

Religijność czy duchowość? Modlitwa czy medytacja?

Piotr Krakowiak

WPROWADZENIE

Podążając za definicją zdrowia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), czytamy o dobrostanie duchowym. Czym w istocie jest duchowość? Co oznacza? Czym jest religijność? Aby odpowiedzieć na to ostatnie pytanie, musimy rozpocząć od odpowiedzi na pierwsze. Ważne są oczywiście oba pytania i obie odpowiedzi. Chodzi bowiem o narzędzia, które najlepiej pomogą zadbać o dobrostan w tym wymiarze naszej egzystencji. Potrzeby duchowe dostrzegamy szczególnie w momentach kryzysu i choroby, a także powszechnie u kresu ludzkiego życia.

RELIGIJNOŚĆ CZY DUCHOWOŚĆ?

Pytanie to może się wydać niezasadne lub zbędne wielu osobom, które uważają, że oba terminy są tożsame albo ściśle ze sobą związane. Osobę religijną cechuje jednocześnie duchowość, a ludzie piastujący jakiegokolwiek funkcje w instytucjach religijnych nazywani są duchownymi. Duchowość bez związku z religijnością jest niemożliwa, będąc niestałą, niezakorzonioną, a nawet groźną. Taka wizja duchowości i religijności jako tożsamyh pojęć funkcjonowała przez wieki i stanowiła domenę teologii i różnych religii. W Europie było to chrześcijaństwo, a w Polsce większość doświadczeń duchowych zajęła tradycja katolicka. Utożsamienie duchowości z religijnością doprowadziło do monopolizacji duchowości przez instytucje religijne. Osobom będącym poza systemami wiary pozostawiało to możliwość wyrażenia przeżyć duchowych głównie w literaturze i sztuce.

Dominacja religijności bywała też hamulcem rozwoju, stąd w naukach ścisłych i w medycynie to, co duchowe, było postrzegane jako staroświeckie i zabobonne. W dobie kultu rozumu religijność oznaczała trwanie w starym świecie, z którym walczyły oświeczone umysły naukowców. Mimo rozwoju wiedzy i postępu naukowego oraz technicznego pytania egzystencjalne i świadomość duchowych potrzeb człowieka nie znalazły zadowalających odpowiedzi, a duchowość wymykała się pozytywistycznemu „szkiełku i oku”, dominującemu w nauce XIX w.

Za sprawą psychologii religii, a także dostrzeżenia redukcjonizmu materialistycznego w naukach o zdrowiu, w XX stuleciu zaczęły się pojawiać badania dotyczące duchowej sfery człowieka. Z czasem przybywało naukowych doniesień związanych z duchowością w psychologii, medycynie, naukach o zdrowiu i w naukach społecznych. Ważnym krokiem w przywracaniu duchowego wymiaru człowieczeństwa było opisanie bólu totalnego (*total pain*). Liderka współczesnego ruchu hospicyjnego, dr Cicely Saunders, napisała o czterech głównych wymiarach cierpienia: fizycznym, emocjonalnym, społecznym i duchowym. W medycynie dostrzeżono wymiar duchowy, co doprowadziło do współczesnej definicji zdrowia WHO uwzględniającej **dobrostan duchowy**. Wymykający się możliwości zmierzenia aspekt uznano za istotny w doświadczeniu ludzi w kryzysach i chorobach. Właśnie utrata zdrowia, niepewność związana z chorobą lub niebezpieczeństwo śmierci w sposób szczególnie pozwalają człowiekowi odczuć obecność i znaczenie „niemierzalnego” w życiu.

Duchowość na powrót znalazła swoje miejsce w nowoczesnej nauce, a przez nią stała się obecna na nowo również w praktyce opiekuńczej i w relacjach pomocowych. Wróciła, choć w innej formie, niepołączonej z religijnością. Uświadomiono sobie, że człowieka nie da się do końca zrozumieć bez tego, co jest jego ostateczną wyjątkowością w świecie. Duchowością nazwano sferę przeżyć, która tworzy nas jako ludzi i odróżnia od zwierząt. Co tak naprawdę rozumiemy współcześnie pod tym pojęciem? Jak zwykle w przypadku ważnych pytań istnieje na nie kilka odpowiedzi.

Przedstawiciele grup religijnych zajmujący się teologią nadal uważają, że termin *duchowość*, pochodzący od łacińskiego *spiritualitatis*, był znany od średniowiecza jako synonim religijności. Terminy *religijny* i *duchowy* były tożsame i tak powinno być dalej, a obszarem refleksji naukowej nad nimi powinna być głównie teologia. Inne nauki szczegółowe mogą spełniać w tym dziele wyłącznie funkcję pomocniczą. W publikacjach teologicznych można znaleźć teksty ostrzegające przed zagrożeniami ze strony nowej duchowości i dowodzące, że tylko duchowość zakorzeniona w tradycji

religijnej jest właściwa. Ich autorzy za pomocą filozoficznych i teologicznych narzędzi udowadniają, dlaczego nowa duchowość nie może być realną alternatywą dla tradycyjnych religii. Zatem jest to opcja: religijność i duchowość tylko razem!

Drugie stanowisko jest odmienne, bowiem uwzględnia to, że współcześnie duchowość – przez wieki związana z systemami religijnymi – za sprawą psychologii i innych nauk stała się powszechnym doświadczeniem człowieka. Duchowość i religijność w różnych systemach wiary mają różne znaczenia, a dla cywilizacji zachodniej o korzeniach chrześcijańskich duchowość znajduje się w centrum chrześcijańskiego doświadczenia religijnego. Uznając to, poszukiwano innych duchowości, zaznaczając, że religia dominująca nie ma prawa wyłączności w wewnętrznych doświadczeniach człowieka. Przejścia duchowe ma każdy człowiek, nawet wówczas, gdy deklaruje się jako osoba niereligijna, a nawet niewierząca. *Duchowość* konsekwentnie zdefiniowano jako fragment niematerialnej rzeczywistości ludzkiej, *religijność* natomiast stała się terminem określającym ściśle relację z Bogiem w zależności od deklarowanego wyznania, związanego z instytucją i systemem wiary. W tym ujęciu pojęcie duchowości stało się szersze niż pojęcie religijności, będącej zdefiniowanym zbiorem tradycji, rytów i prawd wiary, które przyjmujemy dzięki kulturowej przynależności do wspólnoty.

Zależnie od miejsca urodzenia mamy tożsamość islamską, hinduską, buddyjską, żydowską, chrześcijańską. Duchowość odnosi się zawsze do naszego bezpośredniego doświadczenia religijnego, a to doświadczenie jest zwykle zakorzenione w konkretnej kulturze, tradycji wiary czy ogólnoludzkim doświadczeniu. Jeden z badaczy napisał: „Duchowość jest *differentia specifica* człowieka, zaś produktem życia duchowego jest szeroko rozumiana kultura. (...) Rozwijając się duchowo, w coraz większym stopniu stajemy się ludźmi... W tym sensie *duchowość* jest pojęciem rozwojowym”. Współczesne analizy podkreślające wagę życia wewnętrznego człowieka traktują ją szerzej niż tylko doświadczenie wiary. Zatem dla tej grupy duchowość jest pojęciem szerszym niż religijność.

Jest wreszcie trzecia opinia na temat tego, czym jest duchowość. W ostatnich latach pojawiły się teorie podkreślające, że współczesna koncepcja poszukiwania wymiaru pozamaterialnego wyrosła głównie z zakwestionowania instytucjonalnego wymiaru religii. Akcentuje ona autonomię oraz niepowtarzalność treści i emocji, których doświadcza człowiek w kontakcie z samym sobą lub z otaczającą go naturą. Doprowadziło to do powstania duchowości humanistycznej czy ateistycznej. W tej przestrzeni

debatuje się nawet, czy należy popierać używanie terminu *duchowość*, bo kojarzy się ona z odniesieniem do bóstwa lub siły wyższej, czy też odróżnić to pojęcie poprzez inną terminologię. Jeden z autorów nurtu duchowości ateistycznej musiał stawiać czoła wrogości odczuwanej przez wielu ludzi wobec terminu *duchowy*. Ilekroć używa tego słowa w odniesieniu do medytacji jako praktyki duchowej, słyszy krytykę ze strony ateistów uważających, że to pojęcie jest zatrute przez związek ze średniowiecznymi przesądami. Według niego nie ma jednak innego terminu, a tworzone neologizmy są pretensjonalne i irytujące. Sądzi on, że ateści nie mają wyboru i powinni używać słowa *duchowość* do opisywania swoich doświadczeń, z założenia ograniczonych do natury i człowieka. W tej grupie doświadczenia duchowe nie mają nic wspólnego z religijnością.

To trzy zgoła odmienne wizje tego, czym jest duchowość. Jedna z nich jest ściśle związana z religijnością i bez niej nie jest zasadna, druga zakłada możliwość korzystania ze źródeł wiary, ale nie chce być nimi ograniczona, a ostatnia to wizja duchowych doświadczeń człowieka wyłącznie w kontakcie z otaczającą go naturą. Wiemy zatem, że duchowość jest pojęciem szerszym od religijności, a przeżycia wewnętrzne mają znaczenie w życiu każdego człowieka, choć są różnie rozumiane. Sfera przeżyć duchowych wydaje się szczególnie istotna w sytuacjach określanych jako kryzysowe, gdy pojawia się choroba, cierpienie i niesamodzielność. Dlatego duchowego wsparcia, podobnie jak religijnego towarzyszenia, nie powinno brakować w relacjach pomocowych w ochronie zdrowia i pomocy społecznej. Jak to wygląda w praktyce medycznej i opiekuńczej w naszym kraju?

Zgodnie z prawem do opieki duszpasterskiej w ochronie zdrowia i pomocy społecznej w Polsce duchowo-religijną pomoc zapewniają kapelani, skierowani do tej pracy przez wspólnoty religijne. W naszym kraju są to głównie duchowni katoliccy, ale także przedstawiciele innych wyznań. W wielu państwach europejskich funkcję kapelanów lub ich współpracowników sprawują przygotowani świeccy terapeuci i doradcy duchowi (*pastoral counselors*). Opieka duchowa w ochronie zdrowia i pomocy społecznej wykracza tam poza opiekę wyznaniową, podczas gdy w Polsce dalej jest ona głównie religijną opieką duszpasterską. Opieka religijna oferowana jest wierzącym i do nich kierowana, gorzej bywa z pomocą duchową osób spoza wspólnot wiary. Dobrą ilustracją odpowiedzi na pytanie, czy w polskich szpitalach mamy do czynienia z opieką religijną lub duchową, jest ocena efektywności pracy kapelanów. Miarę działania duszpasterstwa chorych stanowi liczba odwiedzonych przez kapelana osób i udzielonych sakramentów (spowiedzi, komunii i namaszczenia chorych). Tymcza-

sem na świecie od lat istnieją sposoby diagnozowania potrzeb duchowych za pomocą prostych narzędzi dla kapelanów, psychologów i innych osób zaangażowanych w opiekę. W ochronie zdrowia i pomocy społecznej w Polsce są one ciągle wyjątkiem, a nie regułą działania.

Troska o wymiar duchowy jest szczególnie ważna u kresu życia, w opiece paliatywno-hospicyjnej. Pracownicy i wolontariusze mają świadomość wagi opieki duchowej i religijnej, a kapelani dobrze współpracują z zespołem i rodzinami w trosce o te potrzeby. Pojawiają się tam pytania osób z **horyzontu religijnego**, związanego z przynależnością do tradycji wiary. Przestrzenią spotkania dla osób, które są gotowe do rozmowy o tym, co przekracza świat materialny, ale nie czują się częścią systemu religijnego, jest **horyzont duchowy**. W końcu istnieje też **horyzont ludzki**, gdzie w atmosferze otwartego dialogu powstaje przestrzeń do wyrażenia niepokoju i lęków egzystencjalnych. Większość pracowników i wolontariuszy opieki paliatywno-hospicyjnej jest przeszkolona i potrafi wspierać pacjentów i rodziny w ich potrzebach duchowych u kresu życia, a także pomagać w żałobie bliskim zmarłych. Ten wymiar opieki jest wrażliwy na potrzeby duchowe.

Podsumujmy zatem pierwszą część rozważań. Duchowość jest pojęciem szerszym od religijności, a oprócz teologii wewnętrznymi doświadczeniami człowieka zajmują się także inne dziedziny wiedzy. Współcześnie istnieją trzy główne grupy rozumienia duchowości w kulturze europejskiej. Duchowość religijna związana z systemami wiary opiera się na wierze w istnienie Boga i na duchowości będącej owocem relacji człowieka z Bogiem. Dwie pozostałe noszą nazwę nowych duchowości i zostaną krótko opisane poniżej.

Pierwszą z nich jest duchowość Nowej Ery (*New Age*). W XX w. w rezultacie zachodzących w kulturze Zachodu przemian stała się ona symbolem poszukiwań nowej tożsamości człowieka. Twórcy duchowości *New Age* zaproponowali alternatywę dla tradycyjnych religii. W obrębie Nowej Ery podstawą aktywności duchowej były praktyki medytacyjne i oddechowe, tańce i rytuały. Rozważania intelektualne, teologiczne spekulacje lub poznawanie doktryn religijnych uważano za coś wtórnego i mniej ważnego. Tezy o istnieniu osobowego Boga i nieśmiertelnej duszy w przypadku *New Age* są możliwe, ale niezdefiniowane, dowolne i niekonieczne.

We współczesnej kulturze Europy trzeci nurt duchowości określa się jako duchowość laicką bądź ateistyczną. Badania życia wewnętrznego człowieka pozwoliły wypracować

wać całkiem nowy system odniesień, zrywając wszelkie więzi ze sferą religii. Laicka duchowość głosi, że jakiegokolwiek odniesienie się do Boga jest niepotrzebne, czy wręcz niepożądane, co ilustruje choćby książka *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*. W przeciwieństwie do duchowości związanych z systemami religijnymi ta forma nowej duchowości nie jest wyrazem określonej wiary, ale odnosi się do subiektywnych odczuć psychicznych i emocjonalnych. Jej współczesna popularność wynika zdaniem chrześcijańskich badaczy z tego, iż łatwo znaleźć osoby uznające ważną w ludzkim życiu rolę emocji i sfery psychiki, pozwalającej odczuwać i myśleć, gdyż taką sferę ma każdy człowiek.

Zatem odpowiedzią na pytanie: duchowość czy religijność?, jest stwierdzenie, iż duchowość to właściwe każdemu człowiekowi doświadczenie przekraczania materialnych i mierzalnych wymiarów życia ludzkiego. Wielu znajduje realizację swoich duchowych potrzeb w systemach religijnych. Inni odkrywają je w korzystaniu z zapożyczonych z różnych systemów technik i metodach zebranych w ramach ruchu Nowej Ery. Kolejna grupa w ramach ateistycznej duchowości widzi potencjał sił wewnętrznych wyłącznie w ramach działania człowieka, bez odniesienia do żadnej wyższej istoty. Dobrą konkluzją tej części jest prezentacja definicji duchowości będącej owocem kompromisu szerokiej konsultacji różnych grup: „duchowość to aspekt człowieczeństwa, który odnosi się do sposobu, w jaki jednostki poszukują i wyrażają sens i cel, oraz sposób, w jaki doświadczają własnej łączności z chwilą obecną, z sobą, z innymi, z naturą, oraz ze wszystkim, co jest dla nich znaczące lub święte”. Definicja duchowości, w której nie ma wprost odniesienia do Boga, ale jest to, co **znaczące lub święte**, jest używana do określenia potrzeb duchowych w opiece paliatywnej i u kresu życia.

Uzbrojeni w tę definicję, mieszczącą w sobie trzy wyżej opisane rozumienia, spróbujemy odpowiedzieć na pytanie dotyczące narzędzi realizowania potrzeb duchowych. Czym różnią się narzędzia wspólnot religijnych od tych stosowanych przez nowe duchowości? Co wspólnego mają modlitwy z medytacyjnymi propozycjami duchowości *New Age* oraz duchowości nurtu laickiego bądź ateistycznego?

MODLITWA CZY MEDYTACJA?

Czytelnik z pewnością zdefiniował już swoją przynależność do jednej z powyższych kategorii lub poczuł sympatię do któregoś z trzech nurtów. Jako potencjalni pacjenci lub ich opiekunowie chcemy teraz zgodnie z definicją WHO włączyć duchowy wy-

miar do opieki i wsparcia. Jakie metody są skuteczne, a które mogą zaszkodzić? Co jest dozwolone w moim systemie duchowości i w świecie wiary moich podopiecznych? Co jako wyznawca religii mogę wykorzystać, a co jest sprzeczne z moją wiarą? Co pomoże, a co jest niewłaściwe? Na te pytania będziemy szukali odpowiedzi, opierając się na zidentyfikowanym już podziale na religijność oraz trzy rodzaje duchowości i przeglądając powszechnie znane narzędzia pomocne w opiece nad ludzkim wnętrzem.

W duchowościach zakorzenionych w systemach religijnych najczęściej łączy się modlitwę z rozważaniem tajemnic wiary, czyli z medytacją. Przez wieki religie wypracowały metody komunikacji z bóstwem. Człowiek podążający drogą wiary zwykle ma jasno określony cel. W chrześcijaństwie jest nim świętość, a w innych systemach – doskonałość człowieka lub wierność świętym księgom. Dążący do tego celu człowiek może korzystać z pomocy duchowych przewodników oraz z licznych wskazówek. Pozwalają one zorientować się, czy jest na właściwej drodze, a w razie potrzeby skorygować postępowanie. Pewność daje kanon wyznawanej wiary i system religijny. W najszerzej znanej w naszym kraju tradycji chrześcijańskiej będzie to wiara w osobowego Boga (wspólna dla trzech głównych tradycji monoteistycznych – judaizmu, islamu i chrześcijaństwa). Dekalog, kanon Pisma Świętego i katechizm łączą system wiary z tradycją konkretnej wspólnoty. W poszczególnych religiach wypracowano różne formy modlitewnej łączności duchowej, a szczegółowa analiza różnych tradycji wykracza poza ramy tej publikacji. Przeanalizujemy katolicyzm, który jest religią ponad 35% Europejczyków, a także ok. 90% mieszkańców naszego kraju.

Wzorcową formą chrześcijańskiej modlitwy jest *Lectio Divina*, czyli duchowa lektura Pisma Świętego. Składa się ona z lektury, medytacji, modlitwy i kontemplacji. Posługując się tą metodą, człowiek stopniowo zbliża się do Boga. W chrześcijaństwie od wieków praktykuje się również medytację chrześcijańską i kontemplację. O wiele prostsze jest recytowanie modlitw takich jak litanie i nowenny. Szczegółne miejsce w tradycji katolickiej zajmuje różaniec, oparty na powtarzaniu modlitw. Łączy się on z medytacją nad wydarzeniami z życia Jezusa i Marii. Zatem popularny wśród katolików różaniec to jednocześnie modlitwa i medytacja.

Ciekawe, że medytacyjne formy powtarzalnej modlitwy są obecne również w innych tradycjach religijnych. Na przykład w buddyzmie i hinduizmie taka formuła, werset lub sylaba, która stanowi element praktyki duchowej, nazywana jest mantrą. Jej powtarzanie ma pomóc w opanowaniu umysłu, zaktywizowaniu określonej energii,

uspokojeniu, oczyszczeniu go ze splamień. Podobną formułę powtarzalnej frazy ma pochodząca ze starożytnej tradycji mnichów i Ojców Pustyni w Egipcie i na chrześcijańskim Wschodzie Modlitwa Jezusowa. Jest to forma medytacji chrześcijańskiej, oparta na jednej powtarzanej frazie, zupełnie jak mantra w innych tradycjach duchowych. Warto pamiętać, że w chrześcijaństwie medytację rozumie się jednak głównie jako modlitwę pochodzącą od łacińskiego *meditatio*, związaną z rozmyślaniem nad tekstem w ramach przygotowania do podjęcia konkretnego zadania (*actio*).

Szczególnie interesująca z punktu widzenia tej publikacji jest analiza katolickiej modlitwy medytacyjnej. To pochodząca z Polski, przekazana w XX w. poprzez prywatne objawienia siostrze Faustynie Kowalskiej, Koronka do miłosierdzia Bożego. Studiujący te objawienia wskazują na obecne w zapiskach świętej nawiązania do skuteczności tej modlitwy w obliczu cierpienia. Siostrze Faustynie Jezus objawił obietnicę, w której odmawiającym koronkę przyrzekł opiekę miłosierdzia Bożego za życia, a szczególnie w godzinie śmierci. Nadzwyczaj przejmujący jest fragment, w którym w 1938 r. Jezus zwrócił się do Faustyny z poleceniem, by odmówiła koronkę za jednego konającego grzesznika. „Podczas odmawiania koronki pojawił się Jezus, z Serca którego wyszły promienie miłosierdzia i ogarnęły konającego, tak iż oddał ostatnie tchnienie spokojnie”. Faustyna zrozumiała wówczas, jak wielką rolę odgrywa odmawianie tej koronki przy konających. W świetle tych słów z popularnej w katolickim świecie publikacji *Dzienniczek Siostry Faustyny* łatwo zrozumieć, ile nadziei niesie w sobie ta modlitwa w chorobie czy bliskości śmierci. Koronka jest medytowaniem miłosierdzia Bożego, dlatego także tutaj, w myśl starej łacińskiej formuły *oratio et meditatio*, występuje połączenie modlitwy i medytacji.

Religie z ich modlitwami i medytacjami są więc dla wielu pomocne. Jednakże oprócz korzyści wynikających z systemów religijnych istnieją związane z nimi zagrożenia. W obszarze badań psychologii wymienia się patologie takie, jak: nerwice, zaburzenia osobowości, psychozy, natręctwa i urojenia, mające często związki z przeżyciami o treści religijnej. Wspólnoty wiary stanowią dla psychologii interesujące pole badań, a jednym z gorących tematów są opętania i egzorcyzmy. Choć wielu psychiatrów z rezerwą podchodzi do teologicznych wyjaśnień tych zagadnień, to rozwiązaniem jest podejście komplementarne, dopuszczające istnienie dwóch przyczyn objawów opętania: naturalnych i nadprzyrodzonych. Porozumienie medycyny, psychologii i religii następuje, gdy teologiczne kryteria opętania uwzględniają psychologiczne kryteria patologicznego opętania WHO (ICD-10) oraz Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA, American Psychiatric Association) (DSM-5). Na podstawie kry-

teriów psychologicznych i teologicznych możliwe jest rozpoznawanie stanów psychopatologicznych i opętania w wielowymiarowej perspektywie. Występowanie tego rodzaju zaburzeń na tle religijnym jest dla wielu argumentem przeciwko duchowości wywodzącej się z doświadczeń wspólnot wiary. Modlitwy i zaangażowanie religijne mogą zatem stać się źródłami choroby i cierpienia.

Drugą z obecnie praktykowanych dróg jest duchowość Nowej Ery będąca eklektycznym zbiorem praktyk i technik zaczerpniętych z różnych religii i tradycji. Preferując autonomię jednostki i samodzielne poszukiwania w obrębie własnego, subiektywnego świata, ta duchowość daje wolność wyboru. Jednocześnie skazuje człowieka na metodę prób i błędów w procesie poszukiwania. Wolny od wskazań systemu religijnego człowiek *New Age* samodzielnie dobiera praktyki, które pozwolą mu na osiągnięcie duchowego dobrostanu. Bywa to trudne ze względu na subiektywny charakter działań, które nie podlegają kontroli i są pozbawione wsparcia kierowników duchowych. Obecni w niektórych grupach guru spełniają inne funkcje niż przewodnicy duchowi w religiach. Nowa duchowość, nie bazując na wiedzy i rozumie, lecz na uczuciach, wyznaje możliwość istnienia wielu prawd zamiast jednej objawionej. Zachęcając do używania różnych technik, pozwala wybierać, choć szczególnie propagowane przez duchowość Nowej Ery są medytacje. Wielość technik i tradycji medytacyjnych nie pozwala na ich szczegółowy opis w ramach tej publikacji. Ich entuzjaści powołują się na szybkość i skuteczność działania, gdyż nawet jednorazowe zastosowanie medytacji w ramach treningu *mindfulness* (uważności) potrafi zredukować uczucie bólu i poprawić jakość życia. Ogłosili to badacze, którzy zaproponowali niewielkiej grupie badanych medytacje bez wielogodzinnych treningów i praktyki. Zmierzone w ich mózgach efekty wskazały na reakcje przynoszące ulgę przy dolegliwościach fizycznych. Czy zatem można za tymi badaczami ogłosić, że medytacja szybko może stać się skuteczną pomocą w bólu i negatywnych emocjach?

Duchowość *New Age*, inspirowana religiami i tradycjami duchowymi z Azji, pozwala na stosowanie różnych technik medytacyjnych. Ich krytycy zarzucają, że medytacje są tylko jednym z wielu etapów, wyrwanym z kontekstu szerszej tradycji religijnej. Ponieważ w nowej duchowości niekoniecznie występuje relacja człowiek–Bóg, przedmiotem medytacji bywa świadomość człowieka. Różne techniki medytacyjne są wybierane na zasadzie fascynacji innymi tradycjami religijnymi i kulturami. Towarzyszy temu przekonanie, że doświadczanie inności jest otwieraniem się na świat i wyrazem szacunku dla jego różnorodności. Medytacje z reguły pozwalają wejść w kontakt z sobą samym, usłyszeć swoje uczucia i poczuć swoje ciało. Pomagają od-

nieść się do natury i siły wyższej. Zatem możemy powiedzieć: medytacja – tak, to dobry sposób na poznanie własnych potrzeb duchowych. Jednak trzeba dodać, że podobnie jak w sporcie i w innych dziedzinach życia należy się do tego medytowania odpowiednio przygotować. Maraton jest królem wśród biegów, ale z całą pewnością nie zaleca się go nowicuszom biegania.

Medytacje indywidualne i grupowe powszechnie kojarzą się pozytywnie, a pacjentom sugeruje się je często, by ukoić nerwy. W 2019 r. opublikowano wyniki badań przeprowadzonych wśród 1232 osób regularnie medytujących, które skupiały się na skutkach medytacji. 25,6% badanych stwierdziło, że z ich medytacjami wiążą się negatywne doświadczenia. Naukowcom z University College London chodziło o poszerzenie świadomości na temat medytacji, a zwłaszcza trudności z nimi związanych. Szukano odpowiedzi na pytanie, kiedy negatywne doświadczenia stają się elementem medytacji i czy negatywnych ich efektów da się uniknąć. Osoby praktykujące odmiany dekonstrukcyjne (np. *vipassanā*, *kōan*) przez wnikanie we wnętrze swojego umysłu mogą doświadczyć nieprzyjemnych przeżyć. Wyniki cytowanych badań będą podstawą do stworzenia wytycznych dla nauczycieli medytacji oraz podręczników *mindfulness* – opisaną wcześniej w tym rozdziale. Z tego badania płynie wniosek, iż z medytacją bez przygotowania należy być ostrożnym.

PODSUMOWANIE

Odpowiedź na pytanie: modlitwa czy medytacja, jest następująca: dobre są modlitwy dające nadzieję, ułatwiające kontakt z Bogiem czy jakkolwiek zdefiniowaną siłą wyższą, do której je kierujemy. Modlitwy osobiste i modlitwy wstawiennicze pomagają w trosce o duchowy wymiar człowieka, dając nadzieję. Zatem „tak” dla modlitwy, oczywiście z zastrzeżeniami sytuacji patologicznych opisanych powyżej. W sytuacjach wątpliwych zalecany jest kontakt z przewodnikiem duchowym. Jest to również „tak” dla medytacji, mogących być wglądem w osobiste doświadczenie duchowe dla osób nienależących do systemu religijnego. Medytacje mogą być pożyteczne, o ile są właściwie przygotowane i przeprowadzane zgodnie z zaleceniami. Należy być świadomym zagrożeń wynikających z medytacji i konsekwencji wglądu w siebie bez odpowiedniej pomocy i wsparcia. W sytuacjach wzbudzających niepokój należy zgłosić to osobie uczącej medytacji lub poprosić o pomoc psychologa bądź psychiatrę.

Moim wyborem jest duchowość zakorzeniona w systemie religijnym, a w nim modlitwa połączona z medytacją. Modlitwa (*oratio*) jest dla mnie rozmową z Bogiem. Ła-

ciński czasownik *orare* oznacza „mówić, prosić, błagać”. Lubię jednocześnie starosłowiańskie słowo *modła* oznaczające „dar, ofiarę i prośbę”. Polecam *Lectio Divina*, czyli duchową lekturę Pisma Świętego, w której czytanie, medytacja i modlitwa prowadzą do kontemplacji. Ta wypróbowana od wieków w tradycji chrześcijańskiej spójna całość pozwala stopniowo zbliżać się do Boga, a przy tym poznawać siebie w medytacji i kontemplacji. To jest mój osobisty wybór, który z przekonaniem rekomenduję poszukującym.

Polecając znaną mi drogę, wyrażam szacunek dla wszystkich, którzy podejmują ryzyko samodzielnego poszukiwania ścieżek i narzędzi do poznania siebie i wszechświata w nowych duchowościach. Ważne, by dbać o swoją duchowość, a w poszukiwaniach być rozważnym, bo niemierzalny wymiar naszej egzystencji istnieje. Możemy go rozwinąć i wzmocnić, ale także w nim nieźle nabałaganić. W trosce o religijność i duchowość naszych pacjentów czy bliskich pamiętajmy o tym, że to oni sami wskażą nam ścieżkę najlepszą dla nich. Musimy tylko cierpliwie ich wysłuchać i empatycznie im towarzyszyć. Każdy z nas może to uczynić, sprawiając, że poprawi się nasz dobrostan duchowy.

Piśmiennictwo

1. Chandler S. The Way of the Spiritual Seeker. In: Bryant MD (ed). *Ways of the Spirit: Celebrating Dialogue, Diversity and Spirituality*. Pandora Press, Ontario 2013.
2. Comte-Sponville A. *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*. Czarna Owca, Warszawa 2011.
3. Harris S. In defense of “Spiritual”. 2012. <https://samharris.org/a-plea-for-spirituality> (Access: 20.07.2020).
4. Janus D. *Psychopatologia a religia. Strukturalne zbieżności pomiędzy zaburzeniami psychicznymi a religią*. ENETEIA, Warszawa 2004.
5. Kenneson PD. “What’s in a Name? A Brief Introduction to the »Spiritual But Not Religious«”. *Liturgy*. 2015; 30(3): 3-13. <https://doi.org/10.1080/0458063X.2015.1019259>.
6. Konecko B. *Oddychać Imieniem. Modlitwa Jezusowa*. Wydawnictwo Benedyktynskie, Tyniec 2019.
7. Muszala A, Binnebesel J, Krakowiak P et al (ed). *Dolentium Hominum. Duchowni i świeccy wobec ludzkiego cierpienia*. Prowincja Polska Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego – Bonifratrzy, Kraków 2011.
8. Ptaszek RT. Dlaczego nowa duchowość nie może być realną alternatywą dla tradycyjnej religii? *Paedagogia Christiana*. 2015; 1(35).
9. Puchalski CM, Vitillo R, Hull SK et al. Improving the spiritual dimension of whole person care: reaching national and international consensus. *Palliat Med*. 2014; 17(6): 642-56. <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.9427>.
10. Witko A. *Święta Faustyna i Boże Miłosierdzie*. Wydawnictwo AA, Kraków 2016.