

Stanisław Radoń

Medytacja

Pomiędzy teorią a praktyką

Wydawnictwo WAM
Kraków 2023

© Wydawnictwo WAM, 2023

© Stanisław Radoń, 2023

Recenzenci

dr hab. Katarzyna Skrzypińska, prof. UG

dr hab. Dariusz Krok, prof. UO

Redakcja

Arkadiusz Ziernicki

Korekta

Katarzyna Stokłosa

Projekt okładki i skład

Web Art Studio, Elżbieta Bielaszewska

ISBN 978-83-277-3497-6

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: TOTEM • Inowrocław

Spis treści

Wstęp	9
1. Uprzedzenia	17
Medytacja ogólnie szkodzi	17
Medytacja to „opróżnianie umysłu”	24
Medytacja to skupianie się na „własnym wnętrzu”	29
Praktykowanie medytacji prowadzi do zobojętnienia	33
Konsekwencją medytacyjnego nieosądzania i akceptacji jest brak odpowiedzialności	37
Duchowość to kluczowy element praktykowania medytacji	39
Praktykowanie uważności jest sprzeczne z niektórymi tradycjami religijnymi	44
Praktykowanie uważności zakłada ateizm	47
Modlitwa jest lepsza od medytacji	50
Medytacja jest lepsza od modlitwy	55
2. Nieporozumienia	61
Celem medytacji jest relaksacja i poprawa samopoczucia	62
Medytacja to intensywne skupienie	65
Medytacja to podążanie za instrukcjami	69
Medytacja to przeciwieństwo błędzenia myślami	76
Celem medytacji jest obserwacja procesów błędzenia myślami	79
Celem medytacji jest praktykowanie współczucia	81
Medytacja wywołuje spektakularne efekty	86
Medytacja jest skomplikowana	89

3. Główne problemy i drogi wyjścia z impasu	93
Błędy techniczne i błędne oczekiwania	93
Ambiwalentna rola ubogacania praktyk medytacyjnych.....	97
Ambiwalentna rola wyobraźni	101
Ambiwalentna rola wspomagaczy medytacyjnych	110
Duchowa droga na skróty.....	119
Najczęstsze negatywne skutki.....	122
Adekwatność stosowania technik medytacyjnych w stosunku do osobowości	125
Bezpieczeństwo osób praktykujących	129
Zalecenia dla trenerów.....	132
4. Negatywne skutki a rozwój	135
Nie każda medytacja jest odpowiednia dla wszystkich.....	136
Partnerska funkcja nauczyciela połączona ze wsparciem grupy ..	143
Możliwość zdalnej kontroli efektów praktykowania medytacji ..	147
Komercyjny Elektroencefalograf jako osobisty asystent medytacji.....	154
Neuromedytacja, czyli medytacja wspomagana narzędziowo.....	165
Indywidualizacja treningów medytacyjnych.....	176
5. Kluczowe elementy prawidłowego praktykowania.....	187
Nie ma uważności bez moralności	188
Nie ma uważności bez mądrości	196
Bezstronność jako właściwa postawa.....	205
Bezczelowość praktykowania.....	215
Przypominanie sobie jako kluczowa metoda	218
Akceptacja jako podstawowy czynnik	224
Spadek wysiłku wskaźnikiem postępu.....	228
Iluzoryczność „Ja” wyznacznikiem zaawansowania	232
Receptywność oczekiwanym efektem.....	240
6. Optymalizacja pozytywnej efektywności	247
Optymalizacja podstawowych technik medytacyjnych.....	247

Optymalizacja protokołów medytacyjnych	257
Optymalizacja strategii praktykowania medytacji	262
Teoretyczne implikacje postulatów dotyczących optymalizacji przebiegu medytacji	270
Z powrotem do źródeł.....	274
7. Podsumowanie i wnioski.....	279
Medytacja jest zasadniczo jedna.....	280
Paradoksalny charakter uważności	283
Uważność jako wzorcowy model medytacji	286
Modlitwa jako wstęp do medytacji	290
Stan transcendentny jako najwyższe i najgłębsze stadium doświadczeń duchowych.....	295
Na końcu „Ciemna Noc”	299
Spójność modelu uważności z najnowszymi trendami naukowymi	303
Uważność w Polsce.....	308
8. Epilog, czyli medytacja to nie wszystko	321
Zakończenie	335
Bibliografia	349
Summary: Meditation. Between theory and practice	425

Wstęp

Uważność (ang. *mindfulness*) od co najmniej czterech dekad jest w krajach zachodnich zjawiskiem głównego nurtu psychologii, psychoterapii czy neuronauk, a jej zastosowania wyszły już daleko poza dziedzinę zdrowia psychicznego. Od końca późnych lat siedemdziesiątych opublikowano ponad 16 000 poważnych artykułów naukowych (w samym 2021 roku opublikowano ich ponad 4000) oraz ponad 700 metaanaliz (artykuły o najwyższym poziomie metodologicznym, które dokonują statystycznego oszacowania wartości uzyskanych rezultatów badawczych), nie licząc popularnych publikacji, których jest zdecydowanie więcej. Ponadto uważność jako interwencja psychoterapeutyczna powszechnie wykorzystywana jest prawie we wszystkich dziedzinach życia, zarówno klinicznych, jak i pozaklinicznych (np. w samych Stanach Zjednoczonych interwencje oparte na uważności stosowane są w ponad 700 centrach medycznych).

Pomimo tak dużej popularności uważności w Polsce jest ona cały czas stosunkowo mało znana i praktykowana, a dostęp do pogłębiania wiedzy w jej zakresie jest minimalny. Mimo że sytuacja w Polsce nie jest pod tym względem zbyt ciekawa, trzeba podkreślić, że coraz większa liczba osób zaczyna doceniać medytację oraz systematycznie ją praktykować. Jeśli jeszcze parę lat temu bardzo popularne były szkoły, w których uczono różnych technik medytacji buddyjskich (ze szkoły Therawady, Mahajany i Wadźrajany) i hinduistycznych (zwłaszcza jogi, Tai Chi, Quigong), to teraz na pierwsze miejsce również w Polsce zaczynają wychodzić szkoły uważności.

Aktualnie głównymi fascynatami uważności w Polsce są – jak mi się wydaje – te osoby, które w chrześcijaństwie nie znalazły tego, co odkryły w buddyzmie (zen, Diamentowa Droga, Karma Kagyu itd.) lub hinduizmie (joga, Tai Chi, Qigong itd.). Osoby te odkryły tam coś,

co stanowiło od zawsze serce chrześcijaństwa, a co chrześcijaństwo zagubiło w ciągu swoich dziejów, tj. medytację, czyli „modlitwę serca” (*Lectio divina*, Modlitwa Monologiczna, Modlitwa Jezusowa, modlitwa nieustanna, modlitwa głębi). Chrześcijaństwo bowiem – troszcząc się o to, by wiara miała podstawy naukowe (od początku w chrześcijaństwie wiara i nauka szły w parze) – powoli zaczęło odchodzić od modlitwy serca i iść w stronę „modlitwy rozumu” (rozbudowane teoretycznie koncepcje medytacyjne) albo – co również nie miało nic wspólnego z modlitwą serca – ckliwości i sentymentalizmu.

Duża popularność różnych – wywodzących się z dalekowschodnich tradycji duchowych – szkół medytacji wywoływała i wywołuje w środowiskach chrześcijańskich duże zaniepokojenie. Zapewne zastrzeżenia te dotkną również – na razie na szczęście nic takiego się nie dzieje – klinicznego modelu uważności, który przecież wywodzi się źródłowo z buddyzmu (szczególnym tego wyrazem jest stosowanie elementów medytacji współczucia i miłującej dobroci) oraz zakłada stosowanie niektórych elementów jogi (hinduizm). Należy podkreślić, że chrześcijanie obawiają się głównie instrumentalnego traktowania praktyk religijnych jako środka prowadzącego do poprawy samopoczucia, zdrowia fizycznego czy psychicznego. Autentycznym celem praktyk medytacyjnych – jak twierdzą zgodnie chrześcijanie – jest pogłębianie relacji z osobowym Bogiem, które ma wyraźne konsekwencje – jak zgodnie twierdzą również przedstawiciele buddyzmu i hinduizmu – moralne i etyczne (nawrócenie, podjęcie dobrych uczynków, kształtowanie cnót moralnych itd.).

Należy jednak podkreślić, że podobne nieco stanowisko wyrażają niektórzy badacze medytacji oraz przedstawiciele buddyzmu, którzy z coraz większym krytycyzmem zaczynają patrzeć na to, co faktycznie się dzieje z praktykowaniem uważności. Wskazują oni, że aktualnie w wielu środowiskach medytację często traktuje się jako aktywność prowadzącą głównie do relaksacji albo poprawy samopoczucia. W związku z czym niektórzy badacze medytacji oraz przedstawiciele buddyzmu głoszą postulaty wzywające do „powrotu do źródeł”, czyli do przywrócenia właściwego miejsca wiedzy, krytycznemu myśleniu oraz konsekwencjom etycznym i moralnym. Na przykład w Vipassanie (tzw. medytacja wglądu) obok typowych praktyk uwagowych od zawsze stosowana jest medytacja analityczna oraz debata monastyczna.

Wydaje się więc, że postulaty tych trzech środowisk (badacze medytacji, chrześcijańskie i buddyjskie środowiska kontemplacyjne) są wyraźnie krytyczne wobec aktualnej praktyki medytacyjnej. Dowodzą one, że następuje pewien dziejowy zwrot dotyczący rozumienia (teoria) i zwłaszcza praktykowania medytacji (praktyka). Stąd prezentowana monografia ma tytuł *Medytacja. Pomiędzy teorią a praktyką* i stanowi próbę zmierzenia się z tym przełomowym momentem w historii badań nad medytacjami, a w szczególności nad uważnością. Należy podkreślić, że niniejsza książka stanowi kontynuację dwóch poprzednich autorskich monografii i prowadzi przez poszczególne etapy definiowania krytycznych obszarów zderzenia teorii z praktyką.

Opublikowana w 2017 roku pierwsza książka autora niniejszej pracy, pt. *Czy medytacja naprawdę działa?*, miała na celu zrozumienie fenomenu medytacji, który przecież całkiem niedawno (przed około 40 laty) zrewolucjonizował większość obszarów wiedzy dotyczącej ludzkiego funkcjonowania, m.in. psychologię, psychiatrię, neurologię, medycynę, edukację, sport, działalność biznesową itd. Podstawowymi problemami, z którymi autor próbował zmierzyć się w tamtej książce, były następujące pytania: Czym w swojej istocie jest medytacja według konceptualizacji różnych tradycji duchowych? Jaka jest specyfika fenomenologiczna, strukturalna, funkcjonalna, psychologiczna, neurologiczna i duchowa „świeckiej medytacji”, a dokładniej stanu uwagi, jakim jest uważność? Czy uważność to jeden z typów medytacji, czy raczej specyficzny stan psychologiczny? Na czym polegają psychologiczne mechanizmy działania uważności? Czy uważność może być rozumiana jako – co zdaje się sugerować obszerna literatura popularna i naukowa – panaceum na wszystkie bolączki? Czy świecka adaptacja uważności (kliniczny model uważności) odwołuje się do tej samej uważności, z której się źródłowo wywodzi, tj. do uważności buddyjskiej psychologii? I czy jej pochodzenie (buddyjska tradycja medytacyjna) może stanowić przyczynę jej klinicznej lub religijnej dewaluacji? Czy aktualna konceptualizacja uważności jest kompatybilna z chrześcijaństwem i czy może być stosowana w środowisku chrześcijańskim?

Druga książka z tej serii (*Co naprawdę działa w medytacji? Wspólny rdzeń i specyfika medytacji*), opublikowana trzy lata później, tj. w 2020 roku, była próbą uchwycenia psychologicznych mechanizmów, które decydują o pozytywnej efektywności różnych technik medytacji. W tym celu autor, wychodząc od najbardziej zaawansowanych technologicznie

i analitycznie badań neuro-psycho-matematycznych (badania neurologiczne prowadzone w paradygmacie sieci i grafów), przeprowadził analizy, które miały prowadzić do identyfikacji rdzenia medytacji (elementy wspólne wszystkich technik medytacji), aby na tym tle uchwycić specyfikę różnych technik medytacji: skupiona uwaga (np. samadhi, jnana, shamata), techniki koncentracyjne (różne szkoły jogi, Tai Chi, Qigong, typowe medytacje chrześcijańskie, pielgrzymowanie itd.), otwarte monitorowanie (m.in. uważność, Vipassana, kensho, modlitwa medytacyjna, modlitwa odpoczynienia), techniki mantryczne (np. Medytacja Transcendentalna, typowe modlitwy chrześcijańskie), techniki współczucia/miłującej dobroci (różne typy technik medytacji, w których główną rolę odgrywają elementy motywacyjne) i modlitwa (prośby, ekspiacyjna, dziękczynienia itd.). Przyjęcie takiej strategii umożliwiło identyfikację czynników decydujących o pozytywnej efektywności różnych technik medytacyjnych albo wpływających na ich ambiwalentną lub negatywną efektywność.

Niniejsza zaś publikacja stanowi praktyczne zwięźcenie wniosków przedstawionych w obu wcześniejszych książkach, a zwłaszcza w tej ostatniej, której końcowym efektem było wykazanie, że najbardziej optymalną pod względem neuro-psycho-matematycznym strategią medytacyjną stanowi – występujące podczas technik uważności – elastyczne stosowanie technik skupionej uwagi oraz otwartego monitorowania, nieco słabszą – medytacje skupionej uwagi, wyraźnie słabszą – medytacja współczucia i miłującej dobroci, jeszcze słabszą – medytacja mantryczna i joga (podtypy medytacji skupionej uwagi), a najsłabszą – modlitwy (szczególnie rytualne modlitwy ustne oraz skoncentrowane na sobie, tj. modlitwa prośby, błagalna, przeproszenia i tzw. samosprawdzania). Przy czym należy nadmienić, że niektóre typy modlitwy – tj. skoncentrowane na relacji z Bogiem (zwłaszcza medytacyjna i odpoczynienia) – pod względem pozytywnej efektywności neuro-psycho-matematycznej mogą dorównywać medytacji współczucia i miłującej dobroci albo nawet skupionej uwagi.

W związku z wykazanymi prawidłowościami dotyczącymi pozytywnej efektywności praktykowania różnych technik medytacji szczegółowymi celami niniejszej książki będą:

- 1) próba sprawdzenia, jak w praktyce wygląda realizacja postulatów tkwiących u podstaw tej optymalnej strategii medytacyjnej zawartej w – obowiązującym aktualnie – klinicznym modelu uważności, tj.

co ludzie chcą osiągnąć podczas praktykowania i jakie efekty wtedy osiągają; co się pisze w popularnych czasopismach, a co w publikacjach naukowych; co się pokazuje w reklamach i czy jest to spójne z obowiązującym aktualnie modelem uważności;

2) identyfikacja obszarów, które najbardziej narażone są na wypaczenia związane z błędnym rozumieniem modelu uważności: czy wskaźnikiem właściwego praktykowania jest poprawne wykonywanie technik czy jednak konsekwencje etyczne i moralne, które z tego wynikają; co stanowi zdradę oraz odejście od źródłowej idei uważności;

3) pokazanie negatywnych skutków rozbieżności między teorią (opinie praktyków oraz wnioski z opracowań teoretycznych) a praktyką (wnioski wynikające z badań empirycznych oraz zaproponowanej przez autora w poprzedniej książce taksonomii technik medytacji);

4) próba odpowiedzi na pojawiające się coraz częściej pytania i wątpliwości dotyczące błędnego – tj. niezgodnego ze źródłowym znaczeniem – modelu uważności (tzw. „duchowa droga na skróty” albo *McMindfulness* – ang. *spiritual bypassing*);

5) próba pokazania kluczowych elementów prawidłowego – zgodnego z postulatami zarówno kontemplacyjnych środowisk buddyjskich, jak i chrześcijańskich – praktykowania różnych technik medytacji oraz perspektyw rozwojowych.

Należy podkreślić, że niniejsza publikacja jest z założenia naukowa, jednak przeznaczona dla tych osób, które nie chcą zbyt głęboko zagłębiać się w – zamieszczone w pierwszej i drugiej monografii – bardzo specjalistyczne i szczegółowe analizy. Osoby zainteresowane takimi analizami mogą w stosunkowo łatwy sposób skorzystać z poprzednich publikacji, ponieważ w niniejszej książce istnieją szczegółowe odwołania do tamtych. Nie oznacza to jednak, że zrezygnowano w niej z przytaczania najnowszych badań empirycznych potwierdzających trafność wyciąganych wniosków. Wprost przeciwnie, również w niej pojawiają się liczne odwołania do poważnych – prowadzonych w matematycznym paradygmacie sieciowym – badań neurologicznych i psychologicznych wspartych licznymi metaanalizami.

Ponieważ – jak wykazano w poprzednich monografiach – praktyki duchowe wywołują czasem negatywne skutki, dlatego w tej książce najpierw pokazano te obszary, które najbardziej narażone są na wypaczenia i błędy. W rozdziale pierwszym – zatytułowanym *Uprzedzenia* – skoncentrowano się na tych obszarach tematycznych, które wywołują

najwięcej emocji. Uwarunkowane są one pewnymi uprzedzeniami, które wynikają z podstawowego przekonania, że wszystko, co wywodzi się z innych niż zachodnie kultur, jest złe. Głównym zarzutem kierowanym zwłaszcza przez zachodnich chrześcijan wobec – wywodzących się źródłowo z buddyzmu czy hinduizmu – medytacji jest teza, iż praktyki takie „otępiają” człowieka, tj. zamykają go w samym sobie, a w konsekwencji prowadzą do zobojętnienia i braku odpowiedzialności.

W rozdziale drugim pokazane zostaną najczęściej występujące nieporozumienia dotyczące rozumienia oraz sposobów praktykowania niektórych technik medytacyjnych. Należy podkreślić, że nieporozumienia te dotyczą zarówno osób podejmujących różne praktyki duchowe, jak i tych, które – z przyczyn ideologicznych – odrzucają taką możliwość czy zachowują daleko idący dystans do tego rodzaju praktyk. Aktualnie najczęściej pojawiającym się nieporozumieniem jest traktowanie medytacji jako narzędzia prowadzącego do poprawy samopoczucia i relaksacji. Drugim najczęściej pojawiającym się nieporozumieniem jest przekonanie, iż medytacja – a w konsekwencji również modlitwa – polega na intensywnym skupieniu i dlatego za wszelką cenę należy unikać rozproszeń i trzymać się mocno instrukcji. Ponieważ jednak człowiek zawsze ulega procesom błędzenia myślami, dlatego ważnym elementem prowadzonych rozważań będzie odpowiedź na pytanie, jaki powinien być podczas praktykowania medytacji optymalny poziom skupienia, a jaki rozproszeń (błędzenia myślami)?

W rozdziale trzecim przedstawiono najczęściej pojawiające się problemy, wynikające z popełniania podstawowych błędów technicznych albo wynikających z błędnych oczekiwań stawianych medytacji. Głównym źródłem problemów, którymi zajęto się w tym rozdziale, jest stosowanie przez osoby praktykujące medytację pewnych „dróg na skróty” (inaczej *McMindfulness*) oraz stosowanie różnych „poprawiaczy”, „wspomagaczy” i „przyspieszaczy” technik medytacyjnych. Stąd po przedstawieniu potencjalnych negatywnych efektów praktykowania takiej „zbanalizowanej” formy medytacji w dalszej części będą przedstawione wskazania dla osób profesjonalnie zajmujących się prowadzeniem treningów lub interwencji opartych na uważności.

Po ukazaniu negatywnych skutków oraz sposobów zabezpieczenia się przed nimi w kolejnym, tj. czwartym rozdziale zostaną zaprezentowane metody, które mogą wspomagać osoby praktykujące w rozwoju swoich umiejętności. W tym celu najpierw przedstawiono pewne strategie,

które mają zoptymalizować efektywność stosowanych do tej pory technik medytacyjnych. Następnie zaś pokazano najnowsze trendy w dziedzinie kontroli efektywności praktykowania różnych technik medytacji, do których należą różne aplikacje oraz komercyjne narzędzia do neuroobrazowania. One to w istotnym stopniu mogą przyczynić się do poprawy trafności doboru stosowanych strategii medytacyjnych (neuromedytacja), a w konsekwencji również efektywności ich stosowania.

W rozdziale piątym w pierwszej kolejności przedstawione zostaną te elementy praktykowania, które odgrywają kluczową rolę, a które równocześnie budzą zaniepokojenie nie tylko wielu reprezentantów tradycji kontemplacyjnych (tj. głównie buddyjskich i chrześcijańskich), ale również niektórych psychologów i psychiatrów. Dotyczy to dwu najbardziej newralgicznych obszarów, tj. z jednej strony etyki i moralności, a z drugiej – krytycznego myślenia i racjonalności, które we współczesnej praktyce szkoleniowej często są pomijane i zastępowane np. generowaniem sentymentów współczucia czy miłującej dobroci.

Drugim – nie mniej ważnym – aspektem poruszonym w tym rozdziale będzie zagadnienie posiadania prawidłowej motywacji do praktykowania medytacji. Prawdopodobnie bowiem każda osoba podejmująca praktykowanie jakiejś techniki medytacyjnej kieruje się jakąś motywacją oraz realizuje jakieś swoje potrzeby. Ponieważ wiadomą rzeczą jest, że kierowanie się egoistycznymi, narcystycznymi czy merkantylnymi potrzebami niweluje pozytywne efekty praktykowania, dlatego w kolejnych częściach tego rozdziału podjęto się odpowiedzi na następujące pytania:

1) Czy kierowanie się jakiegokolwiek rodzaju motywacjami albo potrzebami jest akceptowalne?

2) Czy w ogóle coś może być celem praktykowania?

3) Jaki jest najważniejszy skutek odpowiedniego praktykowania medytacji i czy jest on zgodny z ostatnio pojawiającymi się coraz częściej krytycznymi uwagami przedstawicieli zarówno nauki, jak i środowisk kontemplacyjnych?

4) Czy istnieją w miarę proste metody sprawdzenia, czy praktykowanie medytacji przebiega prawidłowo?

Jak się wydaje, wspólnym rysem większości problemów dotyczących praktykowania medytacji jest tendencja „ubogacania” technik medytacyjnych („poprawiacze”, „wspomagacze” i „przyspieszacze”), dlatego celem kolejnego, tj. szóstego rozdziału będzie z jednej strony wykazanie, że stosowanie różnych „poprawiaczy” istotnie pogarsza efektywność

praktykowania różnych technik medytacyjnych, a z drugiej strony pokazanie kierunków wyjścia z takiego impasu. Podstawowym celem tego rozdziału będzie pokazanie dróg prowadzących do „oczyszczania” technik, protokołów i ogólnych strategii medytacyjnych ze zbędnych naleciałości celem optymalizacji efektów psychologicznych uzyskiwanych poprzez praktykowanie różnych form medytacji.

Książkę kończy rozdział, który stanowi podsumowanie przeprowadzonych w niniejszej publikacji analiz i wyciągnięcie wniosków. Celem tego rozdziału będzie wykazanie, że naukowa konceptualizacja uważności nie tylko jest spójna z najnowszymi trendami naukowymi oraz ostatnimi postulatami przedstawicieli tradycji kontemplacyjnych, ale wręcz stanowi wzorcowy model dla każdego typu medytacji i dowodzi, że każdy typ medytacji – jeśli jest poprawnie wykonywany – powinien prowadzić do stanu uważności. W konsekwencji naukowy model uważności może być rozumiany jako swoistego rodzaju wzór wszelkich praktyk duchowych, zwłaszcza dlatego, że opis stanu osiąganego przez poprawne praktykowanie różnych technik medytacji jest spójny z opiniami mistyków różnych kultur duchowych.

Pod sam koniec pokazano, jak aktualnie wygląda sytuacja w Polsce, zarówno pod względem popularyzacji praktykowania różnych technik medytacji, jak i pod względem rozwoju wiedzy o uważności. Szczególną uwagę zwrócono na dotychczasową aktywność polskich badaczy zajmujących się problematyką uważności.

Książkę wieńczy epilog, którego wymowa może być z jednej strony trochę prowokująca („medytacja to nie wszystko”), choć z drugiej strony wielce prawdziwa i autentyczna, bowiem „każdy kij ma dwa końce”. Z jednej strony będzie to bowiem wyciągnięcie syntetycznych wniosków, a z drugiej – krytyczna próba popatrzenia na zjawisko uważności w kontekście jej redukcji („uważność to wyjątkowe chwile w ciągu szarego dnia”) i banalizacji (celem medytacji jest relaksacja i poprawa samopoczucia).

I. Uprzedzenia

Na samym początku analiz zajmiemy się uprzedzeniami, które kierowane są wobec praktyk medytacyjnych rozumianych zarówno ogólnie, jak i szczegółowo (medytacje wywodzące się z buddyzmu, hinduizmu czy mające charakter świecki, tj. uważność). Do tych najistotniejszych należy teza, że praktykowanie medytacji niewywodzących się z tradycji zachodnich ogólnie szkodzi człowiekowi, ponieważ prowadzi do „opróżnienia umysłu”, zamknięcia się w sobie, a w konsekwencji – do zubożenia i braku odpowiedzialności. Następnym uprzedzeniem jest przekonanie, że kluczowym elementem praktykowania każdego typu medytacji (nawet klinicznego modelu uważności) jest jakaś – nawet jeśli nie jest formułowana świadomie – doktryna religijna, dlatego jej praktykowanie w przypadku wyznawców religii – zwłaszcza chrześcijan – jest niedopuszczalne.

Medytacja ogólnie szkodzi

Należy podkreślić, że główne zarzuty wobec medytacji – zwłaszcza tych mających swoje źródło w kulturze buddyzmu (m.in. uważność) i hinduizmu (głównie joga i medytacja mantryczna) – podnoszą chrześcijanie, a zwłaszcza katolicy (por. Radoń, 2017a: część trzecia pt. *Kompatybilność klinicznego modelu uważności z chrześcijaństwem*). Dobitnym tego przykładem jest poświęcenie całego numeru 52. czasopisma „Egzorcysta” (2016) tej tematyce. „Wpływy duchowości wschodniej są na tyle duże, że ludziom Zachodu dzisiaj słowo «medytacja» bardziej kojarzy się z jogą czy buddyzmem zen, niż z chrześcijańską praktyką religijną” (Winiarczyk, 2016, s. 3). W tym numerze „Egzorcysty” uznane

autorytety teologiczne, filozoficzne i socjologiczne (Chmielewski, 2016; Posacki, 2016; Siemieniewski, 2016; Zwoliński, 2016) wypowiadają się bardzo krytycznie na temat medytacji mających swe źródło w dalekowschodniej tradycji duchowej.

Okazuje się nawet, że krytyka dotyczy nawet medytacji chrześcijańskiej (celem zarzutów staje się Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej, ang. The World Community for Christian Meditation, w skrócie WCCM) (por. Chmielewski, 2016; Johnston, 2001; Siemieniewski, 2016; Siemieniewski i Kiwka, 2013). Środowiska chrześcijańskie obawiają się głównie instrumentalnego traktowania praktyk religijnych (medytacja jako środek prowadzący do poprawy samopoczucia, a nie do pogłębienia relacji z Bogiem) oraz traktowania medytacji jako praktyki prowadzącej do zamknięcia się w sobie, a nie otwarcia się na innych (celem chrześcijańskich praktyk medytacyjnych jest otwarcie się na Boga). „Skutkiem właściwie przeżytej medytacji nie ma być schowanie się z własnym «ja» przed światem, ale powrót do świata, by w nim wykazać więcej miłości i w ten sposób go przemieniać. Na tym polega zadanie chrześcijanina” (Winiarczyk, 2016, s. 3).

Częstym zarzutem wobec medytacji – kierowanym zwłaszcza ze strony chrześcijan – jest wskazywanie na fakt, że uprawianie medytacji – zgodnie z azjatyckimi tradycjami duchowymi – powoduje różne negatywne skutki (por. Chmielewski, 2016; Johnston, 2001; Krąpiec, 2006; Posacki, 2016; Siemieniewski, 2016; Wdowiszewski, 2016; Zwoliński, 2016). Wielu czytelników może być zaskoczonych takimi ocenami, ale prawdopodobnie stanowią one większość treści wypowiedzianych albo publikowanych przez chrześcijan. Warto więc na samym początku zapytać, skąd biorą się te formułowane przez chrześcijan zastrzeżenia wobec medytacji? Czego tak naprawdę obawiają się chrześcijanie? Co jest istotą ich zarzutów? Co jest źródłem istnienia takich ocen?

Wydaje się, że podstawowym zarzutem stawianym ze strony chrześcijan jest teza, że medytacje wywodzące się z Dalekiego Wschodu są obce kulturowo i dlatego powodują negatywne zmiany w świadomości (por. Johnston, 2001; Krąpiec, 2006; Siemieniewski i Kiwka, 2013; Wdowiszewski, 2016). „Technika opróżniania umysłu z myśli i obrazów jest bezużyteczna, a nawet niebezpieczna, o ile tego umysłu nie wypełnia bardzo szczególna miłość do Boga” (Johnston, 2001, s. 55). „Praktyki usuwania przedmiotowości ze stanów ludzkiej świadomości (która jest

przecież świadomością czegoś) mogą się kończyć doprowadzeniem do zaburzeń psychicznych” (Krapiec, 2006, s. 28).

Ponadto – zdaniem wielu chrześcijan – w kulturach dalekowschodnich medytacja traktowana jest jako narzędzie, co – zgodnie z opiniami wielu teologów chrześcijańskich (Bianchi, 1998; Chmielewski, 2016; Krapiec, 2006; Piasecki, 2016; Siemienieński, 2016; Siemienieński i Kiwka, 2013) – jest niedopuszczalne, tj. nie do przyjęcia jest dla nich traktowanie medytacji jako techniki. „Pytanie o określoną technikę medytowania zawiera w sobie pewną pokusę zbytniego zawierzenia metodzie. Pokusa ta polega na myśleniu, że sposób medytowania sam w sobie jest cudownym środkiem, który koniecznie i bezwarunkowo zmusza Pana Boga do działania; że to człowiek mocą swojego własnego wysiłku, aplikując konkretną metodę medytacji, otwiera sobie sam podwoje Bożych tajemnic. Nic bardziej złudnego! To nie metoda otwiera drzwi, w które człowiek kołacze medytowaniem, ale sam Bóg. To On decyduje, kiedy i w jaki sposób człowiek przemierza różne etapy drogi duchowego rozwoju” (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 155). „Z tego powodu nie istnieją żadne metody, które niezawodnie i mechanicznie wywoływałyby medytację. Niestety, coś takiego sugerują często metody dalekowschodnie” (Piasecki, 2016, s. 20).

Jeszcze bardziej dla chrześcijan podejrzana jest możliwość wykorzystywania praktyk medytacyjnych celem osiągnięcia jakichś indywidualnych korzyści, np. relaksacji, poprawy zdrowia psychicznego lub fizycznego, jakości funkcjonowania itd. „W medytacji rozumianej potocznie [...] popada się zbyt często w intelektualizm, a zwłaszcza w psychologizm. Niestety zbyt często staje się ona w ten sposób ćwiczeniem umysłowym, którego przedmiotem są myśli mające pobudzić do refleksji i odczuć zmysłowych: «uniesień», «pobożności» mierzonych temperaturą uczucia. Poważnym defektem takiej medytacji jest antropocentryzm i egocentryzm. Szuka się w niej tylko uwewnętrznienia i opanowania poruszeń serca. Duchowość egocentryczna powraca dziś i przeżywa *«aggiornamento»*, ale jest to tylko technika czysto wewnętrzna, niewyzwalająca. Chrześcijanin nabiera dystansu do takiego typu medytacji, która nie ma nic wspólnego z autentyczną medytacją zawsze teocentryczną lub chrystocentryczną, jednak nigdy nieskupioną na sobie” (Bianchi, 1998, s. 17).

Właśnie kierowanie się takimi potrzebami (zwłaszcza relaksacji) – zdaniem niektórych chrześcijańskich filozofów (Krapiec, 2006),

teologów (Johnston, 2001; Wdowiszewski, 2016) i socjologów (Zwołński, 2016) – wywołuje wręcz katastroficzne skutki. „Naukowcy odkryli zjawisko, które nazwali syndromem RIA – Relaxation Induced Anxiety (Niepokój Wywołany Relaksacją). Zamiast relaksu podczas medytacji, osoby te stają się przygnębione, a nawet mogą mieć ataki paniki. Badania prowadzone przez dr. Fredericka Heide wykazały, że 54% medytujących miało objawy RIA. Symptomy RIA to m.in. ataki paniki, łomotanie serca, wybuchy niekontrolowanego śmiechu i łez. Lekarz dr John Craven z Kanady zwraca uwagę na poczucie lęku, zachowania destrukcyjne i samobójcze, które stwierdził u medytujących. Hinduski psychiatra dr Sethi Bhargava opisał przypadki 20 osób, które po czterech dniach intensywnej medytacji miały zachowania agresywne, cierpiały na manię prześladowczą i omamy słuchowe. Geoffrey Dawson, psychoterapeuta z Sydney, pomagał pacjentom, którzy mieli przykre doświadczenia psychiczne w wyniku uczestnictwa w kursach medytacji Vipassana. Dawson stwierdził u nich ataki paniki, epizody depresyjne i maniakalne. Kontaktował się on także z kobietą, której córka popadła w silną depresję po lekcjach medytacji. Pomimo leczenia w szpitalu osoba ta popełniła samobójstwo. Amerykański psycholog prof. Arnold Lazarus opisał kilka przypadków osób, które po kursach medytacji wschodniej wpadły w głęboką depresję, a jedna z medytujących kobiet popełniła samobójstwo. Dr Walt Larimore wykazuje, że połowa z przebadanych osób uprawiających wschodnią medytację cierpi z powodu depresji, stanów lękowych, bólów napięciowych i wybuchowości. Niektórzy słyszą dziwne głosy, mają demoniczne wizje, czują strach, tracą władzę nad ciałem, popadają w konwulsje, mają zbrodnicze lub samobójcze myśli” (Wdowiszewski, 2016, s. 281–282).

Innym zarzutem stawianym przez chrześcijan wobec różnych technik medytacyjnych wywodzących się z Dalekiego Wschodu jest teza, że medytacja nie może mieć charakteru aktywnego, ale pasywny, w którym aktywną rolę odgrywa Bóg. „Medytacja w rozumieniu św. Jana od Krzyża jest «działaniem dyskursywnym», jej praktykowanie wykracza poza obszar działania wyobraźni i fantazji, które w antropologii Doktora Mistycznego należą do sfery zmysłowej człowieka. Ostatecznie dyskurs medytacyjny prowadzony w oparciu o «wyobrażenia, formy i kształty» jest działaniem własnym intelektu. Sztuka medytacji angażuje więc wszystkie istotne sfery natury ludzkiej, bierze w niej udział cały człowiek, można powiedzieć, że jest działaniem osobowo integrującym

wokół tego, co w człowieku najgłębsze” (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 63).

Z drugiej jednak strony chrześcijańscy krytycy medytacji wywodzących się z tradycji dalekowschodnich podkreślają, że stan osiągniany podczas medytacji to nie jakieś pozapojęciowe trwanie, w którym nie występują żadne doznania. Stan ten – zdaniem chrześcijańskich adwersarzy – wypełnia jakaś aktywność poznawcza, która pozwala na posiadanie jakiegoś prymarnego wglądu w siebie (tzn. poczucia własnej grzeszności) (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 37). „Aby praktykować medytację, należy najpierw poznać samego siebie. Przez to poznanie autor rozumie jednak nie tyle tak modny dziś psychologiczny wgląd w swój charakter czy swoje nastroje, ale raczej uznanie się za grzesznika, uświadomienie sobie «nędzy i słabości człowieka, w jakie popadł przez grzech». Jednym słowem – poznanie siebie to poznanie swojej grzeszności” (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 47–48).

Wydaje się, że zarzuty chrześcijan mogą nawet dotyczyć samej świeckiej konceptualizacji naukowej uważności rozumianej jako stan uwagi (a nie jakakolwiek technika medytacyjna): „Utożsamiane w naszych czasach z medytacją wprowadzenie się w stan «uwagi» samo w sobie nie jest jeszcze medytacją: jest przygotowaniem do niej. Medytacją jest natomiast konfrontacja ze słowem Bożym docierającym do nas na różne sposoby” (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 20).

Czy słuszne są te obawy i zarzuty? Czy faktycznie medytacja – a konkretniej medytacje wywodzące się z tradycji kulturowo obcych wobec zachodniej – wywołują negatywne zmiany w świadomości? Czy zarzuty takie dotyczą również klinicznej konceptualizacji uważności? Czy medytację należy traktować jako narzędzie prowadzące do relaksacji czy osiągnięcia innych egocentrycznych celów?

Patrząc syntetycznie, należy stwierdzić, że praktykowanie medytacji – według aktualnej konceptualizacji naukowej uważności – zasadniczo nie wywołuje negatywnych skutków. Istnieje natomiast pełna zgoda badaczy, że uważne postrzeganie doświadczeń prowadzi do szeregu pozytywnych zmian i wręcz ubogaca świadome życie podmiotu. Osoby medytujące – jak wykazują wyniki wielu badań (Beitel i in., 2005; Lutz i in., 2008; Neff, 2003; Shapiro i in., 2007; Slagter i in., 2007, 2011) – z jednej strony są bardziej wrażliwe i empatyczne niż inne (charakteryzuje je niski próg wrażliwości), ale z drugiej strony są bardziej wytrzymałe emocjonalnie (cechuje je niższa reaktywność oraz słabsza habituacja negatywnej

afektywności) (Goldin i Gross, 2010). Osoby medytujące nie reagują bowiem na bodźce automatycznie przez pryzmat wykształconych wzorców, ale elastycznie i w sposób wysoce zoptymalizowany. Osoby praktykujące systematycznie medytację są ponadto – jak dowodzą niektóre wyniki badań (Baer i in., 2006) – bardziej niż inne zainteresowane życiem oraz postrzegają świat w sposób urozmaicony i wzbogacony.

Obserwowane podczas praktyk medytacyjnych zmiany świadomości są ponadto bardzo pozytywne w zakresie – wyodrębnionych na podstawie badań neuro-psycho-matematycznych (Dor-Ziderman i in., 2013; Vago i Silbersweig, 2012) – wielu struktur świadomości, od najbardziej podstawowych do zaawansowanych:

1) Ja Doświadczeniowe (ustabilizowany, pogłębiony oraz zintegrowany ze świadomością dostęp do zasobów pnia mózgu, który dzielimy z płazami i gadami, oraz do odpowiadającego za procesy emocjonalne systemu limbicznego, który dzielimy z ssakami);

2) Ja Fenomenologiczne (ograniczenie roli – wytworzone w trakcie negatywnie przebiegających procesów rozwojowych – automatycznych reakcji wisceralno-emocjonalno-poznawczych, co prowadzi do poszerzenia zasobów uwagowych);

3) Ja Narracyjne (spadek nasilenia procesów błędzenia uwagi, zmniejszenie nasilenia procesów elaboracji i ruminacji, zwiększona wydajność systemu uwagowego, poprawa dostępności do zasobów pamięci, spadek nasilenia reaktywności na dystraktory, wzrost kontroli wolicjonalnej itd.).

Pojawia się więc pytanie, czy w związku z powyższymi danymi medytację – według aktualnej konceptualizacji naukowej – należy faktycznie rozumieć jako narzędzie (ewentualnie technikę) prowadzące do relaksacji, leczenia, poprawy jakości funkcjonowania czy jakichś innych utylitarnych celów? Nic bardziej mylnego. Jest całkiem odwrotnie. Od samego początku medytacja traktowana była jako specyficzny stan uwagi, którego jedynym elementem jest bycie „tu-i-teraz” (ang. *moment-by-moment*), a nie jakiegokolwiek działanie (Baer, 2003; Fox i in., 2016; Kabat-Zinn, 1990, 2005; Suzuki, 2003; Wangyal i Turner, 2011). Wszyscy znawcy medytacji podkreślają konieczność wyzbywania się – charakterystycznego dla naszych czasów – trybu działania i – zamiast tego – zastępowania go trybem bycia. Nie powinno się więc medytacji kojarzyć z jakąś techniką. Stosowane – do osiągnięcia stanu uważności – techniki są bowiem czymś jedynie ubocznym, można je dowolnie wymieniać (jedne zastępować innymi).

Ponadto – jak wykazano – kierowanie się nawet wzniosłymi motywacjami (nie tylko „niskimi”) jest niezgodne z podstawami modelu uważności oraz prowadzi – pośrednio lub bezpośrednio – do negatywnych efektów (por. Radoń, 2020: podrozdział rozdziału czternastego pt. *Silna motywacja – słaba efektywność*). Wprawdzie praktykowanie medytacji prowadzi do bardzo pozytywnych efektów, jednak – zgodnie z obowiązującą konceptualizacją uważności – nie może to być podstawowy motyw i cel podejmowania praktyk medytacyjnych. Owszem – jak dowodzą wyniki badań nad rolą motywacji (Cebolla i in., 2017; Brewer i in., 2011; Fell, 2012; Fingelkurts i in., 2015; Fox i in., 2012; Fox i Christoff, 2014; Hasenkamp i in., 2012; Sze i in., 2010) – niektóre osoby podejmujące praktykę uważności kierują się podobnymi motywacjami, jednak podczas – poprawnie prowadzonych – praktyk medytacyjnych ich rola jest znacząco osłabiana i niwelowana.

Podsumowując, należy stwierdzić, że posądzanie wszystkich osób praktykujących medytację, wywodzącą się nie tylko ze starożytnej praktyki buddyjskiej (uważność), ale nawet i chrześcijańskiej (Modlitwa Monologiczna, Modlitwa Jezusowa, *Lectio divina*, modlitwa nieustanna, Modlitwa Głębi, Medytacja Chrześcijańska), o jakąś egoistyczną motywację świadczy o ignorancji. Oczywiście zdarzają się takie jednostki, które kierują się „przyziemnymi” motywami, ale w takim przypadku efektywność praktykowania zazwyczaj okazuje się niewystarczająca i osoby takie szybko zaprzestają praktykowania medytacji. Ponadto głoszenie tez, że praktykowanie tych technik prowadzi do różnych zaburzeń psychicznych określanых potocznie jako „opróżnianie umysłu” (por. Johnston, 2001; Krąpiec, 2006; Siemieniowski i Kiwka, 2013) – albo nawet do opętania i wymaga egzorcyzmowania (Wdowiszewski, 2016) – świadczy o braku znajomości wyników współczesnych badań nie tylko nad medytacją, ale również – co jest szczególnie zaskakujące – nad modlitwą. Świadczy ponadto o uprzedzeniach, braku dystansu do własnego światopoglądu, totalnym uwikłaniu we własną kulturę oraz niechęci do konfrontowania się z odmiennymi poglądami.

Owszem, nie należy sądzić, że osoby praktykujące uważność wyzbyły się całkowicie „interesownych” motywacji, a kierują się jedynie empatią i wrażliwością. One są takimi samymi ludźmi jak modlący się wyznawcy judaizmu, chrześcijanie i muzułmanie. Też mają swoje lęki, potrzeby, pragnienia, które ujawniają się w trakcie podejmowanych praktyk medytacyjnych i poza nimi. Jednak kiedy starają się traktować je tak samo jak

inne myśli, wyobrażenia i uczucia, czyli zauważać je i pozwalać, aby odchodziły, strategia ta – jak dowodzą liczne badania (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1999, 2005; Suzuki, 2003) – prowadzi nie tylko do pozytywnej efektywności, ale również do wzmocnienia otwartości na drugiego.

Medytacja to „opróżnianie umysłu”

Jednym z głównych zarzutów podnoszonych przez stronę chrześcijańską wobec – wywodzących się z innych kręgów kulturowych, a w szczególności dalekowschodnich – koncepcji medytacji jest traktowanie jej jako metody, która polega na „opróżnieniu umysłu” (por. Radoń, 2017a: część trzecia pt. *Kompatybilność klinicznego modelu uważności z chrześcijaństwem*). „Medytacje orientalne polecają wyciszenie szumu świata, emocji ciała, by przejść do stanu jakby oderwanego od rzeczywistości, stanu, w którym zamiera uczestnictwo w świecie, także pasywne. Dzięki uświadomieniu sobie kruchości życia człowiek osiąga spokój. Zostaje sam na sam ze sobą, swą jaźnią, dąży też do wyhamowania refleksji. Stan pożądaný to wdrażenie się do niewyraźnej głębi własnego «ja» i wyzbycie się wszelkich ograniczeń pochodzenia empirycznego. W ten sposób można oderwać się od natury tego świata, polegającej na ciągłym rodzeniu się i umieraniu. Oderwanie to jest według duchowości wschodniej równoznaczne z osiągnięciem szczęścia” (Winiarczyk, 2016, s. 3).

Stąd wielu filozofów i teologów chrześcijańskich twierdzi, że praktykowanie takich technik medytacyjnych prowadzi do różnych zaburzeń (Krapiec, 2006; Johnston, 2001; Siemieniowski i Kiwka, 2013). „Stan psychiczny pozbawiony przedmiotowości ma być uwolnieniem się od «ułudnej» rzeczywistości, doprowadzeniem się do stanu «nirwany», a przez to wyzwoleniem się od stanów ułudy rzeczywistości. Praktyki usuwania przedmiotowości ze stanów ludzkiej świadomości (która jest przecież świadomością czegoś) mogą się kończyć doprowadzeniem do zaburzeń psychicznych” (Krapiec, 2006, s. 28). „Technika opróżniania umysłu z myśli i obrazów jest bezużyteczna, a nawet niebezpieczna, o ile tego umysłu nie wypełnia bardzo szczególna miłość do Boga” (Johnston, 2001, s. 55).

Pewnym uzasadnieniem takiego wzajemnie wykluczającego się rozumowania jest teza, że „opróżnianie umysłu” polega na „usuwaniu wszelkich

zaczątków dialogu”. „Czy w dotarciu do tego etapu pomoże wprowadzanie się od początku ich znajomości w sztuczne usuwanie wszelkich zaczątków dialogu przez technikę opróżniania umysłu?” (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 149).

Pojawia się jednak pytanie, czy przypadkiem medytacja według np. koncepcji chrześcijańskiej nie zakłada jakieś dozy „opróżniania umysłu”? Wydaje się, że tak. Dotyczy to szczególnie trzech wymiarów doświadczenia ludzkiego:

1) Ogoławanie zmysłów i przyzwyczajanie do spraw duchowych („Praktykowanie medytacji nie jest celem samo w sobie, ale stanowi część długiego i żmudnego procesu wzrastania, którego kresem jest mistyczne zjednoczenie z Bogiem w miłości. Na początku tej drogi medytacja dyskursywna ma ściśle określone zadanie: przyzwyczaić «ducha za pomocą zmysłów do tego, co jest duchowe» oraz ogołocić zmysły «z wszelkich form i wyobrażeń niskich, doczesnych i przyrodzonych»”) (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 63).

2) Odrywanie się od wyobrażeń na temat Boga („Abba Izaak najpierw nauczył swoich uczniów, że trzeba oderwać się od wyobrażeń na temat Boga”) (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 37).

3) Wyłączenie doznań zmysłowych i opracowań kognitywnych („W ten właśnie sposób umysł osiągnie stan nieskalanej modlitwy [*ad illam orationis incorruptionem*], zapewnia abba Izaak. Nie tylko nie odwołując się do żadnego obrazu Boga, ale nawet nie wypowiadając już żadnych słów, umysł – kierując się tylko wewnętrznym ogniem [*ignita mentis intentione*], bez żadnej pomocy zmysłów – oddaje się Bogu w «błaganiach, których nie można wyrazić słowami [*gemitibus inenarrabilibus*]”) (Siemienieński i Kiwka, 2013, s. 42).

Patrząc syntetycznie na powyższe rozważania, należy stwierdzić, że chrześcijańska krytyka medytacji wywodzących się z tradycji dalekowschodnich jest zbyt ogólna i zasadniczo z tego powodu mało precyzyjna oraz niespójna. Z jednej strony adwersarze technik wschodnich dowodzą, że „opróżnianie umysłu” jest złe, bo sprzyja „usuwniu wszelkich zaczątków dialogu”, ale z drugiej sugerują, że jest ono konieczne, bo praktykowanie medytacji zakłada „ogółanie zmysłów”, „odrywanie się od wyobrażeń na temat Boga” oraz „wyłączenie doznań zmysłowych i opracowań kognitywnych”.

Ta niespójność krytyki chrześcijańskiej – jak się wydaje – wynika z uprzedzeń dotyczących kwestii rozumienia pojęć „świadomości niedualnej”,

„bezzażniowego trybu świadomości” czy „Ja bez granic” (por. Berman i Stevens, 2015; Josipovic i in., 2010, 2014, 2016; Mills i in. 2020), które, oczywiście niesłusznie, kojarzone są z procesami „opróżniania umysłu”, które z kolei rzekomo stanowią cel praktykowania technik medytacyjnych wywodzących się z Dalekiego Wschodu. „Niektórzy myśliciele twierdzą, że stany umysłu, osiągane przez medytację jogi, nie są wyższymi stanami świadomości, lecz niższymi od normalnej świadomości. Bo umiejętność rozróżniania pojęć i przedmiotów zostaje w niej zredukowana do ogólnej zasady jednorodności i istnienia” (Zwoliński, 2016, s. 26).

Osiąganie stanów „świadomości niedualnej”, „bezzażniowego trybu świadomości” czy „Ja bez granic” – zgodnie z azjatyckimi tradycjami duchowymi – faktycznie polega na minimalizowaniu fenomenalnej zawartości doświadczeń (por. Radoń 2020: rozdział piętnasty pt. *„Pustka” jako stan najwyższej receptywności*). W tym celu stosuje się różne techniki, takie jak skupianie uwagi, powtarzanie mantr, przebywanie w otwartej świadomości bez żadnego konkretnego obiektu zainteresowania, dezidentyfikacja procesów poznawczych z mniej podstawowymi aspektami doświadczenia czy kontemplowanie pytania „kto to jest Ja?” (por. Mills i in., 2020). Bezpośrednim jednak efektem stosowania takich technik nie jest „opróżnienie umysłu”, ale zdolność do rozpoznawania wewnętrznych procesów psychicznych oraz zewnętrznych zdarzeń, bez dokonywania ich fragmentacji na dwa przeciwstawne doświadczenia (Josipovic, 2010, 2014, 2016). Dalszym efektem takich praktyk jest osiągnięcie stanu „bezstronności” (ang. *equanimity*, sanskr. *upeksha*, pal. *upekkha*), który związany jest z poprawą wglądu w siebie (ang. *insight*, sanskr. *vipaśjana*, tyb. *lhakthong*) (por. Eberth i in., 2019). „Bezstronność”, a inaczej „spokój umysłu”, definiowana jest jako „stan umysłu, który nie może być zachwiany przez uprzedzenia i preferencje”; to „obserwacja bez zakłóceń” albo „neutralne odczuwanie”. Rozumiana jako rodzaj pewnej postawy, w której podmiot doświadcza przyjemnych albo nieprzyjemnych myśli czy emocji bez ich tłumienia, zaprzeczania, osądzania czy niechęci (por. Desbordes i in., 2014). Osiągnięcie takiego stanu oznacza wyzwolenie się z habitaualnie uwarunkowanych reakcji emocjonalnych na myśli, doznania i zdarzenia, które blokują dostęp do autentycznej tożsamości oraz hamują potencjały rozwojowe (por. Hadash i in., 2016; Mills i in., 2020), a w konsekwencji pogarszają poziom wglądu w siebie (Eberth i in., 2019).

Poznanie w takich stanach – jak dowodzą niektóre badania (Josipovic, 2010, 2014, 2016) – ma charakter prekonceptualny, tzn. charakteryzuje się osłabioną refleksyjnością (poznanie ma charakter przedrefleksyjny, postrzeganie dokonuje się bez pośrednictwa pojęć i elaboracji zawartości treściowej, ponadto nie stosuje się metod pośredniczących, takich jak dyskryminacja, kategoryzowanie, habituacja) oraz ograniczoną zawartością fenomenologiczną (specyficzny stan umysłowy wypełniony zmieniającymi się oraz bardzo żywymi doznaniem zmysłowymi, emocjonalnymi i myślowymi). Wprawdzie prekonceptualizacyjność, osłabiona refleksyjność oraz ograniczona zawartość fenomenologiczna oznacza jakieś denotacyjne ograniczenie aktywności mentalnej, ale na pewno nie oznacza „próżni umysłowej”, lecz raczej poprawiony „wgląd w siebie” dzięki osiągnięciu stanu „spokoju umysłu”.

Wyniki innych badań empirycznych potwierdzają powyższe tezy, dowodząc, że zaawansowane stany medytacyjne charakteryzują się specyficznymi korelatami neuropsychologicznymi. Cechuje je neuronalna odmienność od innych procesów, tj. uwagi, czujności czy monitorowania (Lutterveld i in., 2017). W stanie tym osoby doświadczają m.in. poszerzenia poczucia Ja (rozluźnienia sztywnych reprezentacji granic ciała oraz poczucia jedności z całym światem), czego korelatem jest zmniejszenie się neurologicznej aktywności prawego zakrętu kątownego (ang. *angular gyrus*) (Josipovic i in., 2014). W stanach takich obserwuje się ponadto duże zmiany w aktywacji neurologicznej, które wiążą się istotnie z poczuciem Ja, tożsamością i samoświadomością podmiotu, a objawiają się podwyższoną aktywnością sieci przedklinka (ang. *precuneus*) (Josipovic i in., 2014), przednio-ciemieniowej globalnej przestrzeni roboczej (ang. *fronto-parietal global workspace*) oraz obszarów przedczołowych (podwyższona synchroniczność w zakresie fal alfa) (Raffone i Srinivasan, 2009; Ricard i Singer, 2017). Pojawieniu się takich stanów towarzyszy – podobnie jak na innych poziomach stanów medytacyjnych – wysoki poziom relaksacji (spadek nasilenia poziomu negatywnego osądzania się oraz otwartość na innych), który objawia się spadkiem aktywacji przedczołowej oraz tylnej kory mózgowej (Josipovic i in., 2014; Lutterveld i in., 2017). Oznacza to, że efektem systematycznego praktykowania medytacji jest – powiązany z relaksacją – „spokój umysłu”, który prowadzi do poprawy „wglądu w siebie” (por. Eberth i in., 2019).

Podsumowując, należy stwierdzić, że – zgodnie ze wschodnimi tradycjami duchowymi oraz naukową konceptualizacją uważności klinicznej

– celem i efektem praktykowania medytacji nie jest na pewno „opróżnienie umysłu”. Owszem, podczas najwyższych stanów medytacyjnych dochodzi do pewnego osłabienia zawartości fenomenologicznej (zmniejszenia nasilenia przywiązania do spójnej i stabilnej wizji samego siebie oraz reaktywności na negatywne myśli oraz emocje), ale nigdy w wyniku tego umysł nie staje się „opróżniony z zawartości fenomenologicznej”, bo zawsze występują procesy błędzenia myślami (Parkinson i in., 2019; Ramirez-Barrantes i in., 2019; Smith i in., 2018; Šumec i in., 2018; Torres-Irribarra i in., 2019; Vago i Silbersweig, 2012). Medytacja umożliwia bowiem podmiotowi osiągnięcie lepszego wglądu w siebie i w rzeczywistość. Z tego więc powodu należy stwierdzić, że celem i efektem praktykowania medytacji nie jest „opróżnienie umysłu”, ale „spokój umysłu” oraz „wgląd w siebie”.

Ponadto należy również podkreślić, że koncepcja „opróżniania umysłu” czy „uspokojenia umysłu” przypomina wyrażenie chrześcijańską tradycję – wywodzącą się od Pseudo-Dionizego – teologii apofatycznej (por. Johnston, 2001). Według tej starożytnej tradycji, chcąc głębiej wniknąć w Tajemnicę Boga, konieczniej trzeba porzucić wszelką wiedzę. Każda bowiem myśl, wyobrażenie czy uczucie, choćby najwzniońsze, jest jedynie balastem przesłaniającym Boga. Dlatego też, aby posunąć się na drodze do Boga, trzeba stopniowo „opróżniać umysł”, poczynając od modlitwy dyskursywnej, czyli medytacji słownej nad jakimś fragmentem Pisma Świętego, poprzez modlitwę prostoty, poprzestając na niewiele słowach, a kończąc na ponadpojęciowej modlitwie egzystencjalnej. Dopiero na tym najwyższym poziomie wchodzi się w ciemność „obłoku niewiedzy” dzielącą – albo raczej łączącą – człowieka i Boga (Johnston, 2001).

Zresztą, nawet jeśli byśmy przyjęli, że praktyki medytacyjne w niektórych przypadkach mogą doprowadzić w jakimś stopniu do faktycznego „opróżnienia umysłu” (niekiedy występują bowiem jakieś negatywne efekty praktykowania w rodzaju derealizacji czy depersonalizacji), to jednak i w tym przypadku umysł nie może być pozbawiony jakiejkolwiek aktywności mentalnej czy afektywnej. Jak bowiem dowodzą liczne badania (Parkinson i in., 2019; Ramirez-Barrantes i in., 2019; Smith i in., 2018; Šumec i in., 2018; Torres-Irribarra i in., 2019; Vago i Silbersweig, 2012), człowiek nieustannie doświadcza procesów „błędzenia myślami” (ang. *mind wandering*), których neurologicznym korelatem jest podwyższona aktywacja sieci wzbudzeń podstawowych (ang. Default Network

Mode), a która związana jest z poczuciem tożsamości podmiotu. Wyniki wielu badań ujawniają, że praktykowanie uważności jedynie nieco osłabia aktywację tej sieci wielkiej skali, ale nigdy jej nie zatrzymuje (Corbetta, 2008; Corbetta i Shulman, 2002; Josipovic i in., 2012; Radoń, 2020; Spreng i in., 2013; Vago i Zeidan, 2016). Owszem, czasem praktykowanie medytacji wzmacnia aktywację tej sieci (nasila procesy „błądzenia myślami”), ale ma to miejsce głównie w przypadku modelitw (Schjødt i in., 2008, 2009, 2013; Neubauer, 2014) oraz zaburzeń neurodegeneracyjnych (Parkinson i in., 2019; Ramirez-Barrantes i in., 2019; Smith i in., 2018; Šumec i in., 2018; Torres-Irribarra i in., 2019).

Okazuje się ponadto, że nawet osoby najbardziej zaawansowane w medytacji doświadczają intensywnych procesów „błądzenia myślami”. Procesy te zajmują im zdecydowaną większość życia (13 sekund w cyklu 16-sekundowym w ciągu dnia oraz dodatkowo przez cały sen) i nigdy nie mogą zaniknąć (por. Vago i Silbersweig, 2012). Oznacza to, że żadna praktyka medytacyjna nie prowadzi do „opróżnienia umysłu”. Więcej, nikt i nigdy nie może doświadczyć „opróżnienia umysłu”. Należy więc raczej przyjąć tezę przeciwną: poprawne praktykowanie medytacji prowadzi do „uspokojenia umysłu” (Desbordes i in., 2014; Eberth i in., 2019; Josipovic, 2010, 2014, 2016).

Medytacja to skupianie się na „własnym wnętrzu”

Jeszcze ciekawszym zarzutem formułowanym przez stronę chrześcijańską jest traktowanie medytacji jako metody, w której człowiek koncentruje się tylko i wyłącznie na „własnym wnętrzu”. Jest to zarzut o tyle ciekawy, że stanowi antytezę poprzedniego (praktykowanie medytacji prowadzi do „opróżniania umysłu”). Niespójność tych zarzutów poniekąd dyskredytuje formułujące je osoby. Mimo wszystko jednak warto przyrzeć się sensowności tego zarzutu.

Zarzut o koncentrowaniu się tylko i wyłącznie na „własnym wnętrzu” wynika z pewnego niezrozumienia – wywodzących się z azjatyckich tradycji – technik medytacyjnych (por. Radoń, 2017a: część pierwsza pt. *Medytacja w ujęciu interkulturowym*). „W perspektywie prowadzenia życia duchowego należy także zauważyć, iż w dalekowschodnich religiach poszukuje się absolutu we własnym wnętrzu, własne ja zgłębia się

poprzez asceę, natomiast w chrześcijańskiej mityce osoba charakteryzuje się biernością, a inicjatywa w pełni należy do Boga” (Hadryś, 2009, s. 152). Więcej, twierdzi się nawet, że praktykowanie niektórych typów medytacji zamyka podmiot w sobie: „Zen to szczególny przekaz poza nauką ortodoksyjną, niezależnie od świętych pism i słów, bezpośrednie zwrócenie się do własnego serca, by poznać własną naturę i stać się buddą (oświeconym)” (Piasecki, 2008, s. 58).

Zarzutem wiążącym się z poprzednim jest teza, że kultywacja dalekowschodnich technik medytacji ma charakter jedynie uczuciowy: „medytacja [...] opiera się na doznawaniu, w którym aktywność intelektu schodzi na dalszy plan” (Wejman, 2002, s. 151), lub przeżyciowy: „w dalekowschodnich religiach, jak również związanych z nimi metodach medytacji, istnieje pierwszeństwo doświadczenia przed poznaniem teoretycznym. Człowiek interesuje się doświadczeniem, przeżyciem, natomiast nie identyfikuje się intelektualnie z danym systemem wierzeń” (Hadryś, 2009, s. 152). Zdaniem cytowanych krytyków konsekwencją koncentrowania się na własnych uczuciach („własnym wnętrzu”) jest fakt, że medytacja zamyka podmiot na relację dialogiczną, która jest bardzo ważna w chrześcijaństwie. „Absolut jest traktowany jako immanentna rzeczywistość, co wyklucza działanie łaski. Natomiast w chrześcijaństwie doświadczenie związane z medytacją jest przyporządkowane wierze, to znaczy medytacja dzięki osobistemu doświadczeniu pomaga zaakceptować prawdy wiary. Angażuje całą osobowość człowieka i prowadzi do zjednoczenia z Bogiem i poczucia obecności świętości Boga” (Hadryś, 2009, s. 152).

Niektórzy teologowie chrześcijańscy swą krytykę formułują nawet wobec medytacji chrześcijańskiej (jak ją propaguje Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej – ang. The World Community for Christian Meditation, WCCM), która rzekomo ma swoje źródła w medytacyjnych tradycjach hinduistycznych (medytacja mantryczna). „Lektura książek o. L. Freemana nader często stawia nas wobec wizji chrześcijaństwa, w której odnosimy wrażenie, że właściwym duchowym partnerem człowieka jest on sam dla siebie. Czytamy na przykład: «w pierwszych wiekach chrześcijanie kładli wielki nacisk na modlitwę, rozumieli ją jako głębokie wejście w siebie». To prawda, że chrześcijanie często zachęcali do głębokiego wejścia w siebie: ale czy to nazwaliby modlitwą? Czy każdy starożytny chrześcijanin nie powiedziałby, że do modlitwy,

jak do tanga, «trzeba dwojga»? Ja sam sobie nie wystarczę” (Siemieniowski i Kiwka, 2013, s. 127).

Czy te zarzuty mają jakieś podstawy naukowe, czy raczej stanowią wyraz pewnych uprzedzeń? Wydaje się, że stanowią one efekt pewnych uproszczeń w rozumieniu – wywodzących się z tradycji azjatyckich – technik medytacyjnych (por. Radoń, 2017a: część pierwsza pt. *Medytacja w ujęciu interkulturowym*). Owszem, teologowie, filozofowie i socjologowie chrześcijańscy mają swoje racje (Chmielewski, 2016; Posacki, 2016; Siemieniowski, 2016; Zwoliński, 2016). Jednak racje te mają raczej charakter teoretyczny (np. brak „dialogicznego personalizmu”) niż praktyczny, tj. potwierdzony empirycznie (por. Radoń, 2017a: część trzecia pt. *Kompatybilność klinicznego modelu uważności z chrześcijaństwem*). A jak się zazwyczaj okazuje, teoria nie zawsze „idzie w parze” z praktyką. Wydaje się, że tak jest i w tym przypadku.

Zarzut dotyczący koncentracji na sobie lub blokowania relacji dialogicznej raczej należy przedstawić modlitwie chrześcijańskiej. Być może również rozmyślaniom i medytacjom chrześcijańskim, jednak w tym zakresie opublikowano do tej pory zbyt mało badań, aby można było wyciągać jakieś wiążące wnioski (por. Radoń, 2020: część pierwsza pt. *Modlitwa*). Szczególnym tego dowodem jest obserwowany podczas modlitw (Schjødt i in., 2008, 2009, 2013; Neubauer, 2014) wzrost aktywacji jednej z tzw. sieci wielkiej skali, tj. sieci wzbudzeń podstawowych (ang. Default Mode Network), który oznacza nasilenie procesów „błądzenia myślami”, tj. myśli samoodnoszących, autonarracji, ruminacji, uprzedzeń itd. (Parkinson i in., 2019; Ramirez-Barrantes i in., 2019; Smith i in., 2018; Šumec i in., 2018; Torres-Irribarra i in., 2019). Człowiek, ulegając procesom „błądzenia myślami”, sądzi, że rozmawia z drugą osobą czy doświadcza rzeczywistości, a on jedynie prowadzi wewnętrzne dialogi z wyobrażonymi postaciami, które odnoszą się do jego własnych myśli czy interpretacji cudzych zachowań. Wzrost aktywacji tej sieci sugeruje więc, że podczas modlitwy dochodzi do zamknięcia się podmiotu w sobie oraz odwrócenia się od innych, a w konsekwencji również od Boga (por. Corbetta i in., 2008; Andrews-Hanna i in., 2010, 2014; Andrews-Hanna, 2012; Buckner, 2012; Greeson i in., 2014; Doll i in., 2015; Vago i Zeidan, 2016).

Kontrprzykładem jest tutaj uważność, podczas której dochodzi do otwarcia się na innych ludzi oraz rzeczywistość (receptywność, empatia, wrażliwość itd.) (por. Radoń, 2020: rozdział piętnasty

pt. „Pustka” jako stan najwyższej receptywności). Wyniki badań dowodzą bowiem wyraźnie, że praktykowanie różnych technik medytacji prowadzi z jednej strony do spadku aktywacji sieci wzbudzeń podstawowych DMN, a z drugiej do wzrostu aktywacji pozostałych sieci wielkiej skali, tj. grzbietowej sieci uwagi (ang. Dorsal Attention Network, DAN), brzusznej sieci uwagi (ang. Ventral Attention Network, VAN), centralnej sieci wykonawczej (ang. Central Executive Network, CEN) oraz sieci wydajnej (ang. Salience Network, SN) (Corbetta, 2008; Corbetta i Shulman, 2002; Josipovic i in., 2012; Radoń, 2020; Spreng i in., 2013; Vago i Zeidan, 2016). Taka konfiguracja zmian aktywacji wszystkich sieci wielkiej skali (sieci te znajdują się nieustannie w stanie dynamicznej antykorelacji) oznacza, że osoba medytująca przestaje się koncentrować na sobie (na własnych lękach, potrzebach, upředzeniach, fiksacjach itd.) i dlatego bardziej otwiera się na rzeczywistość oraz inne osoby. Jak dowodzą inne badania, pomimo zwiększonej wrażliwości i empatii osoba systematycznie medytująca potrafi profesjonalnie działać nawet w warunkach silnego stresu czy traumy (por. Garrison i in., 2015; Goldin i Gross, 2010; Harrison i in., 2008).

Podsumowując, należy stwierdzić, że zarzuty stawiane przez stronę chrześcijańską medytacjom wywodzącym się z tradycji azjatyckich, a mówiące, że praktykowanie takich medytacji zamyka osobę w sobie, są co najmniej chybione. Wyniki badań empirycznych sugerują bowiem coś zupełnie odmiennego. To praktykowanie modlitwy, a nie medytacji, zamyka podmiot w sobie (koncentruje się on tylko i wyłącznie na „własnym wnętrzu”) oraz blokuje mu możliwość wejścia w relację dialogiczną z Bogiem. Owszem, będąc obiektywnym, należy stwierdzić, że poważnych badań dotyczących efektywności praktykowania modlitw i medytacji chrześcijańskich jest bardzo mało, więc do tych wniosków należy podchodzić z ostrożnością. Jednak niespójność zarzutów formułowanych przez stronę chrześcijańską (medytacja to „opróżnianie umysłu” albo koncentracja na „własnym wnętrzu”) stanowi dodatkowy argument na rzecz ich merytorycznej słabości.

Kończąc, należy postulować potrzebę dalszych badań, które przyczynią się do wyjaśnienia istniejących nieporozumień. Można jedynie mieć nadzieję, że przyszłe badania – prowadzone zwłaszcza przez środowiska chrześcijańskie – zweryfikują albo sfalsyfikują trafność swoich zarzutów.

Praktykowanie medytacji prowadzi do zubożenia

Jak twierdzą – wywodzący się zwłaszcza z kręgów chrześcijańskich (Radoń, 2017a: część trzecia pt. *Kompatybilność klinicznego modelu uważności z chrześcijaństwem*) – krytycy medytacji, stosowanie niektórych technik medytacji prowadzi do skrajnych doznań, tj. nie tylko do wyciszenia umysłu, którego skutkiem jest zubożenie, a w konsekwencji – egoizm. „Przeciwieństwem kenozy i posłania jest egoizm oraz samorealizacja. Medytacja niechrześcijańska może być rodzajem treningu w rozwoju egoizmu i samorealizacji, sprytną, subtelną tresurą w ucieczce od krzyża, wyrafinowanym unikaniem kenozy, która jest warunkiem zbawienia. Tak pojęta medytacja niechrześcijańska stanowi ucieczkę od posłania-misji, dialogu z Bogiem. Jest formą kontrinicjacji, otwieraniem się na fałszywą duchowość, a także jej systematycznym utrwalaniem. Taka medytacja bliska jest psychologii (ucieczka od stresu). Myśli ona podobnie, czyli powierzchownie, a właściwie fałszywie. Można bowiem zauważyć, że psychologowie popierają medytację niechrześcijańską, polecają ją i nawet praktykują, wciągając w nią swoich pacjentów i klientów” (Posacki, 2016, s. 60).

Czy takie skrajne opinie znajdują jakieś potwierdzenie w opublikowanych badaniach? Procesy błędzenia myśli są zjawiskiem naturalnym, więc pojawia się pytanie, czy spadek ich nasilenia nie oznacza, że człowiek przestaje myśleć i czuć? Skoro procesy błędzenia myśli odnoszą się głównie do poczucia „ja”, to pojawia się pytanie, czy człowiek traci poczucie własnej tożsamości? Czy staje się zupełnie wycofany, nieczuły, niewrażliwy czy wręcz obojętny?

Na pewno można się zgodzić z opinią, że jednym z pierwszych celów praktykowania medytacji jest – zgodnie z duchową (Vipassana) i naukową (uważność) conceptualizacją medytacji wglądowej – wyciszenie rozbieganych myśli. Bardzo wiele badań i metaanaliz potwierdza tę tezę, dowodząc, że systematyczne praktykowanie medytacji prowadzi do uspokojenia umysłu, które wyraża się m.in. spadkiem nasilenia procesów błędzenia myśli (Farb i in., 2007; Goldin i in., 2009; Froeliger i in., 2012). Środkiem prowadzącym do tego celu jest kulturowanie nieosądzającej i nieoceniającej postawy świadka, czyli zachowywanie pewnego dystansu wobec zawartości swoich doznań, myśli oraz emocji (Vago i Silbersweig, 2012; Lutz i in., 2008, 2015). Czy jednak preferowana postawa świadka oznacza obojętność w stosunku do własnych

doznań, myśli oraz emocji? Absolutnie nie. Podstawowym bowiem elementem praktykowania medytacji wglądu jest zarówno dążenie do bycia świadomym tego, co dzieje się „tu-i-teraz” (przeciwieństwo funkcjonowania na automatycznym pilocie), jak również otwarte monitorowanie, czyli doświadczanie jak najszerszego zakresu doznań, myśli oraz emocji. Oznacza to, że kultywowanie postawy świadka na pewno nie oznacza obojętności na doświadczenia, ale powoduje większą otwartość (poszerzenie dostępu do doznań, emocji i myśli).

Jak dowodzą niektóre wyniki badań, skutkiem praktykowania medytacji wglądowej (Vipassana) wcale nie jest zdystansowanie czy obojętność, ale wręcz coś odwrotnego, tj. podwyższona wrażliwość, empatia i współczucie (Goldin i Gross, 2010). Dowodem tego jest – obserwowana po 2 miesiącach praktykowania Redukcji Stresu opartej na Uwaga-ności (ang. Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) – bardzo silna reakcja układu limbicznego (szczególnie prawej grzbietowej części ciała migdałowatego) na prezentowane podprogowo obrazy cierpiących dzieci (istotna różnica w stosunku do reakcji przed i po praktykowaniu) (por. Goldin i Gross, 2010). Oznacza to, że osoby systematycznie praktykujące medytację wglądową są bardziej wrażliwe, czułe, empatyczne oraz współczujące w stosunku do niepraktykujących lub rozpoczynających przygodę z medytacją.

Co więcej, powyższe badania (Goldin i Gross, 2010) pokazały, że wykazana wysoka wrażliwość osób praktykujących medytację wcale nie przeszkadza im w normalnym życiu. Okazało się bowiem, że u tych osób po krótkiej reakcji „paniki” układu limbicznego, po ok. 9 sekundach od pojawienia się negatywnego bodźca, zaobserwowano istotny spadek reaktywności (stan aktywacji układu limbicznego spadł nawet poniżej poziomu bazowego). Sugeruje to, że osoby praktykujące niektóre techniki medytacji są nie tylko bardziej wrażliwe na cierpienie innych osób, ale znajdując się w traumatycznej sytuacji, są w stanie im realnie pomóc.

Są ponadto dowody, że wraz z rozwojem zaawansowania w medytacji nasilenie reaktywności może jeszcze bardziej spadać (por. Arch i Craske, 2006, 2010; Ortnier i in., 2007; Goldin i Gross, 2010; Ostafin i in., 2014), co wzmacnia dowody nie tylko na wysoką wrażliwość osób medytujących, ale dodatkowo na ich odporność psychiczną. Z punktu widzenia obserwatora zewnętrznego rzeczywiście można interpretować niską reaktywność i wysoką odporność na negatywne bodźce jako pewien rodzaj obojętności, ale z punktu widzenia obserwatora wewnętrznego (albo przez pryzmat

urządzeń mierzących aktywację układu limbicznego) nie jest to prawda. Jest to raczej nadwrażliwość (bardzo silna reakcja układu limbicznego), która zostaje optymalnie wykorzystana (szybki spadek reaktywności układu limbicznego).

Jeszcze inni krytycy medytacji dowodzą, że praktykowanie medytacji – szczególnie o dalekowschodnich korzeniach – prowadzi do zobojętnienia na kontakty interpersonalne (również w stosunku do Boga osobowego) oraz do wycofania społecznego. Krytyka wynika z błędnego rozumienia pojęcia nieprzywiązania. Zgodnie z klasycznymi tekstami buddyjskimi celem podejmowania praktyk medytacyjnych jest właśnie osiągnięcie stanu nieprzywiązania (sansk. *viraga*) (Sahdra i in., 2010), tj. wyzwolenia się człowieka z przywiązań (ang. *attachment*) i awersji (ang. *aversion*) do siebie czy innych osób, które stanowią przyczynę ludzkiego cierpienia. Przywiązanie jednak nie jest tu rozumiane wyłącznie jako związek interpersonalny, choć chodzi też o zachowania niestabilne, zaborcze, niepewne, pełne agresji, uwarunkowane lękowo itd. Osoby występujące z tego typu krytyką są skłonne do mylenia nieprzywiązywania z postawą unikającą przywiązania (zobojętnienie na kontakty interpersonalne) (Welwood, 2012).

Osoby unikające preraża przywiązanie (a to prerażenie świadczy o awersji), dlatego mogą one wykorzystywać medytację, której jednym z podstawowych celów jest nieprzywiązanie, jako pretekst do utrzymywania postawy zobojętnienia. W przypadku takich osób proces zdrowienia będzie polegał na wyrabianiu postawy gotowości do wchodzenia w dojrzałe relacje z innymi i brania za to odpowiedzialności. Kiedy stanie się to faktem, wtedy nieprzywiązywanie zacznie stawać się sensowne.

Zgodnie z klasycznymi tekstami buddyjskimi nieprzywiązanie oznacza wyzwolenie się nie tylko od nadmiernego przywiązania, ale również od awersji. Obie postawy traktowane są w buddyzmie jako odpowiedzialne za proliferację (namnażanie się – ang. *proliferation*), tj. dalsze mentalne opracowywanie nowych, zabarwionych emocjonalnie obiektów, które nie mają nic wspólnego z początkowym bodźcem zmysłowym albo mentalnym (Bodhi, 1984, 1993). Podejmowanie praktyk medytacyjnych służy bowiem jedynie oczyszczaniu podmiotu z przywiązań – albo awersji – do własnej wizji siebie z zawartością automatycznie pojawiających się doznań, myśli oraz emocji.

Wyniki licznych badań potwierdzają te tezy, dowodząc, że systematyczne praktykowanie medytacji osłabia procesy przywiązania i awersji, wytwarzając stan decentracji, czyli separacji od zlania się poczucia „ja” z wyłącznie negatywnymi myślami. Decentracja jest opisywana w wielu terapeutycznych kontekstach za pomocą określeń: „obserwujące ja” (Deikman, 1982; Fletcher i Hayes, 2005) albo „ja jako świadek” (Damasio, 2010), oraz traktowana jako psychologicznie bardzo korzystne zjawisko. Bywa porównywana do takich klinicznych modeli, jak defuzja poznawcza (przeciwieństwo fuzji, czyli zatarcia się granic jednego podmiotu z drugim) czy psychologiczne dystansowanie się (Fletcher i Hayes, 2005; Ayduk i Kross, 2010). Wielokrotnie wykazano, że fuzja „ja” i negatywnych myśli (przywiązanie i awersja jako przeciwieństwo decentracji) spełnia krytyczną funkcję w utrzymywaniu albo we wzroście poziomu niepokoju i zwiększaniu podatności na zachowania psychopatologiczne (por. Smith i Alloy, 2009).

Wyniki niektórych badań ujawniają mechanizm odpowiedzialny za spadek nasilenia poziomu przywiązania i awersji oraz wzmacnianie decentracji, który poprawia elastyczność procesów przesyłania informacji pomiędzy świadomością autobiograficzną (narracyjną) a doświadczeniową (Farb i in., 2012; Taylor i in., 2013), zależną od zdolności do negocjowania świadomej oceny doświadczenia emocjonalnego (Critchley i in., 2004; Hölzel i in., 2007). Kluczową rolę w tym zakresie odgrywa aktywacja przyśrodkowo-grzbietowej części kory przedczołowej (ang. *dorso-medial prefrontal cortex* – dmPFC) (Farb i in., 2012; Taylor i in., 2013) oraz grzbietowej części przedniego zakrętu obręczy (ang. *dorsal anterior cingulate cortex* – dACC) (Critchley i in., 2004; Hölzel i in., 2007). Obserwowane zmiany w aktywacji tych obszarów mózgu są dobrym wskaźnikiem pozytywnych zmian w zakresie decentracji.

Kończąc, należy stwierdzić, że osiąganie podczas praktyk medytacyjnych poczucia wyciszenia, uspokojenia i relaksacji, wyrażające się m.in. spadkami nasilenia aktywacji sieci wzbudzeń podstawowych (relaksacja, błędzenie myślami, myśli autonarracyjne), wcale nie oznaczają zubożnienia, wycofania, lecz raczej poprawę wrażliwości oraz jakości procesów uwagowych, emocjonalnych, mentalnych, kognitywnych oraz behawioralnych (optymalne działanie w wymagającym, stresującym, a nawet traumatycznym środowisku). Zwłaszcza że spadki aktywności tej sieci utrzymują się podczas wymagających zadań (Faber i in., 2015; Farb i in., 2007; Brewer i in., 2011; Kilpatrick i in., 2011; Ott i in., 2010;

Pagnoni, 2012; Taylor i in., 2011), a ponadto towarzyszy im wzrost aktywacji pozostałych sieci wielkiej skali (wysoka aktywność podczas wykonywania wymagających zadań) (por. Doll i in., 2015). Oznacza to, że osoba systematycznie praktykująca medytację w porównaniu z osobami niemedytującymi jest z jednej strony bardziej czuła, wrażliwa, empatyczna, ale równocześnie z drugiej strony bardziej odporna psychicznie (potrafi działać spokojnie nawet w sytuacjach traumatycznych).

Konsekwencją medytacyjnego nieosądzania i akceptacji jest brak odpowiedzialności

Jednym z głównych zarzutów podnoszonych przez stronę chrześcijańską wobec koncepcji medytacji wywodzących się z innych kręgów kulturowych jest rozumienie ich jako metody, która służy głównie poprawie samopoczucia człowieka („istotną kwestią różniącą chrześcijańską medytację od dalekowschodnich wydaje się fakt, iż chrześcijańska akcentuje moralną przemianę człowieka, odejście od skupiania się na własnym ja ku zajęciu się Bogiem, natomiast medytacje Dalekiego Wschodu prowadzą do przemiany świadomości poprzez przechodzenie na jej wyższe poziomy” – Hadryś, 2009, s. 152). Logiczną podstawą takich zarzutów zdaje się fakt, że istotnym elementem praktykowania medytacji jest pielęgnowanie postawy nieosądzania oraz akceptacji doświadczeń (por. Kabat-Zinn, 1990, 2003). Czy jednak takie rozumienie nieosądzania i akceptacji ma jakieś podstawy w tekstach buddyjskich oraz konceptualizacji naukowej? Czy zarzuty mają jakieś podstawy empiryczne?

Można przyznać, że w niektórych przypadkach praktykowanie medytacji może prowadzić do takich skutków (por. Radoń, 2020: rozdział siedemnasty pt. *McMindfulness*). Ale wynika to nie z właściwości stosowanej techniki medytacyjnej, ale z cech osobowości człowieka (Cebolla i in., 2017), który podejmuje praktyki medytacyjne z określonych powodów (implicitne, a szczególnie eksplicitne intencje i motywacje). Pośrednią przyczyną mogą też być wymagania rynkowe, w których funkcjonuje biznes medytacyjny (reklama i marketing wywołują sztucznie potrzeby, które są zgodne z aktualnymi modnymi trendami cywilizacyjnymi), trenerzy medytacji (duża konkurencyjność wymaga zastosowania dużych nakładów finansowych, mocnych strategii reklamowych

oraz zwrotu poniesionych kosztów), a także sam medytujący (dom, rodzina, praca zawodowa, rozrywka).

Bezpośrednimi konsekwencjami takiej sytuacji są błędy popełniane przez ludzi, którzy decydują się na podjęcie praktyk medytacyjnych (por. Cebolla i in., 2017):

1) zbyt silna koncentracja na pierwszoplanowym obiekcie, której bezpośrednią konsekwencją jest spadek świadomości doznań cielesnych i cofanie się w rozwoju (por. Radoń, 2020: rozdział dwunasty pt. *Medytacja zaczyna się od ciała*);

2) zbyt silna motywacja wyrażająca się dużą intensywnością podejmowanych praktyk oraz oczekiwaniem natychmiastowych skutków (chęć osiągnięcia przebudzenia religijnego i oświecenia) (por. Radoń, 2020: rozdział czternasty pt. *Silna motywacja – słaba efektywność*);

3) kierowanie się potrzebą relaksacji (wyzwolenia ze stresujących myśli i emocji) (por. Radoń, 2020: rozdział siedemnasty pt. *McMindfulness*).

Długofalową konsekwencją takich postaw jest traktowanie medytacji jako jedyne go celu życia oraz pomijanie wskazań moralnych i etycznych, czyli w istocie przyjęcie postawy braku odpowiedzialności. Takimi celami mogą być np. perfekcyjność koncentrowania się, szczególność dostrzegania obiektów tła albo procesów błędzenia myśli, poświęcanie dużej ilości czasu na medytację przy zaniedbywaniu codziennych obowiązków, traktowanie medytacji jako formy uniknięcia konfrontacji z wymaganiami życia itd.

Jednak, co należy stanowczo podkreślić, nie ma to nic wspólnego ani z buddyjską koncepcją medytacji, ani z jej naukową adaptacją. Brak odpowiedzialności to konsekwencja kierowania się jednym z mechanizmów powszechnie krytykowanej w buddyzmie postawy zwanej „duchową drogą na skróty” (ang. *spiritual bypassing*) (por. Masters, 2010; Welwood, 2012). Postawa ta pojawia się u osób, które medytację traktują jako sposób na uniknięcie konfrontacji z własnymi słabościami, problemami, czyli przed wglądem w siebie.