

JACEK HADRYŚ

Możliwości stosowania technik medytacji dalekowschodnich w medytacji chrześcijańskiej

Celem niniejszego opracowania jest określenie możliwości stosowania technik medytacji dalekowschodnich w medytacji chrześcijańskiej. Teksty źródłowe stanowią: *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej »Orationis formas«*, promulgowany w 1989 r. przez Kongregację Nauki Wiary oraz wprowadzenie do tegoż listu autorstwa dzisiejszego papieża Benedykta XVI, a ówczesnego prefekta tejże Kongregacji, kard. Josepha Ratzingera¹. Całość opracowania podzielono na cztery części. Uwagi wstępne oraz wyjaśnienie podstawowych pojęć stanowią treść pierwszej z nich. Druga część została poświęcona podstawowym różnicom pomiędzy medytacją chrześcijańską a dalekowschodnią, a trzecia możliwościom ewentualnego wykorzystania technik medytacji z Dalekiego Wschodu w medytacji chrześcijańskiej. W ostatniej części zamieszczono wnioski płynące z przeprowadzonego porównania.

I. W kręgu podstawowych pojęć

Aby określić możliwości stosowania technik medytacji dalekowschodnich w medytacji chrześcijańskiej należy wprawdzie zdać sobie sprawę z tego, czym jest medytacja. Nieuniknione zatem wydaje się sięgnięcie do podstawowych pojęć. Już samo zdefiniowanie medytacji chrześcijańskiej pokazuje złożoność proble-

¹ Kongregacja Nauki Wiary: *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej »Orationis formas«*. W: AAS. R. 82: 1990 s. 362–379; „L'Osservatore Romano”. Wydanie polskie. R. 10: 1989 nr 12 s. 3–5; J. Ratzinger: *Wprowadzenie*. W: *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, tamże, s. 1–2.

matyki². Można powiedzieć, że rozmyślanie jest *intelektualną obróbką konkretnej prawdy Bożej w celu jej pokochania i kierowania się nią w życiu*³, medytacja zaś *opiera się na doznawaniu, w którym aktywność intelektu schodzi na dalszy plan, a wysuwa się działanie woli pozostające w ścisłym związku z osobowym centrum człowieka (...). Medytację nazywa się modlitwą serca (...), to taka modlitwa, w której przeważa uczucie woli nad rozważaniem rozumowym*⁴. Według powyższych określeń Henryka Wejmana, można, zgodnie z jego sugestią, uznać medytację za uproszczone rozmyślanie, w którym *coraz bardziej zaznacza się serce nad uprzednią pracą rozmyślającego umysłu*⁵. Jerzy Gogola, zdefiniował medytację jako przedłużoną refleksję *w atmosferze miłości nad prawdami objawionymi i wydarzeniami historii zbawienia w celu przyswojenia ich sobie w umyśle, sercu i uwzględnienia w działaniu*⁶. Za *Katechizmem Kościoła katolickiego* można powiedzieć, iż polega ona przede wszystkim na poszukiwaniu zrozumienia pytań *dłaczego i jak, aby przylgnąć do tego o co Bóg prosi, i udzielić na to odpowiedzi* (KKK 2705). Pomocą w niej są: Pismo święte, szczególnie Ewangelie, obrazy, teksty liturgiczne, pisma mistrzów duchowych, dzieła z zakresu duchowości, historia i teraźniejszość oraz piękno stworzenia (por. KKK 2705). W ujęciu Waleriana Słomki na przedmiot medytacji składa się: świat przyrody, własna podmiotowość, powinność moralna, bliźni, dzieła sztuki, symbole, obrazy, Bóg, Słowo Boże oraz sakramenty święte⁷. W ciekawy sposób różne określenia medytacji podsumował w wydanej w 2008 r. książce Piotr Piasecki, który stwierdził, że *medytacja jest miłosnym obcowaniem ze Słowem Bożym Biblii, z naturą, z tym co ludzkie i co boskie, aby rzeczywistość, będącą przedmiotem medytacji, dotknąć w jej głębi, doświadczyć jej i duchowo ją sobie przyswoić*⁸.

Dla zrealizowania celu tego artykułu wybrano ze wschodnich medytacji praktyki jogiczne, oraz medytacje: zen oraz transcendentalną. Według klasycznej definicji *joga (ujarzmienie) jest to powściągnięcie (nirodha) zjawisk (vitti) świadomości (citta)*⁹. Chodzi o techniki ascezy i metody medytacji, które są stosowane w Indiach i częściowo w Tybecie. Celem jogi jest *wyzwolenie z wszelkich uwarunkowań świata materialnego, pełnego cierpienia i śmierci (...). W sensie*

² We francuskiej i angielskiej wersji *Katechizmu Kościoła katolickiego* w miejsce terminu *rozmyślanie* występującego w wersji polskiej, użyto terminu *medytacja*.

³ H. Wejman: *Komplementarność duchowości stanów życia w Kościele*. Poznań 2002 s. 151. Uniwersytet im. Adam Mickiewicza w Poznaniu. Wydział Teologiczny. Seria: Materiały i Studia. Vol. 59

⁴ Tamże.

⁵ Tamże.

⁶ J. Gogola: *Teologia życia duchowego*. Cz. 3. Warszawa 1999 s. 93.

⁷ Por. W. Słomka: *Medytuję więc jestem*. Łódź 1992 s. 49–108.

⁸ P. Piasecki: *Medytacja chrześcijańska. Antropologiczno-teologiczne podstawy w perspektywie duchowości azjatyckiej*. Poznań 2008 s. 27.

⁹ L. Cyboran: *Klasyczna joga indyjska*. Warszawa 1986 s. XXIII.

ogólnym joga oznacza praktykę duchową prowadzącą do osiągnięcia oświecenia i wyzwolenia, którego warunkiem jest oderwanie się od materii, jakichkolwiek związków ze światem. W praktykowaniu jogi akcent położony jest na wysiłek człowieka, autodyscyplinę, dzięki której można osiągnąć przemianę zanim poprosi się – jak w odmianach mistycznych jogi – o pomoc »boską« (spirytystyczną)¹⁰. Trzeba pamiętać, iż istnieje wiele rodzajów jogi, które są związane z różnymi technikami. Są wśród nich takie, które preferują ćwiczenia fizyczne i oddechowe, a inne z kolei akcentują medytację, koncentrację, mantry czy np. uwalnianie energii seksualnej. W licznych odmianach jogi występuje odwołanie się do bóstw, półbogów, duchów oraz demonów, co sprawia, iż należy ją uważać również za system światopoglądowo-kulturowy, który określa szczegółowo drogi prowadzące do wyzwolenia – joga posiada charakter inicjacyjny, gdyż jej praktyki wprowadzają w określony, duchowy świat. Na ścieżkę jogi klasycznej składają się: zasady moralne (nie zabijaj, nie kłam, nie kradnij, zachowaj czystość, odrzuć chciwość), trening psychiczny i fizyczny (oczyszczanie różnych organów ciała i ducha, brak pożądania, asceza), praktyka pewnych pozycji ciała, trening oddechu, (wycofanie zmysłów), koncentracja, medytacja i kontemplacja (zastój)¹¹.

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)¹². Metoda medytacji zenu składa się z trzech elementów: określonej postawy ciała prowadzącej do jego opanowania i otwierającej drogę do nabycia mądrości; odpowiedniego sposobu oddychania oraz postawy duchowej łączącej się z oświeceniem. Buddysta, który uprawia tę metodę ma przestrzegać zasad moralności i doskonalić swoją postawę zachowując tzw. *Dziesięć głównych wskazań*. Na drodze do oświecenia wyróżnia się trzy etapy. Pierwszy z nich polega na zaangażowaniu umysłu i woli w medytację, aby uzyskać próżnię ducha, czyli wolność myślenia od własnego *ja*, a także dojść do opanowania siebie i swoich złych skłonności. Drugi etap polega na wejściu w bardziej pasywne doświadczenie w postaci zjawisk paranormalnych. Ostatni etap to etap właściwego oświecenia, czyli nabycie duchowej siły, którą dany człowiek miał w sobie, ale ukrytą i niedostępną – na tej wyższej płaszczyźnie bytowania człowiek nie ma już poczucia bólu, ale doświadcza pokoju i szczęścia¹³.

Medytacja Transcendentalna jest pewnym systemem medytacji opracowanym przez hinduskiego guru Maharishiego Mahesh Yogi (1917–2008), według

¹⁰ A. P o s a c k i: *Encyklopedia zagrożeń duchowych*. T. 1. *Mistyka, ezoteryzm, okultyzm*. Radom 2009 s. 337.

¹¹ Por. tamże, s. 337–339.

¹² P. P i a s e c k i, dz. cyt., s. 58.

¹³ Por. tamże, s. 57–66.

którego można osiągnąć czwarty stan świadomości poprzez posługiwanie się specjalnie dobraną mantrą. Ów czwarty stan świadomości to tzw. świadomość transcendentalna. Stosowanie technik Medytacji Transcendentalnej prowadzi danego człowieka do doświadczenia odmiennych stanów świadomości: transcendentalnej, kosmicznej, bożej, brahmana. Przy świadomości transcendentalnej ciało znajduje się w stanie fizycznego spoczynku, a umysł w stanie czuwania. Na poziomie świadomości kosmicznej medytujący przekracza wszelkie zmysły, myślenie i odczuwanie, zanika w nim egzystencjalne napięcie oraz stres, co umożliwia odczuwanie prawdziwej szczęśliwości. Owa kosmiczna świadomość przechodzi później do pozostałych stanów świadomości i tak się z nimi scala, iż w konsekwencji dochodzi do *zupelnego pogrążenia się jednostki w Rzeczywistości Ostatecznej, podobnie jak w klasycznej myśli hinduskiej*¹⁴. Według zwolenników Medytacji Transcendentalnej jest ona *naturalną i spontaniczną techniką, która pozwala każdej jednostce rozszerzyć swój umysł świadomy i wzbogacić wszelkie dziedziny życia*¹⁵. Według nich ma prowadzić do dotarcia do *samego źródła psychiki, nieograniczonego zasobu energii i twórczej inteligencji*¹⁶. Jest jednak rzeczą stwierdzoną, iż pozostaje związana z filozofią hinduską i używa hinduskich *mantr* oraz praktykuje oddawanie czci hinduskim bóstwom¹⁷.

II. Różnice pomiędzy medytacją chrześcijańską a dalekowschodnią

Z uwagi na specyfikę niniejszego opracowania, ukazane zostaną poniżej podstawowe różnice występujące między chrześcijańską medytacją, a dalekowschodnią, przede wszystkim dotyczące rozumienia Boga, człowieka i jego drogi do Boga oraz świata. Otóż jeżeli chodzi o rozumienie Boga i drogę człowieka ku Niemu, to należy zauważyć, iż w indyjskich systemach religijnych nie przyjmuje się prawdy *creatio ex nihilo*, a zatem nie uznaje się absolutnego Stwórcy, a jedynie budowniczego, którego dzieło zawsze jest ograniczone prawami kosmosu. Według tychże wierzeń nasz świat jest przejawem, emanacją, odbiciem rzeczywistości absolutnej. W buddyzmie również nie ma wiary w Boga osobowego, który stwarza świat i nim kieruje, natomiast jest wiara w różnych bogów, którzy wprawdzie pomagają ludziom, ale nie są w stanie pomóc im w osiągnięciu najwyższego celu, czyli nirwany. Ci bogowie są śmiertelni i sami muszą się odraźać według prawa przyczynowości. Generalnie można powiedzieć, że Bóg w religiach Dalekiego Wschodu nie jest traktowany jako osoba, ale raczej jako bezosobowy akt istnienia, niejako wspólny wszystkim innym istnieniom (panteizm – wszystko jest w Bogu). Natomiast Bóg chrześcijan jest Stwórcą wszystkie-

¹⁴ Tamże, s. 72. Por. także, s. 67–72.

¹⁵ Tamże, s. 67.

¹⁶ Tamże.

¹⁷ Por. tamże, s. 68 i 72.

go i zachowuje odrębność od swoich stworzeń – Bóg jest inny niż stworzenia. Chociaż Bóg zaprasza do relacji ze sobą, obdarowuje człowieka swoją miłością, to jednakże pozostaje względem niego Kimś transcendentnym. Nawet jeśli człowiek poprzez miłość dojdzie do względnie pełnego zjednoczenia z Bogiem na ziemi oraz absolutnej z NIM jednością w wieczności, to jednak zawsze będzie to zjednoczenie dwóch osób, a nie unicestwienie człowieka w Bogu. Owo zjednoczenie będzie zawsze darem, łaską, a nie czymś wypracowanym przez człowieka¹⁸. Powyższe podkreśla *Orationis formas* zauważając, iż medytacja chrześcijańska nie prowadzi do pogrążenia się w bezosobowej boskości, lecz jest w pełni personalistyczna, jest spotkaniem Boga i człowieka. Droga do zjednoczenia z Bogiem polega na udziale człowieka w drodze Chrystusa (przebóstwieniu), samo zaś zjednoczenie z Bogiem nigdy nie doprowadza do wchłonięcia ludzkiego *ja* przez Boga. Tenże dokument przypomina o istnieniu *inności* w Bogu (Syn jest wiecznie *inny* od Ojca, ale jednocześnie z Nim *współistotny* w Duchu Świętym) oraz *inności* w relacji pomiędzy Bogiem i stworzeniem, która wypływa z różnicy ich natur¹⁹. Według *Orationis formas* medytacja chrześcijańska jest wielowymiarowa: trynitarna, chrystologiczna i eklezjalna – człowiek jednoczy się z Bogiem Trójjedynym dzięki Chrystusowi, a powyższe dokonuje się we wspólnocie Kościoła. Jej celem jest, jak przypomina ów dokument, doprowadzenie do komunii z Bogiem i ludźmi poprzez realizację przykazania miłości Boga i bliźniego: *każda chrześcijańska modlitwa kontemplacyjna prowadzi do miłości bliźniego, do działania i cierpienia, i właśnie w ten sposób najbardziej przybliża do Boga*²⁰. To miłość jest *znakiem wyższego poznania i owocem modlitwy*²¹.

Jak już wcześniej zauważono, w religiach Dalekiego Wschodu człowiek jest traktowany jako część wszechogarniającej boskości – kiedy się z nią spotka, wtenczas przestaje istnieć rozplywając się w niej. To zaniknięcie człowieka można porównać do kropli oceanu, która wprawdzie wyodrębniona przez wiatr wygląda na coś indywidualnego, jednakże kiedy do niego powróci, to w nim zanika²², a także do fali, która jakby się wznosi nad oceanem, a na skutek medytacji powraca do pierwotnej wszechjedności²³. Zatem można powiedzieć, że według mistyki Wschodu człowiek poprzez swój wysiłek może tak całkowicie się połączyć z bóstwem, iż rozplynie się w bezosobowym bycie. W religiach hinduistycznych człowiek podlega procesowi o charakterze przyczynowo-skutkowym, a jego zbawienie i uwolnienie jest związane ze wspomnianą już nirwaną. Chodzi

¹⁸ Por. J. Machniak: *Bóg i człowiek w religiach Wschodu. Rozmowa z o. J. M. Verlinde*. „List”. R. 2005 nr 7–8 s. 28–29. Por. P. Piasecki, dz. cyt., s. 74–77.

¹⁹ Por. Kongregacja Nauki Wiary: *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej »Orationis formas«*..., dz. cyt., n. 14 [dalej skrót: OF].

²⁰ OF 13.

²¹ OF 8.

²² Por. J. Machniak, dz. cyt., s. 28–29.

²³ J. B. Lotz: *Wprowadzenie w medytację*. Kraków 1983 s. 34.

o zgaszenie w człowieku potrójnego ognia (żądzy, nienawiści i urojenia), gdyż jest on źródłem cierpienia. W konsekwencji człowiek zostaje uwolniony od cierpienia i od dalszych wcieleń wstępując w nowy rodzaj istnienia, w życie bez ograniczeń²⁴. Dla chrześcijanina zbawienie pozostaje zawsze darem Boga, a dążenie do niego dokonuje się w wolnym podejmowaniu przez niego Bożej łaski. Człowiek współpracuje z łaską Bożą w sposób wolny, Bóg go do komunii ze sobą zaprasza, wzywa, uzdalnia, ale nie przymusza, nie determinuje sobą.

Również 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 poziomy²⁵. W perspektywie prowadzenia życia duchowego należy także zauważyć, iż w dalekowschodnich religiach poszukuje się absolutu we własnym wnętrzu, własne *ja* zgłębia się poprzez ascezę, natomiast w chrześcijańskiej mistyce osoba charakteryzuje się biernością, a inicjatywa w pełni należy do Boga. W tym kontekście *Orationis formas* przytacza słowa św. Augustyna: *Jeśli chcesz znaleźć Boga, mów, porzuć świat zewnętrzny i wejdź w siebie. Jednakże nie pozostawaj w sobie, ale przekrocz siebie, bo nie jesteś Bogiem: On jest głębszy i większy od Ciebie*²⁶. Andrzej Siemieniowski zauważył, iż w duchowości dalekowschodniej szuka się *transcendencji na pierwszym miejscu nie w zewnętrznym wobec człowieka objawieniu się suwerennego i osobowego Boga, ale tylko i wyłącznie w immanencji ludzkiego wnętrza*²⁷.

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. Absolut jest traktowany jako immanentna rzeczywistość, co wyklucza działanie łaski²⁸. 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 Boga²⁹.

²⁴ Por. H. Smith: *Religie świata*. Warszawa 1994 s. 118 i 236.

²⁵ Por. OF 18–19.

²⁶ OF 19.

²⁷ A. Siemieniowski: *Wiele ścieżek na różne szczyty. Mistyka religii*. Wydawnictwo Atla 2. Wrocław 2000 s. 12.

²⁸ Por. T. Dajczera: *Medytacja buddyjska a chrześcijaństwo*. „Ateneum Kapłańskie”. T. 86: 1994 s. 213–216.

²⁹ Por. P. Piasecki, dz. cyt., s. 77–78. Zob. M. Caba: *J: Medytacja chrześcijańska a metody związane z religiami Dalekiego Wschodu w świetle Listu Kongregacji Nauki Wiary »Orationis*

Szczegółowo różnice między drogą jogi a chrześcijańskim sposobem medytacji uwypuklił w swojej analizie J. A. Cuttat, który dopatrywał się kilku konkretnych rozbieżności. Pierwsza z nich dotyczy zasad etycznych oraz nakazów i przepisów religijnych. Otóż na drodze jogi służą one jako środek do wyzwolenia się człowieka z tego świata oraz do poprowadzenia go do opanowania siebie samego własnym wysiłkiem, natomiast w chrześcijaństwie zarówno przykazania, jak i cnoty moralne prowadzą do opanowania siebie. Dokonuje się to dzięki łasce Bożej, a nie jedynie przez własny wysiłek. Druga różnica dotyczy postaw ciała: w jodze stosuje się je dla uzyskania lepszej koncentracji fizjologicznej oraz odprężenia w celu pozbycia się świadomości posiadania własnego ciała. W chrześcijaństwie ćwiczenia gimnastyczne służą otwarciu się na Boga i przygotowaniu do medytacji. Kolejna różnica jest związana z opanowaniem oddechu: na drodze jogi ma ono prowadzić do zatrzymania myśli i neutralizacji stanów psychicznych zmierzając do *świadomości kosmicznej*, natomiast w chrześcijaństwie oddech ma pomagać w wyciszeniu służącemu uzyskaniu odpowiedniej przestrzeni dla spotkania z Bogiem. Czwarta różnica dotyczy praktykowania na drodze jogi tzw. *wycofania zmysłów*: ma ono prowadzić do uwolnienia osoby medytującej od wszelkich relacji z innymi, z kolei w modlitwie chrześcijańskiej nie neguje się zmysłów i relacji ze światem, ale dąży się do poddania ich wyższym władzom duchowym oraz uświęcenia. Ostatnia ze wskazanych różnic dotyczy wyzwolenia: w jodze jest ono osiągnięte poprzez zgłębianie podstawowej relacji do samego siebie, natomiast ekstaza chrześcijańska jest nadzwyczajnym sposobem działania łaski Bożej występującym w kontemplacji wlanej i jest udzielana w osobowej relacji człowieka z Bogiem³⁰.

III. Medytacja chrześcijańska a dalekowschodnie techniki medytacyjne

W świetle ukazanych wcześniej podstawowych różnic pomiędzy religiami Dalekiego Wschodu a chrześcijaństwem, a co za tym idzie, między medytacją dalekowschodnią a chrześcijańską, warto wskazać na szanse i zagrożenia medytacji chrześcijańskiej, jakie jawią się przy sięganiu przez chrześcijan do wschodnich technik medytacyjnych. Wpierw jednak należy odpowiedzieć na dwa pytania: czy można ubogacać chrześcijańską medytację technikami pochodzącymi z medytacji wschodnich? A jeśli można, to w jakim zakresie i według jakich kryteriów?

formas«. WT UAM. Poznań 2006 s. 65–72 [mps – praca mgr napisana na seminarium z teologii duchowości ks. prof. dr. hab. Henryka W e j m a n a pod kierunkiem ks. dr. Jacka H a d r y s i a].

³⁰ Por. P. P i a s e c k i, dz. cyt., s. 88–89.

Jednoznaczna odpowiedź na pierwsze z nich znajduje się we wprowadzeniu do *Orationis formas* autorstwa kard. Josepha Ratzingera: *Można przyjąć wszystko i tylko to, co daje się połączyć z podstawową strukturą modlitwy chrześcijańskiej: z jej personalistycznym i historycznym charakterem, z jej wymiarem społecznym, tzn. z jej zasadniczym nastawieniem na miłość i codzienną posługę chrześcijańską w świecie, oznacza to przede wszystkim ograniczenie wszelkiego rodzaju psychotechniki: żadna technika nie jest w stanie zastąpić pragnienia wolności, które rodzi się w dążeniu do Boga*³¹. Natomiast w jakim stopniu i według jakich zasad można to czynić, to zależy od tego, na ile owe techniki pomagają w spotkaniu z Bogiem. Można wyodrębnić kilka szczegółowych kryteriów, dotyczących możliwości stosowania technik metod wschodnich w chrześcijańskiej medytacji³².

Pierwsze z tych kryteriów dotyczy metod, które przypisują sobie szybki duchowy rozwój dzięki ich zastosowaniu: należy je w całości odrzucić, gdyż życie duchowe jest darem, łaską i nie zależy od wiernego stosowania pewnych reguł. Owszem, chrześcijanin podejmuje ascezę, ale ona nie zastępuje działania łaski Bożej, lecz przygotowuje na jej przyjęcie i pomaga z nią współpracować. To kryterium wiąże się z pokusą posiadania inicjatywy w relacji z Bogiem, dochodzenia do doświadczenia Boga za pomocą określonych ćwiczeń. Tymczasem życie duchowe jest życiem nadprzyrodzonym i nie można go sobie zdobyć czy wyprosić bez łaski Bożej. Chrześcijańska kontemplacja nie jest psychologizną umiejętnością, jak pisał Thomas Merton, ale łaską teologiczną, *która może do nas przyjść jedynie jako dar, a nie jako wynik naszego własnego, zręcznego posługiwania się duchowymi technikami*³³. Owe kryterium jest niezwykle istotne, ponieważ, jak zauważa *Orationis formas*, jest tak, iż *niektóre ćwiczenia fizyczne automatycznie wywołują wrażenia spokoju i odprężenia, uczucia błogości, a nawet światła i ciepła, przypominające radości duchowe*³⁴. Pojawić się może w takich okolicznościach pokusa uważania tychże wrażeń za autentyczne pociechy Ducha Świętego, co w konsekwencji prowadziło do błędnego pojmowania życia duchowego³⁵.

Drugie kryterium dotyczy oceniania jakości modlitwy czy metod medytacyjnych poprzez pryzmat przeżyć modlącego się człowieka. *Orationis formas* przestrzega przed takim pojmowaniem jakości modlitwy odwołując się do messa-

³¹ J. Ratzinger, dz. cyt., s. 2.

³² Por. P. Gwiazda: *Zastosowanie technik medytacyjnych niechrześcijańskich religii wschodu w książkach A. de Meilo. Ożywcza inspiracja czy zagrożeni*. W: *Mistyka drogą zjednoczenia z Bogiem*. Red. M. Szymuła. Opr. merytoryczno-naukowe pod kier. ks. prof. dr. hab. Stanisława Urbańskiego. Seria: *Mistyka Polska* nr 6. Warszawa 1999 s. 104–109.

³³ T. Merton: *Modlitwa kontemplacyjna*. Poznań 1998 s. 85.

³⁴ OF 28.

³⁵ Por. tamże.

lian, fałszywych charyzmatyków z IV wieku, którzy utożsamili łaskę Ducha Świętego z psychologicznym doświadczeniem jej obecności w duszy³⁶. Uczuciowe przeżywanie modlitwy nie stanowi jej miary, aczkolwiek może pomagać w życiu duchowym. Szukanie przeżyć uczuciowych podczas modlitewnych spotkań z Bogiem nie tylko iż nie pomaga w procesie uświęcenia, ale ów proces utrudnia, koncentrując daną osobę na sobie samej i jej emocjonalnych doznaniach. Znamienny w tym kontekście jest opis najwyższego stanu duchowego człowieka autorstwa św. Jana od Krzyża: *Polega on nie na przyjemnościach, upodobaniach, smakach i uczuciach duchowych, lecz na prawdziwej śmierci krzyżowej w zmysłach i duchu*³⁷.

Trzecie kryterium jest związane z rozumieniem wewnętrznego oczyszczenia i drogą prowadzącą do jego osiągnięcia. Otóż w chrześcijaństwie owo oczyszczenie polega przede wszystkim na uwolnieniu od grzechu i od wszelkich nieuporządkowanych przywiązań, natomiast metody dalekowschodnie proponują osiągnięcie wewnętrznej pustki poprzez oczyszczenie umysłu ze wszelkich obrazów, pojęć czy wyobrażeń o Bogu. Owa droga do oczyszczenia umysłu zakłada nie tylko porzucenie medytacji zbawczych dzieł Boga Starego i Nowego Przymierza, dokonanych w historii, ale także samej idei Trójjedynego Boga, który jest miłością, na rzecz zanurzenia się w nieokreślonej otchłani Boskości³⁸. Tymczasem w chrześcijaństwie droga do poznania Bożych tajemnic i zjednoczenia z Bogiem prowadzi przez Chrystusa i Jego ludzką naturę. Znamienne pod tym względem jest wyznanie św. Teresy z Avila: *nie godzi się nam odwracać rozmysłnie od tego najświętszego Człowieczeństwa Pana naszego Jezusa Chrystusa, które jest wszystkim dobrem naszym i niezawodnym na wszelkie nędze nasze lekarstwem (...). Za to przynajmniej ręczę, że tacy nie wejdą do tych ostatnich dwu mieszkań, bo opuściwszy przewodnika, którym jest Jezus najśłodczy, jakże mogą iść naprzód?*³⁹. *Orationis formas* wprost stwierdza, że *próżnią, której potrzebuje Bóg, jest odrzucenie egoizmu, niekoniecznie zaś odrzucenie rzeczy stworzonych, które On nam dał i pośród których nas umieścił*⁴⁰.

Czwarte kryterium dotyczy właściwego rozumienia *modlitwy serca*, czyli *modlitwy Jezusowej*, która polega na powtarzaniu słowa *Jezus* lub jakiegoś krótkiego fragmentu z Pisma świętego. Otóż nie można takiej modlitwy utożsamiać z dalekowschodnią techniką powtarzania *mantry*, gdyż głównym celem powtarzania tej ostatniej jest usunięcie rozprożeń i dojście do ukojenia umysłu, natomiast

³⁶ OF 9.

³⁷ Jan od Krzyża: *Droga na Górę Karmel*, 7, 11. W: *Dziela*. Tłum B. Smyrak. Kraków 1986 s. 194.

³⁸ OF 12.

³⁹ Teresa od Jezusa: *Twierdza wewnętrzna*, VI, 7, 5. W: *Dziela*. T. 2. Tłum. H. P. Kossowski. Kraków 1987 s. 376.

⁴⁰ OF 19.

modlitwa serca stanowi środek pomagający w skoncentrowaniu się na Bożej obecności⁴¹. Autentyczna *modlitwa Jezusowa* jest przyzywaniem Osoby Chrystusa i przez wymawianie Jego Imienia trwaniem w Jego obecności, natomiast powtarzanie imienia Jezus w duchu *mantry* prowadziłyby do koncentrowania się jedynie na dźwięku i doprowadzeniu umysłu do odmiennej świadomości⁴².

Powyższe kryteria można spuentować, podkreślając niebezpieczeństwo skupienia się na sobie samym przy korzystaniu z metod medytacyjnych dalekiego Wschodu, a przecież w chrześcijańskiej modlitwie chodzi przede wszystkim o myślenie o Bogu z miłością, czyli o bycie przy Nim i odczytywanie oraz podejmowanie Jego woli⁴³.

Ze wspomnianych już rozbieżności pomiędzy drogą jogi a chrześcijańską medytacją J. A. Cuttat wyprowadził konkretne wnioski. Otóż stwierdził, że techniki jogiczne, ukierunkowane na czystą i samotną wewnętrzność, są przeciwieństwem chrześcijańskiego skupienia i zamiast prowadzić do Boga, to od Niego oddalają. Zauważył, iż nawet po oddzieleniu owych technik od ich filozoficznego podłoża stwarzają one ryzyko dechrystianizacji, osłabiając poczucie grzechu i wzmacniając przy tym poczucie własnej autonomii. Stwierdził, że w chrześcijańskiej ascezie można stosować techniki jogiczne jedynie w celu dalszego przygotowania do modlitwy korzystając z nich w takich praktykach jak: post, bezruch ciała, samotność czy walka z rozproszoniami. Postawił tezę, iż stosowanie technik jogicznych może w chrześcijańskiej medytacji wspierać proces uświęcenia tylko wtenczas, kiedy człowiek stara się samemu na każdym ze stadiów medytacji jogicznej zneutralizować bądź nadrobić tendencję depersonalizującą poprzez otwarcie swojej jaźni na Boskie *Ty*. Zatem wspomniany autor zachował daleko posuniętą wstrzeźliwość wobec metod medytacji związanych z drogą jogi.

IV. Wnioski końcowe

Stanowisko Kościoła wyrażone w *Orationis formas* jest bardzo wyważone i ostrożne. Zgodnie z nim można powiedzieć, iż dalekowschodnie techniki medytacyjne przez pewien czas mogą stanowić dla chrześcijanina pomoc w modlitwie, przede wszystkim w uświadomieniu sobie Bożej obecności i wewnętrznemu odprężeniu⁴⁴. Generalnie z religii niechrześcijańskich można jedynie przyjąć to, co jest pożyteczne i zarazem nie naraża na utratę chrześcijańskiego rozumienia medytacji i związanych z nią wymagań: *prawdziwa mistyka chrześcijańska nie*

⁴¹ Por. R. F a r i c y: *Dar kontemplacji i rozeznania*, s. 22–23.

⁴² Por. M. C a b a j, dz. cyt., s. 79–88.

⁴³ Por. J. H a d r y ś: *Elementarz modlitwy. 100 pytań – 101 odpowiedzi*. Drukarnia i Księgarnia św. Wojciecha. Poznań 2001 s. 5 i 19.

⁴⁴ Por. OF 28.

*ma nic wspólnego z techniką: zawsze jest darem Bożym, którego ten, kto otrzymuje, czuje się niegodny*⁴⁵. Trzeba być świadomym grożących niebezpieczeństw i zagrożeń związanych z charakterem dalekowschodnich metod medytacyjnych, ale owa świadomość nie ma prowadzić do rezygnacji z nich w całości, a jedynie do czujności i roztropności w wykorzystywaniu tego, co sprzyja chrześcijańskiemu życiu duchowemu. Wnikając bardziej w szczegóły można stwierdzić, że dla chrześcijańskiej medytacji doświadczenia czerpane z dalekowschodnich metod medytacyjnych mogą stanowić pomoc w bardziej uważnym przeżywaniu przedmiotu medytacji dzięki zastosowaniu ćwiczeń czy technik koncentracyjno-medytacyjnych. Odpowiednie pozycje ciała sprzyjają w głębszej integracji medytacji w wymiarze fizyczno-psychiczno-duchowym. Duchowość dalekowschodnia pomaga także w głębszej interioryzacji tzw. aktów strzelistych oraz sprzyja do wartościowaniu wymiaru Tajemnicy⁴⁶. Jednakże daleko posunięta ostrożność jest bardzo wskazana – znamienne jest stwierdzenie jednego z buddyjskich mistrzów zen: *Wykorzystywanie Zen dla celów chrześcijańskich oznacza niepoważne traktowanie zarówno buddyzmu, jak i chrześcijaństwa. (...) Człowiek Zen drapie się bezpośrednio tam, gdzie go swędzi. Chrześcijanin, jeśli chciałby ćwiczyć Zen, musi najpierw zdjąć uwierający but zahamowań, niebezpośredniości, wyobrażeń wiary – musi odrzucić całą swoją chrześcijańskość*⁴⁷.

⁴⁵ OF 23.

⁴⁶ Por. S. T. Zarzycki: *Medytacja*. W: *Leksykon duchowości katolickiej*. Red. M. Chmielewski. Lublin – Kraków 2002 s. 513.

⁴⁷ Cyt. za S. Yuzen Sensei: *Wyzwalający śmiech*. Poznań 1991 s. 121 i 137.