

## CHRZEŚCJAŃSTWO A MEDYTACJA (6)

### PRZEDSŁOWIE

Chrześcijaństwo nie działa, albo przynajmniej nie działa tak jak powinno, jakby samo chciało. A przynajmniej w naszej części świata, w Europie XXI wieku, we współczesnej Polsce. Swego czasu napisałem na ten temat całą serię artykułów. Jednak od niedawna zastanawiam się co faktycznie musiałyby się stać, aby chrześcijaństwo zaczęło (lepiej) działać, być bardziej zrozumiałe i przez to atrakcyjne dla współczesnego Europejczyka i Europejki. Podejmowałem już kwestię chrześcijańskiego sensu życia, pytanie o pozorną sprzeczność między chrześcijaństwem a humanizmem, następnie zastanawiałem się nad tym, czy osoba prawdziwie poszukująca Prawdy może być chrześcijaninem i w końcu jak chrześcijaństwo odnosi się do innych religii. Tym razem staram się przeanalizować argumenty jakie chrześcijanie formułują przeciwko medytacji. Co prawda, tekst ten zacząłem pisać jakieś trzy lata temu, a więc na długo wcześniej niż w ogóle powstał pomysł serii *Dlaczego chrześcijaństwo może działać*, ale postanowiłem go włączyć właśnie do tej serii, w której przecież biorę na tapet rozmaite koncepcje i badam ich relację w stosunku do doktryny chrześcijańskiej. Ponieważ społeczeństwa Zachodu zaczynają przeżywać duchowy renesans, wiele osób sięga po praktykę Dalekiego Wschodu – w tym po medytację. Niektórzy chrześcijanie bez zastanowienia odrzucają taki pomysł, inni z kolei będą w pewnej rozterce. Jest też trzecia grupa, która gdy usłyszy z ust duchownych i współwyznawców znów jakieś „ale” względem kolejnej dziedziny ich życia, to po prostu machną rękę na tradycyjną religię chrześcijańską w myśl zasady, że chrześcijaństwo faktycznie nie działa. Tekst ten powstał właśnie z myślą o osobach z tych dwóch ostatnich grup, które być może spróbowały medytacji, praktykują ją lub przeczytali artykuły naukowe o jej pozytywnym wpływie na życie psychiczne, a jednak wciąż mają z tyłu głowy negatywne opinie lub argumenty zasłyszane w Kościele, co może prowadzić do rozterki, niepokoju lub nawet zakończenia przygody z chrześcijaństwem.

### ZARYS PROBLEMU

Spółeczności chrześcijańskie odnoszą się do medytacji co najmniej z rezerwą, lub nawet rozpoznają w niej drogę udostępniającą szatanowi komunikację z człowiekiem. Dzieje się tak z co najmniej kilku powodów. Po pierwsze samo pojęcie medytacji ma kilka znaczeń<sup>1</sup>, z czego

---

<sup>1</sup> Internetowa Encyklopedia PWN podaje cztery znaczenia pojęcia medytacja: 1. Rozmyślanie zagadnień ogólnych; 2. W psychologii, proces modulowania świadomości ukierunkowanych na wybrany przedmiot medytacji za pomocą technik psychicznych i psychiczno-fizycznych; 3. W religioznawstwie w liczbie mnogiej (medytacje) to czas przeznaczony na modlitwy i rozmyślanie; w liczbie pojedynczej (medytacja) – ogół praktyk duchowych prowadzących do scalenia świadomości ze sferą sacrum (np. z Bogiem). Tak ujmowana medytacja jest podstawową techniką wzbudzania stanów mistycznych; 4. W języku potocznym – pogrążanie się w myślach, zamyślanie się, rozważanie itd.

najbardziej kontrowersyjne jest znaczenie związane z technikami psychicznymi lub psychiczno-fizycznymi oraz ogółem praktyk duchowych, mających na celu wywołanie doświadczeń mistycznych (np. tak zwanych spotkań z innymi bytami, podróżami po innych wszechświatach itp.). Ponadto techniki medytacyjne obecne są w religiach hinduistycznych oraz w filozofii buddyjskiej, co już budzi dużą dozę niepewności. Do tego słyszy się historie ludzi, którzy mieli doświadczyć wpływu szatana i demonów za pośrednictwem m.in. technik medytacyjnych.

Co ciekawe, w jednym z najnowszych numerów czasopisma *Nature* ukazało się badanie<sup>2</sup>, które wskazuje, iż medytacja typu *Mindfulness* może być pomocna w prowadzeniu terapii zapobiegawczej od uzależnienia od opioidów (w tym leków zawierających opioidy). Dokładniej: osoby, które przeszły szkolenie z medytacji *Mindfulness* miały mniejsze ryzyko uzależnienia się od opioidów. Widzimy zatem, że sprawa nie jest tylko czysto teoretyczna, akademicka, ale dotyczy bardzo istotnych i życiowych kwestii. Chrześcijanie również korzystają z leków opioidowych – może więc w ich głowie pojawić się pytanie: *Czy jako chrześcijanin mogę udać się na kurs medytacji Mindfulness, żeby zmniejszyć ryzyko uzależnienia się od leku przeciwbólowego?* I wtedy dobrzy bracia i siostry w Kościele odradzą taki krok, a zalecą modlitwę. Modlić się należy tak czy inaczej. Jednak czy istnieją dobre podstawy, słuszne argumenty tej „dobrej rady”? Nad tym właśnie chciałbym się teraz zastanowić.

## **MEDYTACJA NIE JEDNO MA IMIĘ**

Jeśli idzie o mętlik pojęciowy, to faktycznie jest on niemały. Nawet gdyby skupić się na rozumieniu medytacji jako metodzie zabiegów psychiczno-fizycznych, to otworzy się przed nami cały wachlarz różnych technik, począwszy od ćwiczeń oddechowych, przez gimnastykę, aż do ćwiczeń na koncentrację. Trudno jednak wrzucić wszystkie te rodzaje do jednego worka, tylko dlatego, że mają jeden wspólny mianownik – „medytacja”.

## **NIE KAŻDY ARGUMENT LOGICZNY JEST POPRAWNY**

Wracając do religijnego argumentu przeciwko medytacji to należy stwierdzić, że posiada on dwojaki defekt logiczny. (1) **Fałszywa analogia** – błąd ten polega na nieuprawnionym tworzeniu analogii: *jeśli A jest podobne do B, B jest podobne do C, to A jest podobne do C*. Nie jest to jednak wniosek logicznie poprawny. Dla przykładu: *Żarówka daje światło, Słońce daje światło, zatem żarówka jest jak Słońce*. W naszym przypadku argumentacja przebiegać będzie następująco: *Hinduizmy w świetle doktryny chrześcijańskiej są fałszywymi religiami. Medytacja występuje w hinduizmach. Zatem medytacja w świetle doktryny chrześcijańskiej jest fałszywą (złą) techniką*. Drugi błąd logiczny

---

<sup>2</sup> Zob. Garland, E. L., Hanley, A. W., Hudak, J., Nakamura, Y., & Froeliger, *Mindfulness-induced endogenous theta stimulation occasions self-transcendence and inhibits addictive behavior*. *Science Advances*, 8(41)/2022; <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abo4455>.

to (2) **Równia pochyła** – argumentacja ta opiera się na nieuprawnionym założeniu następowności zdarzeń, które nie są logicznie konieczne, a zakładają dramatyczny rozwój wydarzeń, co ma pobudzić wyobraźnię i strach, względnie naturalny sprzeciw dyskutantów.

Oto przykład: *Dzisiaj dużo mówi się o tym, że nie można bić dzieci, a jutro nie będzie można przestępcy umieścić w więzieniu.* Jeśli idzie o medytację i chrześcijaństwo, to argumentacja oparta będzie o zarzut przyjęcia elementów religii hinduistycznych lub filozofii buddyjskiej poprzez zastosowanie technik psychiczno-fizycznych. Inaczej mówiąc: *Jeżeli uprawiasz medytację, to kultywujesz rytuał hinduistyczny lub wyznajesz filozofię buddyjską.*

Obydwa sposoby wnioskowania są błędne i nie dowodzą tego, czego chcieliby ich użytkownicy. Tym samym sposobem protestanci mogliby zakwestionować doktrynę o Trójcy Świętej, bo jest katolicka, albo chrześcijanie mogliby zanegować monoteizm (wiarę w jednego Boga), ponieważ tak samo wierzą muzułmanie. Tym bardziej, że techniki psychiczno-fizyczne takie jak ćwiczenia oddechowe, gimnastyczne czy na koncentrację, nie mogą z definicji być praktykami religijnymi, ponieważ miliony ludzi wykonują je niezależnie od przekonań religijnych i poglądów filozoficznych.

#### **UMYSŁ, DUSZA I WBUDOWANY TELEFON DO DIABŁA**

Ponadto w większości wyznań chrześcijańskich pokutuje pewna specyficzna maniera myślenia antropologicznego<sup>3</sup> (a więc myślenia o człowieku) prowadząca do doktryny dualizmu duszy i ciała. Taki sposób myślenia wynika z religii pierwotnych, myślenia potocznego oraz poglądów filozoficznych. Fundamentalny zrębem tej koncepcji jest to, że człowiek posiada duszę (ewentualnie, że człowiek jest duszą i posiada ciało), oraz że dusza żyje po śmierci ciała (albo idzie do nieba/piekieła, albo wędruje do innego ciała – reinkarnacja, itd.).

Miażdżąca większość kościołów chrześcijański wskaże argumenty za takim sposobem ujmowania człowieka. Powiedzą np., że fakt posiadania niematerialnej duszy jest (1) oznaką podobieństwa do Boga; (2) wyróżnikiem spośród świata zwierząt poprzez funkcje rozumne; (3) załączkiem wieczności w człowieku i warunkiem otwartości na Boga, a jednocześnie (4) ośrodkiem JA, świadomości, która bez koncepcji duszy jest sprowadzona do zintegrowanego zespołu funkcji neuronalnych, czyli postaci, w której zasadniczo JA jest jedynie iluzją, samooszukiwaniem się mózgu. Nie mogę pozwolić sobie teraz na dłuższą dygresję, ale mogę powiedzieć, iż są teksty w Biblii, które pozornie wspierają pogląd dualistyczny, jednak jest sporo tekstów, które opowiadają się za holistyczną (całościową) naturą człowieka. Ludzie nazywani są duszami (hebr. *nefes*, gr. *psyche*)<sup>4</sup>,

---

<sup>3</sup> Antropologia – nauka o człowieku (ogólnie) lub jakaś konkretna antropologia, a więc konkretna koncepcja człowieka. Antropologia teologiczna – nauka o tym czym jest człowiek w świetle tekstu świętego danej religii.

<sup>4</sup> Rdz 2,7; 1 P 3,20.

nie zaś, że mają duszę. Teksty wskazujące na „duszę człowieka”<sup>5</sup> wyrażają po prostu jego wnętrze, świat przeżyć i świadomości. Co więcej, człowiek po śmierci nie udaje się jako dusza od razu do nieba lub piekła (o czyścicu Biblia nawet nie wspomina ani razu), ale „czeka” w prochu Ziemi na zmartwychwstanie w dniu ostatecznym (a więc jego istnienie jest zawieszona)<sup>6</sup>. Rozróżnienie pojawiające się w pismach ap. Pawła: *duch* (gr. *pneuma*) i *ciało* (gr. *sarx* – mięso) nie jest odpowiednikiem platońskiego dualizmu ontologicznego *duszy* (gr. *psyche*) i *ciała* (gr. *soma*). Apostoł wskazuje raczej na dwie zasady, które mogą rządzić człowiekiem, dobro lub zło. Taki dualizm możemy nazwać etycznym (odnoszącym się do moralności), ale nie ontologicznym, odnoszącym się do struktury bytu człowieka.

Przy założeniu istnienia autonomicznej duszy (ducha), która jest jakby zupełnie inną sferą człowieka niż jego organizm, faktycznie należałoby się zastanowić, czy rozmaite akty psychiczne nie są czymś więcej niż tylko funkcjami neuronów, czy przypadkiem nie są otwarciem duszy na świat innych duchów (dobrych i złych). Jednak w poglądzie, który przedstawiłem i z którym się zgadzam, pojęcie „duszy” pełni rolę funkcjonalną, tzn. dusza nie istnieje jako kolejna rzecz w świecie (konkretnie: w człowieku), ale jest raczej pojęciem pewnego zestawu realnie istniejących rzeczy, konglomeratu funkcji umysłu. Dla przykładu weźmy pojęcie *image* (wizerunek człowieka) – nie jest on jakąś rzeczą, a raczej zespołem różnych rzeczy: ubioru, fryzury, makijażu, dodatków i akcesoriów itd. To samo miałem na myśli mówiąc, że w koncepcji którą wyznaję dusza nie jest autonomicznym bytem (rzeczą), ale zespołem czynności/funkcji umysłu.

Wracając do tematu. Chrześcijańscy przeciwnicy medytacji najbardziej obawiają się, iż stosując techniki psychiczno-fizyczne człowiek nawiąże kontakt ze złymi duchami. Jak już wspominałem, opinia ta oparta jest na ludzkich opowiadaniach, którzy dzielą się swoimi przemyśleniami na temat tego, co doświadczyli. Osobiście jestem ostrożny w tym, aby swój pogląd budować na prywatnej opinii innych ludzi. Na pewno jest to godne rozważenia, bo też nie zakładam, że każda taka historia jest zmyślona czy opowiadana w nieszczerym nastawieniu etycznym. Nie do końca jednak mam podstawy, aby wierzyć, iż ludzie doświadczający różnych dziwnych zjawisk posiadali jednoznacznie niezawodną zdolność do obiektywnego ocenienia tego subiektywnego doświadczenia. Tak właśnie ludzie w religiach ludów niepiśmiennych (tzw. pierwotnych) zaczęli wierzyć w istnienie niezależnej, wędrującej po świecie duszy, ponieważ... doświadczali snów! Dzisiaj wiemy, że sny są naturalną funkcją mózgu, a ludzie, których tam spotykamy są jedynie projekcjami, bazującymi na wyładowaniach

---

<sup>5</sup> Wybrane tekstu ze Starego Testamentu, w którym hebr. *nefesz* użyte jest do określenia stanów emocjonalnych, aktów wolicjonalnych i procesów intelektualnych: Rdz 34,3; Pwt 12,20; 1 Sm 2,16; Ps 31,10; Iz 26,8. Innym słowem Starego Testamentu jest hebr. *ruach* - *duch*, ale i *wiatr*, *oddech* czy *strona świata*: Iz 41,8; 1 Sm 17,11; Ps 51,19; Ez 18,31. W Nowym Testamencie odpowiednikiem hebr. *nefesz* jest gr. *psyche*: Mk 14,34; Łk 1,46; J 12,27; Dz 4,32; 3 J 2, a hebr. *ruach* gr. *pneuma*: Mt 26,41; Łk 1,47; J 11,33; 1 Kor 5,3.4; Kol 2,5; Ef 4,23.

<sup>6</sup> Ps 115,17; Koh 3,18-20; 9,5; 12,7; Dn 12,2; J 5,28.29; 1 Kor 15,12-20; Tes 4,13-18.

elektrycznych występującymi pod powierzchnią naszej czaszki – a przynajmniej jest to pogląd większościowy tak myśleniu potocznym jak i naukowym.

Jednak nawet na gruncie twierdzenia o możliwości kontaktu ze złymi duchami, aby pozostać konsekwentnym, należałoby dodać, iż skoro istnieje taka opcja, to musi również istnieć możliwość nawiązania łączności z dobrymi duchami (aniołami, Duchem Świętym). I takich historii jest równie dużo co poprzednich, również w kontekście medytacji. Komu więc wierzyć?

Aby było ciekawiej, tego samego rodzaju doświadczenia mistyczne opowiadają ludzie, którzy korzystają z substancji psychodelicznych, takich jak dietyloamid kwasu lizergowego (LSD) czy dimetylotryptamina (DMT), która w bardzo małych ilościach jest produkowana naturalnie w organizmie człowieka. Czy to znaczy, że jak dostarczy się do mózgu 100 mikrogramów substancji chemicznej to nasz mózg rozpoczyna telekonferencję z diabłem? Nie brzmi to jak pewnik, który powinienem przyjąć tylko na tej podstawie, że komuś tak się wydaje, tak samo jak nie jestem skłonny uwierzyć, że mój zmarły dziadek, którego widzę we śnie jest prawdziwą duszą mojego dziadka, a nie jedynie wytworem mojego umysłu.

Wracając jednak do medytacji – medytacja nie polega na jakimkolwiek dostarczeniu zewnętrznej substancji do mózgu (naturalnej – DMT; czy półsyntetycznej – LSD), a jedynie na wykonaniu pewnych operacji myślowych i/lub pewnych technik oddechowych; jest więc to własny zasób człowieka, jego umysł i oddech.

Jeśli mamy w pamięci, iż w poglądzie chrześcijańskim człowiek jest inteligentnie zaprojektowaną istotą, a nie ubocznym wynikiem ślepo oddziałujących praw naturalnych, to pytanie: *Po co Bóg miałby stworzyć w naszym mózgu takie możliwości, jakie aktywują się w trakcie medytacji, jeśli byłyby one niczym innym jak wbudowanym telefonem do diabła?* Pytanie oczywiście retoryczne.

## **ZANIM TRAFIĘ NA STOS**

Nie twierdzę, że medytacja nie kryje w sobie żadnych tajemnic, albo że wszystko wiemy na jej temat. Nie zachęcam tym artykułem do stosowania medytacji kogokolwiek kto ma uzasadnione obawy lub widzi wyraźne przeciwwskazania. Nie chcę też powiedzieć, że medytacja jest dla wszystkich, bo domyślam się, że jak wiele rzeczy na tym świecie i ta może w pewnych warunkach okazać się dla niektórych jednostek niekorzystna. To samo mogę powiedzieć o muzyce, religii, sporcie czy witaminie C. Jednak nie mogę powiedzieć, iż argumenty formułowane przez sporą grupę chrześcijan mnie przekonują, albo że ich moc logiczna jest choćby dostateczna. Pamiętajmy, że nie wszystko co chrześcijanie mówią przynależy do doktryny chrześcijańskiej, albo znajduje się bezpośrednio w tekście Biblii. W takich przypadkach należy zatem na trzeźwo, krytycznie i rzetelnie (a więc bez uprzedzeń i gotowych wniosków) podejść do tematu – inaczej nasze życie oparte będzie na stereotypie lub nawet zabobonie. A zabobon nie powinien być podstawą do stosowania kategorialnych ocen czy nawet

wyroków wobec innych ludzi. Chrześcijanie powinni pamiętać, że nawet modlitwa jest formą medytacji religijnej, a więc Jezusowe *jakim sądem sądzicie, takim i was osądzę* ma tu bardzo trafne zastosowanie.

Sensoholik  
czyli Konrad Pasikowski