

**MEDYTACJA** (łac. meditatio – rozmyślanie, refleksja, ćwiczenie się; od: meditari – rozmyślać, rozważać, przygotowywać się) – proces zastanawiania się nad organizowaniem ładu życiowego w perspektywie religijnej, moralnej, estetycznej.

M. jest zjawiskiem występującym w różnych kulturach i religiach. Jest przyporządkowana pogłębianiu życia duchowego ludzkiej osoby ze względu na motywacje religijno-moralne, a niekiedy także estetyczne. Spełnia ważną rolę w kształtowaniu ludzkiej osobowości, co uwydatnia się w kulturach i religiach monoteistycznych (chrześcijaństwo, judaizm, islam). W tradycji kultury chrześcijańskiej tzw. życie duchowe człowieka opiera się na praktykowaniu m. (rozmyślania) jako czynnika wprowadzającego racjonalny i moralny ład w duchowe przeżycia i wynikające z niego etyczne postępowanie.

**MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA.** Procesy m. (rozmyślania) wyrażają się spontanicznie w rytmie: lectio – meditatio – oratio, czyli lektura, rozważanie poznawanych treści pochodzących z czytania (lub poznawania jakichś faktów), oraz modlitwa kontemplacyjna, przyporządkowana umocnieniu w odpowiednim działaniu człowieka przeżywającego swą bytową przygodność i niedoskonałość swych osobowych działań. W m. chrześcijańskiej występują 3 zintegrowane etapy: 1) lektura; 2) rozważanie poznanych treści; 3) modlitwa. W chrześcijaństwie od samych jego początków zwracano uwagę na refleksję nad przeczytaną treścią Ewangelii lub doświadczonym faktem, ich głębszym zrozumieniem i, nade wszystko, na modlitewnym umocnieniu się we właściwym działaniu. Już św. Piotr Apostoł w swym II Liście Apostolskim zwracał uwagę wiernych na rozważanie oglądanych faktów i na proroczą lekturę odnoszącą się do tego faktu: „Albowiem nie zmyślonymi baśniami uwiedzeni oznajmiliśmy wam moc i przyjście Pana Naszego Jezusa Chrystusa, lecz naocznie oglądaliśmy wielkość Jego. Otrzymał bowiem od Boga Ojca cześć i chwałę, gdy do niego doszedł taki głos przedziwnej chwały: »ten jest Syn mój miły, w którym sobie upodobałem, jego słuchajcie«. I głos ten z nieba dochodzący myśmy słyszeli, będąc z nim na górze świętej. I tak mamy umocnioną mowę proroczą, której się trzymając jak lampy w ciemnym miejscu świecącej, dobrze czynicie, dopóki dzień nie zaświta i jutrzienka nie wszędzie w sercach waszych” (2 P 1, 16–20).

Dla chrześcijan to lektura objawionych pism NT, ukazująca nauczanie, śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa stanowi podstawę m., przemyśleń, kontemplacyjnego poznania, zdolnego wprowadzić ład w osobiste życie tego, kto zastosuje rozważane prawdy. Kanwą medytacyjnego przeżycia jest także rozważanie faktów z życia pierwszych chrześcijan – męczenników i pustelników; medytacyjne przeżywanie tych wydarzeń może prowadzić do wewnętrznego ładu wierzących. Dlatego opisy męczeństwa i żywoty pustelników wczesnego Kościoła na Wschodzie oraz na Zachodzie (przedstawiane przez św. Hilarego z Poitiers) stawały się pomocą dla praktykowania m. przyporządkowanej pogłębieniu życia duchowego i wprowadzaniu moralnego ładu w ludzkie postępowanie.

Już we wczesnym chrześcijaństwie do praktyk medytacyjnych opartych na lekturze pism ortodoksyjnych i kierujących się ewangeliczną tradycją Kościoła dołączyły heterodoksyjne spekulacje gnostyków i neoplatoników, powodując zagrożenia w postaci odejścia od wiary. Uaktywniły się sekty, które odbiegały zasadniczo od chrześcijańskiej doktryny przekazywanej przez Kościół. Ojcowie Kościoła musieli ostro zareagować na tego rodzaju spekulacje (naśladujące do pewnego stopnia chrześcijańską doktrynę), pisząc dzieła polemiczne „przeciw herezjom” (np. bp św. Ireneusz z Lyonu). Spekulacje gnostyckie, wykorzystując elementy religii chrześcijańskiej i mozaistycznej i opierając się na emanacyjno-monistycznym systemie neoplatoników, sugerowały kosmiczną „boskość” człowieka, ujawniającą się w ekstazy kontemplacji prajedni jako źródła gradualistycznej emanacji, w której jako wyemanowane hipostazy miał się wyłaniać świat „bogów”. Tego rodzaju propozycje medytacyjne były stale obecne w kształtującej się kulturze chrześcijańskiej jako jej deformacja. Występowały w starożytności, a także w średniowieczu, w spekulacjach myślicieli żydowskich i w późniejszej recepcji renesansowych i porennesansowych filozofów platonizujących.

Aby ustrzec się błędów herezji i zapewnić wartość m., myśliciele chrześcijańscy, jak św. Teresa z Avila, św. Ignacy Loyola starali się uprzystępnić wierzącym tradycyjne metody rozmyślań, wykorzystując dorobek myśli filozoficznej i teologicznej swych czasów. Chodziło o to, by w procesy m. włączyć różne władze ludzkiej osoby, ponieważ chrześcijańska m. jest zorganizowaną pracą umysłowo-duchową, angażującą ludzkie ciało i władze

psychiczno-duchowe (intelekt, wolę, wyobraźnię, a także pamięć oraz słowa modlitwy wtórujące myślom). Akty medytacyjne nasycane są modlitwą do Boga, zanoszoną w celu umocnienia więzi z Bogiem jako źródłem istnienia ludzkiego bytu przygodnego. Wiąż z Bogiem może się utrwalić przez modlitwę przenikającą medytowanie, odsłaniającą obecność Boga w stworzeniu, dla którego Bóg jest pierwszym źródłem istnienia, ostatecznym celem wszelkiego działania, pierwszym wzorem racjonalności i na niej opartego działania w spełnianiu dobra. W kulturze chrześcijańskiej m. jest uwarunkowana całokształtem doktryny objawionej i strzeżonej przez Kościół.

Szczególnym wyrazem tak rozumianej m. jest medytacyjna modlitwa różańcowa. W modlitwie tej czynnik „lekcji” stanowią zaczerpnięte z Ewangelii opisy faktów z życia i działalności Chrystusa i Maryi, obejmujące zapowiedź wcielenia Logosu-Słowa Bożego, jego ludzkie dzieciństwo, pracę ewangeliczną, nauczanie, mękę, śmierć i zmartwychwstanie, a także początki życia Kościoła, w tym Matki Chrystusa. Treść modlitw różańcowych jest swoistym streszczeniem Ewangelii. Rozważanie jej religijnego sensu wyzwala modlitwę. Ludzka psychika i ciało włączają się w m. przez recytację modlitw zaczerpniętych z Ewangelii. Wszystko to przyczynia się do umacniania osobowej więzi pomiędzy modlącym się i Bogiem, ku Któremu zwrócona jest osoba ludzka.

MEDYTACJE KULTUROWO-ESTETYCZNE. Obok m. w sensie właściwym, m. religijnej, występują formy rozmyślań o charakterze kulturowym w dziedzinie poznania naukowego, działania moralnego oraz artystyczno-estetycznego. Takie formy m. mają za przedmiot określoną dziedzinę kultury. Procesy medytacyjne w dziedzinie twórczości kulturowej bywają bardzo intensywne, o czym świadczą wyznania twórców. W dużej mierze stanowią one o sensie życia i pracy twórców nauki i kultury. Formy i treść m. są tu różne od m. religijnej, gdyż różny jest ich cel. Istnieje jednak analogia: przyporządkowanie człowiekowi samego faktu m., skoncentrowanie ludzkich myśli i emocji wokół obranego przedmiotu; jest to proces aktualizowania się, doskonalenia ludzkiego ducha, co dokonuje się szczególnie odpowiedzialnie w aktach m. religijnej (która jest procesem kulturowej twórczości).

Namysł i m. w tworzeniu kultury przechodzi nieraz u odpowiedzialnego twórcy w ciężką pracę, która uszlachetnia twórcę, mającego

na celu dobro ludzi korzystających z wytworów sztuki i nauki. Proces m. twórców kultury w dobie szerzenia się tzw. kultury masowej bywa skrócony lub zastąpiony powziętą a priori ideą podporządkowania sobie (lub grupom ludzkim, takim jak organizacje gospodarcze, partyjne, finansowe) ludzkiej społeczności, aby realizowała zamierzenia reprezentowane przez powziętą a priori ideę, dokładnie przemyślaną w skuteczności oddziaływania. Ideologie polityczne, gospodarcze, społeczne są wynikiem przemyśleń ideologów, których oddziaływanie społeczne bywa długotrwałe, gdyż przedstawiane cele i środki, skoordynowane racjonalnie, mimo utajonych błędów, mogą pociągać.

MEDYTACJE PARARELIGIJNE. Współcześnie w niektórych środkach masowego przekazu prowadzona jest szeroka propaganda form m. związanych z religiami hinduizmu i kulturą Dalekiego Wschodu. Zasadniczą cechą tych rodzajów m. jest ich kontekst światopoglądowo-religijny, a także forma – polegająca na zburzeniu struktury medytacyjnej: nie ma tam zespolonych czynników: „lectio” – czytania pisma, do którego można się odwołać, lub „czytania” sprawdzalnych faktów (a więc brak przedmiotu m.), brak jest też modlitwy osoby jako bytu przygodnego. Kontekst doktrynalny myśli kosmiczno-panteistycznej czyni modlitwę zbędną. Proces m., przy braku przedmiotu m., skupia się tu na podmiocie medytującym, który przez odpowiednie praktyki cielesne i psychiczne ma dojść do uwolnienia się od zahamowań i podświadomych blokad, by w ten sposób uaktywnić swe życiowe energie. M. wiąże się tu z wewnętrznymi procesami myślenia oraz z postawą i aktywnością ciała, „odkryciem ciała” przez praktyki zaczerpnięte z kultury Dalekiego Wschodu. Są one nieraz formami „inicjacji” z pogranicza psychicznych dewiacji, jak hipnoterapia, „medytacja tańcem”, „taniec derwiszów”, inne formy związane z seksem, powodujące zmiany osobowościowe i głębokie uzależnienia.

Do psychologii relaksacji nawiązuje bazująca na monistycznej tradycji wedystycznej praktyka tzw. medytacji transcendentalnej. Jej autor – Maharishi Mahesh Yogi (ur. w 1918), usiłował swą teorię unaukować, fundując w USA Maharishi International University, ale sąd w New Jersey orzekł, że nie można metod transcendentalnej m. stosować w szkole ze względu na jej religijne związki z hinduizmem i propagowaniem religijnego kultu bogów oraz guru. Takie praktyki narażają na przeżywanie paraliżującego strachu, rozdygotanie

organizmu, a nawet utratę przytomności i zmiany osobowości, nieraz nieodwracalne.

Praktyki medytacyjne zaczerpnięte z różnych form religijności dalekowschodniej oparte są zwykle na monistycznej wizji kosmosu. Przez praktyki medytacyjne usiłują usunąć granice pomiędzy podmiotowością i przedmiotowością w poznaniu i stanach emocjonalnych, a przez to wprowadzić poczucie „ujednoczenia świadomości”, w której jawią się różne przedmioty myślenia i chcenia. Owego „ujednoczenia świadomości” można dokonywać przez usuwanie w myśleniu medytacyjnym jawiących się przedmiotów myśli, a skupiać się bezprzedmiotowo wyłącznie na podmiocie, na własnym ja. W rezultacie ma to dać efekt jedności, wręcz tożsamości podmiotu („ja”) ze źródłem wszechrzeczy. 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.

Praktyki m. zaczerpnięte z dalekowschodnich religii-filozofii spotkały się na Zachodzie (w Europie i USA) z życzliwym przyjęciem niektórych terapeutów i psychologów natchnionych przez Freuda, Junga i ich kontynuatorów, doszukujących się w ludzkiej psychice sił wegetatywno-kosmicznych, które miałyby leczyć zaburzenia i niepokoje kulturowe współczesności. Różne sekty religijne i parareligijne, dostrzegając w tego rodzaju m. możliwość daleko idących uzależnień psychicznych, a nawet organicznych, usiłują przejąć ich metody dla swych celów.

Dostrzegając te niebezpieczeństwa dla rozwoju człowieczeństwa Kościół katolicki wydał przez swe urzędy nauczycielskie pisma przestrzegające przed pochopnym stosowaniem metod medytacyjnych opartych na błędnych przesłankach monizujących, prowadzących do przekreślenia życia religijnego wywodzącego się z objawienia Bożego.

R. Otto, *West-östliche Mystik. Vergleich und Unterscheidung zur Wesensdeutung*, Go 1926, Mn 1971<sup>3</sup>; G. W. Allport, *Personality. A Psychological Interpretation*, NY 1937; R. Garrigou-Lagrange, *Les trois âges*

*de la vie intérieure*, I–II, P 1938 (*Trzy okresy życia wewnętrznego wstępem do życia w niebie*, I–II, Pz 1960–1962, Niepokalanów 2001); I. Hausherr, *Direction spirituelle en Orient autrefois*, R 1955; L. Kaczmarek, *Charakterologia i życie wewnętrzne*, Wwa 1970; J. B. Lotz, *Kurze Anleitung zum M.*, F 1973 (*Wprowadzenie w m.*, Kr 1983); *Dizionario enciclopedico di spiritualità* (red. E. Ancilli), I–II, R 1975; J. Main, *Christian M.*, Derby 1978, Mo 1982<sup>2</sup> (*Chrześcijańska m.*, Kr 1992); *Nie wszyscy są jednego ducha* (tłum. W. Czausow), Wwa 1988 (zawiera: J. Allan, *M. transcendentalna*); *Lettera „Orationis formas”. Ai vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della m. cristiana (15 ottobre 1989)*, CV 1991; T. Doktor, *Orientalne techniki relaksu i m.*, Wwa 1993; A. Posacki, *Dlaczego nie Metoda Silvy...*, Kr 1998; T. Doktor, *Nowe ruchy religijne i parareligijne w Polsce*, Wwa 1999; A. Posacki, *Encyklopedia „Białych plam”*, Radom 2003, XII 42–49.

*Mieczysław A. Krapiec*