

MEDITACIJA KRIKŠČIONYBĖJE: SAMPRATOS IR PRASMĖS PAIEŠKOS

Alma Paplauskienė, Vaineta Juškienė

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Meditacijos sąvoka yra dažna aptariant įvairias dvasinės pagalbos formas, dažniausia ji sietina su rytietiškomis tradicijomis, tačiau kartais minima ir krikščioniškame kontekste, o neretai tampa ir diskusijų objektu. Straipsnyje siekiama detaliau atskleisti krikščioniškosios meditacijos sampratą ir prasmę analizuojant jos traktuotes, termino etimologiją, nustatant krikščioniškosios meditacijos bruožus. Meditacija šiame kontekste atsiskleidžia kaip krikščioniškoji maldos forma, neatsiejama nuo asmeniškumo, dialogiškumo ir kristocentriškumo.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: krikščioniškoji meditacija, malda, santykis su Dievu.

Abstract

The concept of meditation is common when discussing various forms of spiritual assistance. It is usually associated with eastern traditions, but it is also sometimes mentioned in a Christian context, and it often becomes a subject of discussion. The article aims to reveal the concept and meaning of Christian meditation in more detail, by analysing its interpretations and the etymology of the term, and by identifying specific features of Christian meditation. Meditation in this context is revealed as a Christian form of prayer, inseparable from individuality, dialogue and Christocentricity.

KEY WORDS: Christian meditation, prayer, relationship with God.

DOI: <http://dx.doi.org/10.15181/mtd.v0i8.2478>

Įvadas

Šiandienos neramiame pasaulyje žmogus vis dažniau ieško įvairių dvasinės pagalbos būdų, tad meditacijos tema tiek populiariojoje literatūroje, tiek dvasinį turinį nagrinėjančiuose mokslo darbuose plėtojama įvairiais aspektais. Nors ši sąvoka kelia nevienareikšmiškas asociacijas ir dažniausiai sietina su rytietiškomis tradicijomis, kartais ji vartojama ir krikščioniškame kontekste. Mokslo darbuose jos fenomenas paprastai tyrinėjamas per

meditacijos technikos (dėmesingumo, kvėpavimo, sąmoningo ėjimo ar kt.) prizmę (Knab ir kt., 2018; Mudge, 2019; Sawa, 2013). Tuo tarpu krikščioniškosios meditacijos esmė, kokios meditacijos technikos bebūtų taikomos, – ji visada nukreipta į žmogaus susitikimą su Dievu. Šiuo aspektu santykis su Dievu nagrinėtas A. Graham ir J. Truscott (2019) tyrimuose, tačiau išsamesnių mokslinių diskusijų šiuo klausimu vis dar stokojama. Šios aktualijos ir šiuolaikiniam žmogui įtampa, baimę keliančios gyvenimo situacijos skatina į krikščioniškosios meditacijos fenomeną pažvelgti giliau.

Šiuo darbu, kurio tikslas – atskleisti krikščioniškosios meditacijos sampratą ir prasmę, sieksime iš dalies įsilieti į minėtą mokslinį kontekstą. Tikslu bus siekiama įgyvendinant šiuos uždavinius: analizuojant meditacijos traktuotes ir termino etimologiją bei nustatant savitus krikščioniškosios meditacijos bruožus. Teorinis tyrimas atliktas taikant mokslinės literatūros, interpretacijos ir sintezės metodus.

1. Meditacijos traktotės ir termino etimologija

Krikščioniškų šaknų turinčioje vakarietiškoje visuomenėje *meditacijos* sąvoka pastaraisiais dešimtmečiais vartojama plačiai, tačiau ji suprantama ir nusakoma dažnai gana skirtingai. *Meditacijos* apibūdinimo šiuolaikinėje Vakarų visuomenėje sudėtingumą lemia skirtingų kultūrų tarpusavio samplaika ir tarpreliginio diskurso įvairovė. *Meditacijos* terminą (lot. *meditatio* – mąstyti, galvoti, žr. Terminų žodynas, 2022) galima apibūdinti dviem aspektais. Pirmasis: meditaciją galima nusakyti kaip mąstymą, siekiant geriau save pažinti, – susimąstymą, susikaupimą, panirimą į savo mintis, fizinį atsipalaidavimą, atsiribojimą nuo aplinkos, mąstymo maksimumo pasiekimą (Ten pat). Antrasis: krikščionybėje meditacija apibūdinama kaip apmąstymas meldžiantis (Ten pat). Pirmuoju aspektu atskleidžiama iš Rytų religinės tradicijos kilusi meditacijos samprata, antruoju – krikščioniškos religinės tradicijos šaknų turinti vakarietiškos meditacijos samprata.

Kalbant apie meditaciją pirmuoju aspektu, įvairūs autoriai (Archipov [Архипов], 2018; Barber, 2015; Makarov [Макаров], 2020; Popiela, 2016) pažymi, kad meditacija nuo seno buvo svarbi ir neatskiriama rytiečių kultūrų

religinių praktikų dalis. Hinduistinėse dvasinėse praktikose ji taikoma dar prieš mūsų erą. Minima II–I a. prieš mūsų erą sukurtuose hinduistinės kultūros šventraščiuose – vedose (Archipov [Архипов], 2018; Barber, 2015). Vėliau meditacijos praktikas imta plačiai taikyti indų jogoje, budizmo religinėje tradicijoje (Archipov [Архипов], 2018). Tuo tarpu krikščionišką pamatą turinčioje Vakarų visuomenėje iki XIX a. pabaigos apie meditaciją ir jos praktikavimą beveik nekalbėta. XIX a. pabaigoje – XX a. pradžioje vakarietiška kultūra atsivėrė rytietiškos kultūros pažinimui, kartu ir Rytų šalyse įprastoms jų religinėms dvasinėms meditacijos praktikoms, o nuo XX a. 7-ojo dešimtmėčio susidomėjimas Rytų religijų dvasingumu vakarietiškoje visuomenėje stiprėjo (Makarov [Макаров], 2020; Barber, 2015). Šį susidomėjimą paskatino Romos Katalikų Bažnyčioje atsiradusi benediktinų vienuolio J. Main'o mokymu paremta meditacijos forma, jos jis išmoko iš hinduistų vienuolio tarnaudamas britų kolonijoje Malaizijoje (Narvilas, 2018; Barber, 2015).

Rytų religinėse tradicijose meditacija suvokiama kaip specifinė dvasinė sąmonės sutelkimo ties mąstomo objektu praktika ar technika. Elgsenos kontekste meditaciją, šiuo atveju ją galima apibūdinti kaip veiklą, kai žmogus tam tikrą laiką tam tikroje vietoje savo kūnui suteikia padėtį, kuri jį įgalina tam tikrą laiko tarpą (maždaug 20–60 min.) išbūti ramybėje (Doeben-Henisch, 2019; Brück, 1986). Meditaciją asmuo praktikuoja siekdamas įvairių tikslų, pvz., lavinti ar nuraminti savo protą, paveikti suvokimą ir sąmonės būseną sutelkdamas dėmesį ar / ir proto galias ties mąstomu objektu, susitelkti ties viena ar kita transcendentiška suprantama pirmaprade priežastimi (Barber, 2015; Kiechle, 2020; Makarov [Макаров], 2020; Archipov [Архипов], 2018; Brück, 1986). Meditacija Rytų religinėse tradicijose apima įvairius metodus, kurie turėtų skatinti atsipalaidavimą, žadinti vidinę energiją, ugdyti atjautą, kantrybę, dosnumą, gebėjimą atleisti, mylėti, ir pan. Budistinėje ir hinduistinėje tradicijose medituojama siekiant užmegzti teisingus individo ir visos kitos pasaulio gyvasties tarpusavio santykius, galutinis tikslas – patirti nušvitimą arba nirvanos (ramybės nuo aistrų, proto nesitapatinimo su empiriniais reiškimais) būseną, ar susivienyti su beasmene visur esančia dievybe (Barber, 2015; Kiechle, 2020; Makarov [Макаров], 2020; Brück, 1986). Rytų religijose medituojama siekiant dvasiškai tobulėti – išgyventi tokią

mistinę patirtį, kokią patyrė tų religijų įkūrėjai (pvz., Buda) ar šventieji. Kita vertus, meditacija su konkrečia religine tradicija gali būti nesusijusi, pavyzdžiui, kai medituojama, siekiant tokių tikslų kaip: stebėti savo proto kuriamas mintis – jas pastebinti, priimant ir prie jų neprisirišant; sutelkti ir išplėsti sąmonę; giliau save pažinti, įsisąmoninant protinius procesus, kylančius norus, kūno pojūčius, impulsus, matant save patį ir aplinką atsiribojus nuo mąstymo stereotipų; stiprinti psichinę ir / ar fizinę sveikatą, taip užsitikrinant gerą savijautą ir pan. (Kiechle, 2020; Radoń, 2017). Bet kuriuo atveju tiek susijusios su religine tradicija, tiek ir nesusijusios su ja meditacijos praktikavimo tikslas – įgyti naujos patirties (Archipov [Архипов], 2018). Šiose meditacinėse praktikose kalbama tik apie žmogų – jo galias, pojūčius, norus, atsipalaidavimą, nusiramimą ir t. t., galiausiai – užsivėrimą savyje. Kaip gerai žmogus besijautų, jis lieka vienas (Malinauskas, 2020).

Antrasis *meditacijos* termino aspektas, ją suvokiant kaip apmąstymą maldoje, tarpinį būdą, anot M. Malinausko (2020), siekiant atrasti gyvąjį Dievą, atsiskleidžia žvelgiant etimologiškai. *Meditacijos* sąvoka kilusi iš lotyniško žodžio *meditare*, kuris turi dvi reikšmes: viena – (ap)mąstyti, (ap)svarstyti, galvoti, susidoroti su mintimi; kita – ruoštis, rengtis, pratintis, praktikuoti, miklintis (Jokantas, 1995; Radoń, 2017; Wehr, 2011; Wulf, 1961). Šis žodis giminingas graikiškam žodžiui *médo-mai*, kuris reiškia „rūpintis kuo, kreipti dėmesį į ką, apie kažką galvoti, kažką pagalvoti“. Taigi etimologiškai žodis *meditacija* statomas ant dviejų kolonų: viena – įprasmintas praktikavimas apmąstant medituojamas tiesas, antroji – to praktikavimo kartojimas. Yra du šio termino etimologijos šaltiniai: vienas – meditacija ikikrikščioniškame, vėliau ir pirmąsias krikščionių bendruomenes supusiam antikos pasaulyje. Kitas šaltinis – gilinimasis į Šventojo Rašto Senojo Testamento vietas, kur raginama medituoti.

Kalbant apie aukščiau minėtą pirmąjį vakarietiškos-krikščioniškos *meditacijos* termino etimologijos šaltinį: antikos pasaulyje, kuriame gyveno pirmieji krikščionys, praktikuota dviejų formų meditacija. Vienos jų ištakos, anot Friedrich'o Wulf'o (1961), – stoikų filosofija, kitos – platoniškosios filosofijos. Stoikų filosofija remiasi mokymu, pagal kurį žmogaus tikslas – prisitaikyti prie dieviškojo Logos tikslingai tvarkomos kūrinijos, norint pasiekti afektų

nebuvimo, vidinę ramybę, darną. To siekiama atliekant tam tikras praktikas, tarp kurių, kaip pažymi šis autorius, yra ir meditacija – šiuo terminu ji ir įvardijama (Wulf, 1961). Stoikai siūlo apmąstyti, kas, jų teigimu, paveikia žmogaus širdį: gyvenimo ir turtų laikinumą, akimirkos nepastovumą, amžinybę. Žymus šios filosofijos atstovas Markas Aurelijus pateikia ir tokios meditacijos metodines gaires – kviečia žmogų praktikuoti dėmesio sutelkimo metodą, pavyzdžiui, dėmesį sutelkti ties mintimis, kad viskas yra laikina, viskas praeina. Šią praktiką jis aprašo kaip dvasinės tiesos „valgymą“, jos „kramtymą“, skonėjimąsi ja ir pan., siekiant, kad ši medituojama tiesa išsaknytų sieloje ir suteiktų jėgų žmogui sutvirtėti, taigi ir pasikeisti (Wulf, 1961). Identiški žodžiai vartoti ir aprašant viduramžiais pradėtą praktikuoti krikščioniškąją meditaciją, kuri rėmėsi Dievo Žodžio skaitymu ir apmąstymu – (lot.) *Lectio divina*, kai medituojantysis kviečiamas apmąstomą Dievo Žodį „valgyti“, „kramtyti“, Juo „skonėtis“ (Morello, 2007; Malinauskas, 2020).

Kita meditacijos forma, pereinanti į kontempliaciją, kyla iš platoniškosios filosofijos, kuri remiasi Platono idėjų teorija. Platono teigimu, reali materialioji būtis priklauso nuo idėjų būties: egzistuoja grynoji ideali idėjų būtis, kurios provaizdžiai išpaudžiami į materiją (Paliulis, 2017; Wulf, 1961). Kūne glūdinti siela turi įgimtą poreikį pažinti tą idėjų būtį. Platoniška pažinimo teorija grindžiama tuo, kad yra nepatirtinės kilmės protinis įgimtas pažinimas, o juslinis pažinimas yra netikras ir turi būti pavaldus protiniam. Žmogaus tikslas – mąstymu pažinti ir kontempliuoti tikrąją būtį, antgamtinį grožį (Paliulis, 2017; Wulf, 1961). Šio filosofinio mąstymo raiška vaizdžiai stebima, pavyzdžiui, Bažnyčios mokytojo šventojo Aurelijaus Augustino (IV–V a.) meditacinėse išvalgose viename žymiausių jo veikalų „Išpažinimai“: „Ir dangus, ir žemė, ir viskas, kas juose yra, štai iš visų pusių man sako, kad Tave [Viešpatie] mylėčiau (...). O ką myliu, Kai Tave myliu? Ne kūno išvaizdą ir ne laikiną grožį, ne štai šios malonios akims šviesos tyrumą, ne mielas dainų melodijas, ne saldų gėlių ar tepalų, ar kvėpalų kvapą, ne maną ar medų, ne narius, malonius kūnui apkabinti: ne tai myliu, kai myliu savo Dievą. O (...) myliu kažkokią šviesą ir kažkokį balsą, ir kažkokį kvapą, ir kažkokį valgį, ir kažkokį prieglobstį, kai myliu savo Dievą, šviesą, balsą, kvapą, valgį, prieglobstį vidinio mano žmogaus; ten tviska mano sielai tokia šviesa, kurios

neaprėpia erdvė; ten skamba toks garsas, kurio nenutraukia laikas; ten kvėpia toks kvapas, kurio nenugena vėjas; ten glūdi toks skonis, kurio negali suvalgyt; ten lieka susijungę su žmogumi tai, kas neatskiriama. Štai ką myliu, kai myliu savo Dievą“ (Augustinas, 2001).

Antrasis *krikščioniškosios meditacijos* termino etimologijos šaltinis – Šventojo Rašto Senasis Testamentas. Jame meditacijos samprata nusakoma hebrajišku žodžiu *hāggā*. Senajame Testamente kalbant apie meditaciją jis aptinkamas, kaip pastebi M. Malinauskas (2020), beveik dvidešimtyje vietų, pvz.: Viešpaties įstatymu džiaugiasi ir šnabžda Jo „mokymą dieną ir naktį“ (Ps 1, 2). Šios sąvokos etimologijos šaknys dvejopos – apima dvasinį ir akustinį elementus. Dvasinis meditacijos elementas atsiskleidžia Pranašų knygose ir Psalmėse. Jo esmė – širdies nuostata. Šiuo požiūriu *medituoti* reiškia: su meile, dėkojant ir šlovinant apmąstyti Dievo išganomąjį darbą savo tautai, kuris perduotas Įstatymu, Pranašų knygomis ir Psalmėmis, jame ieškoti paguodos, iš jo semtis stiprybės ir ištvermės, kad širdis užsidegtų meile Jahvei ir atgaila. Akustinis meditacijos sampratos elementas pasireiškia kontempliatyviu Toros, Įstatymo ir Išminties tekstų kalbėjimu atodūisiais ar šnabždėjimu pusbalsiu, kuris primena krūtininį liūto garsą ar duslų balandžio burkavimą. Šiuo atveju meditacija apima kalbėjimą apsvarstant ir prisimenant (Radoń, 2017; Wulf, 1961). Graikiškas hebrajiško žodžio *hāggā* vertimas Septuagintoje (t. y. Senojo Testamento vertimas iš hebrajų į graikų kalbą) skambėjo *melete*, o lotyniškame vertime Vulgatoje (t. y. Senojo Testamento vertimas į lotynų kalbą) žodis *hāggā* / *melete* išverstas kaip (gr.) *meditatio* (Radoń, 2017). F. Wulf’as (1961) pažymi, kad hebrajiško žodžio *hāggā* susiejimas su *meditacijos* sąvoka atskleidžia dvasinio elemento buvimą joje. Psalmėse ryšku tai, kad jos kilusios iš meditacijos, tad ypatingu būdu vėl į meditaciją kreipia: „Kaip elnė ilgisi tekančio vandens, taip aš ilgiuosi tavęs, Dieve. Visa gyvastimi trokštu Dievo – gyvojo Dievo, kada nueisiu pamatyti Dievo veido?“ (Ps 42, 2–3). Taigi meditacija, kaip nusako M. Malinauskas (2020), yra Dievo Žodžio pasitelkimas, siekiant atrasti Jo valią: tarsi skonėtis Dievo Žodžiu, Jį apmąstyti ir šnabždėti, įsijausti į Dievo Žodį ir Jo išgyvenimą, kad jį atrastum, patį Dievą, koks Jis yra, koks Jo tikrasis veidas, kokia Jo valia žmogaus gyvenime ir pan.

2. Krikščioniškosios meditacijos bruožai

Šiuolaikinėje vakarietiškoje visuomenėje meditacijos praktikos gana plačiai paplitusios, tačiau žmogui dažnai sunku susigaudyti, koku dvasiniu, religiniu, filosofiniu, vertybiniu pamatu kiekviena jų remiasi. Kadangi meditacijos praktikų ištakos glūdi Rytų religijose, dėl *meditacijos* sampratos vyksta nuolatinė painiava, tad krikščionys neretai apskritai vengia meditavimo praktikos, manydami, kad tai susiję išskirtinai su rytietiškomis, arba nekrikščioniškomis, religijomis, ezoterinėmis praktikomis. Tačiau, M. Malinausko teigimu (2020), šių rytietišku ar nekrikščionišku religijų kilmės praktikų vadinti meditacijomis nederėtų, nes ši iš lotynų kalbos kilusi sąvoka reiškia susitikimą su Dievu, apmąstant Dievo Žodį, įsigilinant į Jį, Jo valią. Tad krikščionims svarbu tarsi atsiimti tą sritį, kuri, neteisingai supratus, iš dalies apleista – iš naujo atrasti, pažinti ir imti taikyti krikščioniškąją meditaciją.

Krikščionybėje meditacija yra viena iš maldos formų. Kiekviena krikščioniškoji malda savo vidine prigimtimi yra dialogiška. Krikščioniškosios maldos šaltinis ir prasmė yra asmeninis žmogaus pokalbis su Dievu (Rytietiškos meditacijos formos ir krikščioniškoji malda (toliau – TMKR), 1989, 3). Šiai maldai būdingi du aspektai: viena vertus, ji visada asmeninė ir kiekvieno žmogaus kitokia, savita, kita vertus, visada nukreipta į dialogą, bendravimą. Krikščioniškosios meditacijos, kaip ir kiekvienos kitos krikščioniškosios maldos formos, kryptis ta, kurią pasirinko Jėzus Kristus – tai kelias Tėvo link (TMKR, 29). Tad krikščioniškoji meditacija apima žvelgimą į Jėzų Kristų, kuriame dieviškoji Meilė pilnatviškai atsiskleidžia (TMKR, 31): „Dievas taip pamilo pasaulį, jog atidavė savo viengimį Sūnų, kad kiekvienas, kuris jį tiki, nepažūtų, bet turėtų amžinąjį gyvenimą“ (Jn 3, 16). P. Piasecki's (2018) pažymi, kad tikinčiojo santykis su Kristumi realizuojamas per maldą, o gilesnio pobūdžio malda Bažnyčios istorijoje įgyja meditacijos pobūdį.

Krikščioniškosios meditacijos ištakos, pagrindas ir tikslas – santykis su asmeniniu Dievu (Piasecki, 2018; Radoń, 2017). S. Radoń'as (2017) pažymi, kad ši meditacija skiriasi nuo visų kitų tiek religinių, tiek sekuliarių meditacijos praktikų tuo, kad nukreipta į asmeninį Dievą. Tiksliau, ji yra kristocentriška, t. y. sutelkta į Jėzų Kristų: ties Juo sukoncentruotas tiek jos turinys, tiek į Jį nukreiptas jos tikslas. Anot H. M. Kromer'io (2019), Jėzus Kristus yra

krikščioniškosios meditacijos turinys ir tikslas. Jei to nėra, meditacijos negalima laikyti krikščioniška. Krikščioniui meditavimas yra būdas pasirengti atviresniam santykiui su Dievu (TMKR, 26), puoselėti šį santykį su Dievu, išgyventi asmeninį ryšį su Jėzumi (Barber, 2015). Benediktas XVI (Vatican News, 2011-08-18) kaip meditacijos tikslą įvardija žmogaus savęs patikėjimą Dievui, vis labiau pasitikint, su meile ir įsitikinimu, kad išties laimingi būsimė vykdydami Jo valią. Tokioje meditacijoje asmuo savo mintis sutelkia ties asmeniniu Dievu, kaip pilnatvės ir visokio gėrio, visų palaiminimų šaltiniu, ir ties savo tapatybe Jėzuje Kristuje, taip atsitraukdamas nuo susitelkimo į save ir savo vidinio pasaulio gelmėmis, atskleidžiant ir priimant savo apibrėžtį bei priklausomybę ne nuo savęs paties, savojo vidujiškumo (Pričinas, 2019), o nuo žmogumi tapusio Dievo Sūnaus Jėzaus Kristaus. Toks yra esminis krikščioniškosios meditacijos skirtumas nuo iš Tolimųjų Rytų kilusių ir vakarietišku nekrikščioniškų meditacijos praktikų. Abiejose pastarosiose asmuo orientuojamas ne į Dievą, bet į save: rytietiškoje praktikose (pvz., budizme, induizme, etc.) – į savęs pažinimą, savęs / savo proto ištuštinimą, nušvitimą, dvasinį ryšį ar vienybę su beasmene dievybe ir pan., vakarietiškoje (pvz., Naujojo Amžiaus dvasingumas, kreipimasis pagalbos į *guru*, etc.) – į savo sėkmę, jėgą, savivertę, pozityvų mąstymą, proto kontrolę, mąstysenos valdymą ir pan. Rytietiškomis ir nekrikščioniškomis vakarietiškomis meditacijomis siekiama susilieimo – su visata, dievybe ar pan., tuo tarpu krikščioniškąją meditaciją siekiama santykio – su Dievu, kaip Asmeniu. Anot S. Radoń'o (2017), esminis krikščioniškosios meditacijos skirtumas nuo rytietišku meditacijų tas, kad krikščioniškosios meditacijos tikslas ir turinys yra asmeninis Dievas, o Tolimųjų Rytų ar vakarietiškoje ezoterinėse meditacijose neasmeninis absoliutas yra lyg imanentinio patyrimo pamatas. Šis krikščioniškosios meditacijos požymis – santykio su asmeniniu Dievu, Jėzumi siekis – tarsi lakmuso popierėlis, leidžiantis nustatyti, ar meditacija yra krikščioniška. Meditacija yra krikščioniška tik tada, kai turi abu šio požymio dėmenis: santykio siekį ir kristocentriškumą.

Kodėl krikščioniškoji meditacija negali būti apibrėžta kaip metodas ar technika? Viena vertus dėl to, kad krikščionybėje meditacijos esminis elementas, jos objektas yra asmeninis Dievas, tad meditacijos, kaip metodo ar

technikos, supratimas būtų gerokai susiaurintas (Radoń, 2017). Kita vertus, kadangi krikščioniškoji meditacija nukreipta į santykį, ji nėra tikslai tikslo siekimo priemonė, bet, anot R. Bartkaus (2010), turi tam tikrą pradinę nuostatą, pamatinį požiūrį, pavyzdžiui: dėmesingumą, pagarbų laukimą, atvirumą, džiaugsmingą nusiteikimą, tikėjimą, pasitikėjimą, dėkingumo nuostatą ar pan. Tad krikščioniškosios meditacijos neįmanoma apibrėžti kaip struktūrinės sistemos ar metodo, nebent galima kalbėti apie meditacijoje taikomas technikas (Ten pat).

Meditacijos temą nusako jos turinys. R. Mielczarek'as (2020) skiria dvejopą krikščioniškosios meditacijos objektą – esminį ir teminį. Krikščioniškosios meditacijos esmė – Kristus, tema – krikščionių tikėjimo turtingumas. Meditacijos turinys perteikiamas biblinėmis istorijomis, jų veikėjais, simboliais, ženklais, paveikslais, kurie susiję su išpažįstamu tikėjimu, juos naudojant kristocentriškai. Medituojantysis atsitraukia nuo išorinio gyvenimo, kad įeitų į savo vidinį pasaulį (Mielczarek, 2020).

Katalikų Bažnyčios tradicijoje meditacija yra būdas artėti prie Dievo, asmeninio ryšio su Jėzumi patyrimas maldingai apmąstant Šventąjį Raštą (lot. *lectio divina*) arba tyliai mąstant apie Dievo prigimtį ir Jo savybes. Krikščioniškoji meditacija veda žmogų į gyvenimo prasmės, pasaulio transcendentiško, paties Dievo pažinimo link ir nukreipia jį į jo „Aš“ vientisumą, savo tapatybės atradimą. Žmogus patiria meilę ir vienybę savo vidiniame „Aš“, tai leidžia jam atrasti savąjį pašaukimą (Mielczarek, 2020). S. Kiechle'as (2020) pastebi, kad krikščioniškosios meditacijos siekis – tiesiogiai patirti Dievą.

T. Zanzing'as (plg. Makarov [Макаров], 2020) krikščioniškąją meditaciją apibūdina kaip maldos formą, kai mėginama įsisąmoninti ir apmąstyti Dievo apreiškimus, siekiant pažinti Dievo gelmę. Katalikų Bažnyčios tradicijoje meditacija apibūdinama kaip maldinga paieška, kai žmogaus dvasia siekia suvokti įsiklausymo į Dievo kvietimus, sąlygas ir būdus, norint į juos atsilipti (Katalikų Bažnyčios katekizmas, toliau – KBK), 2012, 2705). Ieškoma ne tik pasitelkus mintis, bet ir vaizduotę, jausmus, troškimus. Meditacija siekiama, kad žmogus kažkokį jo apmąstomą dalyką tikėjimo dvasios dėka, pasitelkęs mintį, vaizduotę, savo jausmus ir troškimus, susietų su savo gyvenimo tikrove ir pritaikytų sau (KBK, 2723). Taigi tiek nusakant meditacijos

tikslą, tiek jos proceso ypatumus svarbus ne tik kognityvinis, bet ir emocinis-patirtinis aspektas – tai yra minties, vaizduotės, troškimų nulemti jausmai (KBK 2708; 2723). Meditacija vien tik intelektine sritimi neapsiriboja: medituojantysis apmąstomas tiesas turėtų priimti ne intelekto lygmeniu objektyviai ir kritiškai, kaip žmogiškus teiginius, bet pasitelkęs emocijas ir valios dimensijas, kaip Dievo asmeniškai jam skirtą žodį konkrečiomis jo gyvenimo aplinkybėmis. Vaizdžiai tariant, meditacija yra tarsi Mortos sesers Marijos sėdėjimas prie Viešpaties kojų ir Jo žodžių (Lk 10, 39), jo perteikiamų dvasinių tiesų klausymasis, o ne intelektinis jų turinio svarstymas. Meditacijos esmė – Dievo žodžių saugojimas ir apmąstymas savo širdyje, kaip tai darė Jėzaus Motina Marija (Lk 2, 19). Taigi kalbama ne apie racionalų suvokimą, bet suvokimą širdimi, matymą širdies akimis, kuris Biblijoje laikomas esmiu žmonijos matmeniu. Tad širdis, kaip žmogaus dvasios centras, laikoma meditacijos vieta žmoguje. Laikantis šio požiūrio, meditacija suvokiama kaip Dievo žodžių svarstymas savo širdies slaptose, kaip tai darė Motina Marija. Tai yra širdies darbas, kurio nereikėtų tapatinti nei su diskursyvia intelektine veikla, nei su paviršutinišku žmogaus emocionalumu, nei su vaizduote. Meditacijai svarbūs ir protas, ir emocionalumas, ir vaizduotė, jie turi savo vietą, bet tik tada, kai esminį vaidmenį atlieka širdis: jai užsidegus Dievo meile, jos šviesoje atsinaujina žmogaus protas, jausmai, vaizduotė. Tai vadinama matyti širdies akimis, širdimi. Tokia krikščioniškosios meditacijos nuostata gyvavo dykumos tėvų laikais, viduramžiais.

Krikščioniškosios meditacijos predispozicija ir ištakos – Šventojo Rašto Senajame Testamente – Pakartoto Įstatymo knygoje. Dievas, išvedęs izraelitus – savo išrinktąją tautą – iš Egipto vergovės, duoda jiems Didįjį įsakymą: „Klausykis, Izraeli! Viešpats yra mūsų Dievas, vien tik Viešpats. Mylėsi Viešpatį, savo Dievą, visa širdimi, visa siela ir visomis jėgomis“ (Įst 6, 4–5), taip nurodydamas kiekvieno izraelito visos būties susitelkimo centrą – Viešpatį. Kartu nurodo ir meditavimo gaires: paimti šiuos įsakymus Jo žodžius į širdį, kartoti juos nuolat – tiek esant namie, tiek keliaujant, tiek gulantis bei keliantis (Įst 6, 6–7). Naujajame Testamente Jėzus žmogaus susitelkimo lauką dar praplečia, Didįjį įsakymą susiedamas su meilės artimui įsakymu (Mk 12, 29–31; Lk 10, 27–28).

Meditacija yra Dievo Žodžio ir žmogaus širdies susitikimas. Tokios meditacijos sampratos šaknys – Šventajame Rašte. Čia dažnai rašoma, kaip Dievo Žodis užvaldo žmogaus širdį, o širdis įsisąmonina Žodį. Širdis priima Žodį, jį „valgo“ (Ez 3, 1–3), saugo (Ps 119, 11), apmąsto (Lk 2, 19). Žodžiai glūdi žmogaus iščiose (Jobo 23, 12), įskiepijame juos savyje (Lk 8, 15), prisirišame ir glaudžiamės prie jų (Apd 16, 14), medituojame ties jais dieną ir naktį (Ps 1, 2). Galiausiai žmogus gyvena Dievo Žodyje kaip savo buveinėje (Jn 3, 31), kaip ir Žodis pasilieka bei apsigyvena jame (Kol 3, 16). Dievo Žodis pažadina žmogaus širdį, ši, klausydama Žodžio, persismelkia į Dievo Dvasios slėpinius. Dievo Žodis žmogui yra, kaip pažymi Benediktas XVI (žr. Piasecki, 2018), dvasios ir gyvenimo šaltinis (Jn 6, 63). Dievo Žodžio, kaip Tėvo dovanos, meditavimas yra teisingas susivienyti su Dievu trokštančio krikščionio veikimas, dvasinis augimas, įgalinantis susitikti su gyvu Jėzumi Kristumi. Kai kurie autoriai (Piasecki, 2018) meditacijoje ir kontempliacijoje pabrėžia svarbų Šventosios Dvasios vaidmenį.

Krikščioniškoji Dievo Žodžio meditacija nėra racionali žodžio refleksija, bet tarsi stabtelėjimas ties konkrečiu žodžiu ar fraze, norint pasiekti Dievo Žodžio klausantį ar skaitantį žmogų. Taip paveiktas Žodžio, žmogus Jį tarsi apkabina, lėtai kartoja savo širdies tyloje, leidžia širdžiai Juo prisisotinti. Dievo Žodis, kitaip nei žmogaus žodis, negyvas ir išnykstantis, – tai įsišaknyti ir išdygti galinti sėkla, širdį galinti uždegti Šventosios Dvasios ugnies kibirkštis. Čia išnyksta intelektualinės analizės plotmė, užleidžianti vietą širdies erdvei, slapčiausiai žmogaus širdies ir jo susitikimo su Dievu vietai. Dievo Žodis, apaštalo Pauliaus teigimu, gyvas ir veiksmingas žodis, prasiskverbiantis iki žmogaus sielos, teisiantis žmogaus širdies sumanymus ir jo mintis (Žyd 4, 12). Jis „apelka“ žmogaus protą Dievo Dvasia, kad savo protu ir širdimi iš savo egocentizmo tamsos jis gręžtųsi į Dievo šviesą ir imtų regėti Dievo, savo Tėvo Jėzuje Kristuje, karalystę.

Krikščionybėje meditacija – kristocentrisnis apmąstymas meldžiantis, tai viena iš maldos formų, glaudžiai susijusi su kitomis. Katalikų Bažnyčios tradicijoje meditacija laikoma viena iš trijų krikščionio gyvenime svarbių maldos formų, kurias sieja, kaip pažymėta Katalikų Bažnyčios katekizme, bendra nuostata – susikaupimas širdyje (KBK, 2721). Pirmoji iš šių trijų mal-

dos formų – žodinė malda, antroji – meditacija, trečioji – kontempliatyvioji malda (KBK, 2721). *Meditacijos* ir *kontempliacijos* sąvokų traktuotės įvairių autorių tekstuose gali šiek tiek skirtis, tad kiekvienu atveju svarbu įsigilinti į tų sąvokų turinį, siekiant išvengti jų vartojimo sumaišties.

Krikščioniškosios meditacijos samprata glaudžiai susijusi su kitų bendro maldos proceso maldos formų sampratomis. Jos nusakomos kaip bendro maldos proceso fazės ar etapai. Lygindami skirtingų autorių įvairiuose šaltiniuose pateikiamą šių maldos etapų seką matome, kad maldos etapų sampratos skirtinguose šaltiniuose gali kiek skirtis, jie gali persidengti, gali būti susieti. Tad dera apžvelgti meditacijos sampratą procesiniame maldos kontekste.

Pirmasis maldos etapas, Katalikų Bažnyčios katekizme vadinamas žodine malda, kartais (Laurendeau, 2012B) dar vadinamas kreipimosi malda. Anot Normand' M. Laurendeau (2012B), tai kreipimasis, meldimas, tai yra žodinė malda, kurios raiška gali būti gana įvairi. Žodinė malda, kaip nurodoma Katalikų Bažnyčios katekizme, yra išorinė, ja dažnai meldžiamasi bendruomeniškai (KBK, 2704). Ji gali būti tiek meldžiantis mintinai išmoktu tekstu (pvz., malda „Tėve mūsų“, „Tikėjimo išpažinimas“, rožinio malda, Valandų liturgija, giesmių giedojimas ir pan.), tiek ir spontaniškai sakomais tekstais (pvz., garbinimas, šlovinimas, dėkojimas balsu ir pan.) – garsiai ar tyliai (Laurendeau, 2012B).

Kitas etapas – meditacija. Yra nemažai įvairių jos būdų. Karmelitė Teresė Avilietė šį etapą vadina *apmąstymu*, arba *refleksija* (Morello, 2007). Šiame etape žmogus apmąsto Biblijos įvykius, gali apmąstyti savo menkumą arba prisiminti praeities nuodėmes ir apmąstyti Dievo malones, kt. Be to, gali įsivaizduoti ir apmąstyti, anot Teresės Avilietės (žr. Ten pat), Viešpaties Jėzaus Kristaus gyvenimo ir kančios slėpinius bei scenas, pvz., Jėzaus nukryžiuojimą ir prisikėlimą. O gal, kaip nurodo N. M. Laurendeau (2012B), pasitelkdamas vaizduotę dalyvauti su Jėzumi Jam gimstant, keliaujant, darant stebuklus ar atsimaianant.

Teresė Avilietė, skirtingai nei N. M. Laurendeau (Ten pat), žodinės maldos ir meditacijos neatskiria. Panašiai ir A. Makarov'as ([Макаров], 2020) pažymi, kad žodinė malda yra meditacijos forma, kai ypač susitelkiama į maldos žodžius. Teresė Avilietė ragina maldas kalbėti dėmesingai – taip, kad

pats jų kalbėjimas jau būtų mąstymo / proto malda (Morello, 2007). Katalikų Bažnyčios katekizme (KBK, 2704) pažymėta, kiek žmogus sąmoningai suvokia Tą, kuriam kalba, tiek jo malda tampa vidine, arba, kaip įvardija Teresė Avilietė (žr. Morello, 2007), sava. Jos teigimu, kai žodinė malda tampa sava, išnyksta skirtumas tarp mąstymo (arba proto) maldos ir žodinės maldos. Du pirmieji etapai – kreipimasis (žodinė malda) ir meditacija – paprastai siejami su apsisvalymu nuo nuodėmingų įpročių bei dorybingų įpročių ugdymusi, kartais tai gali būti siejama su asketinėmis praktikomis, pvz., pasninku ar išmalda, taip pat su piligriminėmis kelionėmis. Trečiasis etapas yra susitelkimo, rekolekcijų, tarsi savęs surinkimo etapas (Laurendeau, 2012B; Teresė Avilietė, žr. Morello, 2007). Tada žmogus sutelkia dėmesį į Dievą, tampa Jam imlus, kiek įmanoma pašalindamas kognityvinius ir afektyvius trukdžius, kad nuramintų mintis ir pojūčius (Laurendeau, 2012B). Pavyzdžiui, blaškymą galima eliminuoti maldai pasirinkus ramią, tylią vietą. Blaškančias atklystančias mintis suvaldyti ritmingai kvėpuojant ar švento Žodžio pasitelkimas, siekiant eliminuoti tuščią protavimą. Viso to tikslas – nuraminus protą ir jausmus, kokybiškai leisti laiką su Dievu.

Teresė Avilietė susitelkimo maldą nusako kaip meditacijos būdą, kai krikščionis susitelkia į Dievo buvimą savo viduje ir į Jį, kaip į centrą, nukreipia visą savo mąstymą, meilę (Morello, 2007). Remdamasi savo patirtimi, ji apibūdina ir pasyviąją susitelkimo maldą, kuri, jos teigimu, yra tarpinė meditacijos ir Dievo į žmogaus sielą „iliejamos“ stiprios ramybės maldos, kurią vadina *kontempliacija* ir kuri suprantama kaip Dievo veikimas sieloje, būseną. Pasyviąją susitelkimo maldą žmogui įkvepia taipogi Dievas. Tačiau skirtingai nei stipri kontempliatyvi forma, karmelitiškoje Teresės Avilietės ordino tradicijoje vadinama įlietąja kontempliacija, pasyvioji yra silpna kontempliacijos forma, kai žmogus tebegeba toliau tyliai, švelniai kartoti ar apmąstyti žodinę maldą arba Biblijos Žodį. Taip puoselėjamas imlumas, atsiliepiama į dieviškąjį įkvėpimą, visame tame išlieka žmogaus sąmoningo veikimo elementas. R. Bartkus (2010) tą silpną, pasyvią meditacijos formą vadina *kontempliatyviaja meditacija*, Jėzuitų ordino įkūrėjas Ignacas Lojola – *kontempliacija* (Dvasinės pratybos [toliau – DP], 1998, 101, 104). I. Lojola kontempliacija vadino žmogaus norą – jo pasirengimą, prašymą ir

troškimą – vidujai pažinti dėl jo žmogumi tapusį Viešpatį Jėzų Kristų, siekiant Jį labiau mylėti ir Juo sekti (DP, 104). Katalikų Bažnyčios tradicijoje kontempliacija apibūdinama kaip tikėjimo žvilgsnio kreipimas į Jėzų, t. y. žmogaus dėmesys Jėzui, apimantis jo savojo „aš“ atsidėjimą, priimant širdį valantį Jėzaus žvilgsnį (KBK, 2712). Kaip tas valymas vyksta? Jėzaus šviesa apšviečia žmogaus širdies akis ir moko jį į viską žvelgti, viską matyti Jėzaus tiesos, Jo meilės, atjautos kiekvienam žmogui šviesoje. Tai yra priimant Dievo meilės žvilgsnį ir į viską žvelgiant Jo gailestingos meilės žvilgsniu.

Pirmieji du N. M. Laurendeau (2012A) išskirti maldos etapai – žodinė malda ir meditacija, jo teigimu, yra „priešmistiniai“, nes pagrįsti žmogaus darbu ir nusako, kaip jis laipsniškai kuria santykį su Dievu, siekia vienybės santykio su Juo patirties. Pastebėtina, kad ir trečiasis – susitelkimo etapas – nulemtas žmogaus pastangų. Tad galima laikyti, kad trys pirmieji N. M. Laurendeau išskirti etapai – žodinė kreipimosi malda, meditacija ir susitelkimas – gali būti traktuojami kaip meditacija. Būtent taip ją traktavo, remiantis S. A. Morello (2007), ir Teresė Avilietė. Ji kaip meditaciją nusakė visas maldos praktikas iki kontempliacijos. Šios šventosios teigimu, visos jos yra žmogaus veiklos maldos, kurios apima jo pastangas mąstyti apie Dievą ir Jį mylėti (Ten pat). Taigi šiame straipsnyje krikščioniškąją meditaciją suvoksime kaip apimančią visus šiuos etapus, nes visuose juose yra žmogaus sąmoningo ir mąslaus atsigręžimo į Dievą elementas.

S. Radoń'as (2017) nurodo, kad meditacija suprantama kaip žmogaus aktyvios proto ir valios pastangos, nukreiptos į asmeninį Dievą. O kontempliacija, šio autoriaus teigimu, suprantama kaip aktyvus asmeninio Dievo veikimas, į kurį žmogus reaguoja. Remiantis tokia samprata, meditacija traktuojama kaip labiau diskursyvi, o kontempliacija kaip receptyvi („tylus ilsėjimasis Dieve“).

Dabartinais laikais šių sąvokų samprata kinta. S. Kiechle'as (2020) pastebi, kad tai, kas seniau teologijos darbuose vadinta *meditacija*, reiškė tam tikrų dalykų – žodžių, perskaitytos ar išgirstos istorijos, pasakojimo, teksto ir kt. – apmąstymą, dabar dažniausia reiškia stebėjimą, dėmesingą įsiziūrėjimą. Tuo tarpu tai, kas seniau vadinta pasyviaja kontempliacija – ilsėjimasis Dieve atsiribojus nuo minčių, emocijų, jausmų, dabar dažnai vadinama meditati-

ja. Pastarąją *meditacijos* sąvokos traktuotę į vakarietišką civilizaciją įlieja iš Rytų atneštos atsipalaidavimo, savo proto ir jausmų „ištuštinimo“, dėmesio sutelkimo ties kažkuo transcendentiniu, mantras giedojimo, įsijautimo, koncentracijos ir pan. praktikos, kurios, kaip pažymi M. Malinauskas (2020), ne meditacija, nors taip ir vadinamos. Nors krikščioniškų ir nekrikščioniškų meditacijų tikslai skirtingi, kai kurios meditacijų technikos ir būdai neretai tie patys. Pavyzdžiui: buvimas tyloje, siekiant nuraminti jausmus ir skatinant dėmesingumą (kartais taikant pagalbines technikas, pvz., dėmesio sutelkimą į kvėpavimą ar širdies plakimą, užimant nejudamą kūno padėtį ar pan.), minčių atitraukimas nuo blaškančių išorinių dalykų, dėmesio sutelkimas ties Dievu ir pan.

S. Radon'o (2017) teigimu, neurofiziologiniai tyrimai atskleidė, kad šių technikų praktikavimas tiek krikščioniškų, tiek ir nekrikščioniškų (pvz., budistinių, hinduistinių) meditacijų metu žmogaus galvos smegenyse lemia panašius pokyčius. Todėl, šio autoriaus nuomone, galima kelti prielaidą, kad nors meditacijos objektas skirtingas (t. y. skiriasi tikėjimo ir kultūros nulemta Dievo samprata), dėmesingumo, emocingumo ir sąmoningumo koreliacijos yra panašios. Šias meditacijos technikas taiko įvairios religijos, tai meldžiantis daroma ir įvairiose krikščionių denominacijose – tiek katalikų, tiek evangelikų, tiek ir stačiatikių, nors *meditacijos* sąvokos nei stačiatikiai, nei evangelikai nevartoja. R. Bartkus pažymi (2010), kad stačiatikiai maldos praktikoje, viena vertus, ignoroja vaizduotę ir jausmiškumą, kita vertus, jie *meditacijos* sąvoką traktuoja kaip nusakančią iš rytietiškos religijų atėjusią dvasinę praktiką (Pogasij [Погасий], 2008), todėl ją griežtai atsieja nuo maldos sampratos (Makarov [Макаров], 2020). Taigi *meditacijos* sąvokos stačiatikių teologinėje tradicijoje neaptiksime. Bet jie kalba apie maldingas praktikas, kurios Katalikų Bažnyčioje vadinamos *meditacija*, jų teologijoje tai vadinama (rus.) *созерцание*. Ši sąvoka filosofijoje reiškia pradinį pažinimo lygmenį – jausminį tikrovės atspindį sąmonėje, t. y. pažinimą, įgyvendinamą tiesioginiu sąmonės atsaku į objektą (Oxford Languages). Tokį patirtos Jėzaus, Tėvo meilės atspindį apaštalas Jonas perteikia nauja saviidentifikacija: „mokinys, kurį Jėzus mylėjo“ (Jn 13, 23; Jn 21, 7). Sąvokos (rus.) *созерцание* pažodinis vertimas į lietuvių kalbą būtų: žvelgimas kartu, žvelgimas tarsi Jo

žvilgsniu. Apie tai kalba apaštalas Jonas. Evangelija pagal Joną – tarsi žvelgimas Dievo žvilgsniu, žiūrėjimas iš Dievo perspektyvos, lyg žvelgiant iš savo vidaus Jėzaus žvilgsniu, visko matymas Jo Tiesoje, Jo tikrovėje. Tai žvelgimas Dievo meilės žvilgsniu, kurį Jonas tarsi „įgėrė“ į save, prigludęs prie Jėzaus širdies (plg. Jn 13, 23; Jn 13, 25; Jn 21, 20). Lietuvių kalba (rus.) *созерцание* reikštų kontempliacinį žvilgį, dėmesingą kontempliacinį žvelgimą. Lietuvių kalboje sąvokos (rus.) *созерцание* maldos praktikos sampratos atitinkmuo būtų R. Bartkaus vartojama *kontempliatyvosios meditacijos* sąvoka, karmelitiškoje tradicijoje įvardijama *pasvyviaja kontempliacija*. I. Lojolos meditacinis „dvasinių pratybų“ metodas tai nusako *kontempliacijos* sąvoka.

Žvelgimas kartu (rus. *созерцание*), kaip pažymi metropolitas Antonijus Surožskis [митрополит Антоний Сурожский] (1994), stačiatikių suprantamas ne kaip kokia nors veikla ar būseną. Jis, metropolito teigimu, turi persmelkti visą žmogų, būti jo būties esmė: „O amžinasis gyvenimas – tai pažinti tave, vienintelį tikrąjį Dievą, ir tavo siųstąjį Jėzų – Mesiją“ (Jn 17, 3). Toks yra žmogaus pašaukimas, jo kelias ir gyvenimo prasmė. Žvelgimas kartu ir malda, kaip pažymi šis autorius, giliaja prasme reiškia tą patį, nes be garbinimo ir meilės, kurie sudaro maldos esmę ir ją išsamiai apibūdina, yra neįmanomas žvelgimas kartu su Dievu (Ten pat).

Kontempliatyvioji meditacija, pereinanti į kontempliaciją, kurią katalikai dar vadina *tylos, vidine malda*, stačiatikiai – *žvelgimu kartu* (rus. *созерцание*), evangeliškose denominacijose – *persismelkimu / įsigėrimu, įsigėrinėjimu* (rus. *пронитывание*) (Merežko [Мережко], 2020). Jo esmė – pirmiausia savo protu, mąstant tarsi persismelkti Dievo tiesomis, apaštalo Pauliaus žodžiais tariant, „atsinaujinti savo proto dvasinėje gelmėje“ (Ef 4, 23). Tai dvasinė praktika, kuri sudaro prielaidas panirti į Dievo Meilę, buvoti Joje, prisipildyti ja, kad taptume pačia Meile. Tikslas – tapti Meile, atskleisti savyje Jėzaus Kristaus paveikslą, o persismelkimas – tai procesas kelyje į tikslą. Tai praktikuodamas žmogus santykį su Dievu kuria ne teoriškai, bet jį išgyvena (Merežko, 2020). Tai dvasinė praktika. Todėl svarbu suprasti, kad į šį procesą įtraukta žmogaus dvasinė asmenybė, kurią augina Viešpats.

Apibendrinimas

1. *Meditacijos* samprata apibrėžiama laikantis dviejų esminių požymių: Rytų religinės tradicijos, meditaciją traktuojančios kaip mąstymą siekiant geriau pažinti save, ir Vakarų krikščioniškosios tradicijos, meditaciją apibūdinančios kaip mąstymą meldžiantis. Rytų religijose ji turi galias istorines šaknis, yra neatsiejama religinių praktikų dalis, tiesiogiai sietina su asmens dvasiniu tobulėjimu, gebėjimu susikoncentruoti į transcendentišškai suprantamą priežastį arba savojo proto kuriamas mintis. Pastaruoju požiūriu meditacija praktikuojama, siekiant įgyti naujos patirties. Vakarietiškas krikščioniškas požiūris meditaciją supranta kaip tarpinį asmens santykio su Dievu atradimo ir stiprinimo būdą. Jos ištakos siekia tiek ikikrikščioniškąjį bei ankstyvosios krikščionybės antikos pasaulį, tiek Šventojo Rašto mokymą apie Dievo Žodžio gelminį mąstymą: širdies nuostatą, svarstymą, atsiminimą, visa gyvastimi trokštant savo egzistencija pažinti ir pripažinti Dievo valią.
2. Krikščioniškoji meditacija turi savų ypatumų. Nors skirtingose denominacijose ji gali būti apibūdinama skirtingomis sąvokomis, meditacijai, kaip maldos formai, visada būdingas asmeniškumas, dialogiškumas, kristocentriškumas. Tuo ji skiriasi nuo kitų religinių ar sekuliarių meditacinių praktikų. Krikščioniškąja meditacija siekiama kuo artimesnio santykio su Dievu, kaip Asmeniu. Tai būdas prie Jo artėti, patirti asmeninį ryšį su Jėzumi maldingai apmąstant Šventąjį Raštą (lot. *lectio divina*) arba tyloje – Dievo prigimtį ir savybes. Krikščioniškajai meditacijai būdingas maldingas ieškojimas (pasitelkus mintis, vaizduotę, jausmus, troškimus), kai žmogaus dvasia siekia suprasti, kaip įsiklausyti ir išgirsti Dievo kvietimą, siekiant į jį atsiliepti. Ši meditacija yra Dievo Žodžio ir žmogaus širdies susitikimas, jų ryšys, kai žmogus medituojamą Dievo Žodį internalizuoja. Krikščioniškoji meditacija negali būti apibrėžta kaip metodas ar technika, galima kalbėti tik apie meditacijų technikas (susitelkimą, tylą, dėmesingumą, kt.). Krikščioniškosios meditacijos formų gali būti įvairių: pradedant elementariomis, trumpomis maldos praktikomis, pvz., Jėzaus vardo kartojimu, ir baigiant susistemintomis, pvz., karmelitiška ar net metodiška ignaciškoji meditacija.

Literatūra

- Augustinas, A. (2001). *Išpažinimai*. Marijampolė: Ardor.
- Barber, Ch. (2015). What Can I Gift Myself? A Meeting between Christian and Buddhist Forms of Meditation from Autistic Perspective. *Journal for the study of spirituality*, Nr. 5(2), p. 157–169. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1179/2044024315Z.00000000048A?needAccess=true>> [žiūrėta 2022-02-02].
- Bartkus, R. (2010). Kontempliatyvus išbudimas – giliausia tikrovės atvertis. *Soter: religijos mokslo žurnalas*, Nr. 36 (64), p. 7–20. Prieiga internete: https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/33486/1/ISSN2335-8785_2010_N_36_64_PG_7-20.pdf [žiūrėta 2022-02-22].
- Brück, M. (1986). *Einheit der Wirklichkeit: Gott, Gotteserfahrung und Meditation im hinduistisch-christlichen Dialog*. München: Chr. Kaiser Verlag. Prieiga internete: <https://core.ac.uk/download/pdf/12165197.pdf> [žiūrėta 2022-02-27].
- Doeben-Henisch, G. (2019). Meditation im Blickfeld von Philosophie und Wissenschaft. *Cognitiveagent.org, Ejournal*. Prieiga internete: <https://www.doeben-henisch.de/cognitiveagent/phil-wiss-med-mystik-mai2019.pdf> [žiūrėta 2022-03-06].
- Dvasinės pratybos. (1998). *I. Lojola. Autobiografija. Dvasinės pratybos*. Vilnius: Aidai.
- Graham, A., Truscott, J. (2019). Exploring mystery: can Christian meditation at school nurture students' relationships with God? *Jpurnal of Beliefs & Values*, Nr. 41 (1), p. 58–71. Prieiga internete: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/13617672.2019.1611070?needAccess=true> [žiūrėta 2022-03-12].
- Jokantas, K. (1995). *Lotynų-lietuvių kalbų žodynas*. Vilnius: Aidai.
- Katalikų Bažnyčios katekizmas*. (2012). Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. Prieiga internete: <https://katekizmas.lt/> [žiūrėta 2022-03-15].
- Kiechle, S. (2020). Meditation. De Gruyter. *Spiritual Care*. Prieiga internete: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/spircare-2019-0104/html> [žiūrėta 2022-03-09].
- Knab, J., Pate, R., Sullivan, S., Salley, E., Miller, A., Boyer, W. (2020). “Walking with God”: developing and pilot testing a manualised four-week program combining Christian meditation and light-to-moderate physical activity for daily stress. *Mental Health, Religion & Culture*, Nr. 23 (9), p. 756–776. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/13674676.2020.1819221?needAccess=true>> [žiūrėta 2022-03-09].
- Kromer-Leiden, H. M. (2019). *Möglichkeiten und Grenzen christlicher Meditation*, 20. Juni 2019, Campus Sursee. Prieiga internete: <https://docplayer.org/192648590-Hans-martin-kromer-leiden-moeglichkeiten-und-grenzen-christlicher-meditation.html> [žiūrėta 2022-03-23].
- Laurendeau, N. M. (2012A). Christian Mysticism and Science: The Phenomenological Dimension. *Theology and science*, Nr. 10(4), p. 343–366. Prieiga internete:

- <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/14746700.2012.720140?nedAccess=true> [žiūrėta 2022-01-20].
- Laurendeau, N. M. (2012B). Christian Mysticism and Science: The Epistemological Dimension. *Theology and science*, Nr. 10 (3), p. 225–248. Prieiga internete: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/14746700.2012.695243?nedAccess=true> [žiūrėta 2022-01-20].
- Malinauskas, M. (2020). Krikščioniškoji meditacija (teorija). Kun. Mindaugas Malinauskas kalba apie meditaciją. *Žuvelė '20 #13: Konferencija „Jėzus gydo ir laisvina“*, rugsėjo 6. Prieiga internete: https://www.youtube.com/watch?v=C-Az_t4zqQ0 [žiūrėta 2022-03-21].
- Mielczarek, R. (2020). Medytacja Chrześcijańska w ujęciu św. Ignacego Loyoli. *Studia teologiczne, Zgromadzeni na świętej wieczerzy*, Nr. 38, p. 161–175. Prieiga internete: http://www.studiateologiczne.pl/do_pobrania/st38_2020/08_art_RMielczarek.pdf [žiūrėta 2022-03-20].
- Morello, S. A. (2007). *Lectio divina ir šv. Teresės maldos praktika*. Vilnius: Dialogo kultūros institutas.
- Mudge, P. (2019). ‘God has breathed into us the breath of life’ – Jewish and Christian approaches to breathing meditation in an Australian context. *Practical theology*, Nr. 12 (3), p. 257–267. Prieiga internete: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/full/10.1080/1756073X.2019.1584434> [žiūrėta 2022-03-14].
- Narvilas, M. (2018). Krikščioniškoji meditacija. *Gyvieji šaltiniai*, Nr. 3 (83), p. 10–13. *Oxford Languages*. Словарь русского языка Google предоставлен издательским отделом „Oxford Languages“.
- Paliulis, R. (2017). *Plotino ir Augustino filosofinės idėjos ir tikėjimo paslaptis*. Magistro darbas. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas. Prieiga internete: <https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/456942e9-c5bf-4b80-8ac8-af431182977e/content> [žiūrėta 2022-03-08].
- Piasecki, P. (2018). Medytacja chrześcijańska instrumentem nowej ewangelizacji. *Annales Missiologici Posnanienses*, Nr. (23), p. 133–145. Prieiga internete: <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/amp/article/view/17301/17052> [žiūrėta 2022-03-18].
- Popiela, M. (2016). Medytacja a mózg. *Wszechświat*, T. 117, Nr. 7–9, p. 214–219. Prieiga internete: <https://wszechswiat.ptpk.org/index.php/wszechswiat/article/view/219/124> [žiūrėta 2022-03-02].
- Pričinās, J. (2019). *Sąmoningumo meditacija nesuderinama su krikščionybe?* Prieiga internete: <https://www.bernardinai.lt/2019-09-26-samoningumo-meditacija-nesuderinama-su-krikscionybe/> [žiūrėta 2021-11-19].
- Radoń, S. (2017). *Czy medytacja naprawdę działa?* Kraków: Wydawnictwo WAM. Prieiga internete: <https://docplayer.pl/65934737-Stanislaw-radon-czy-medytacja-naprawde-dziala.html> [žiūrėta 2022-03-21].

- Rytietiškos meditacijos formos ir krikščioniškoji malda. (1989 m. spalio 15 d.). Tikėjimo ir mokslo kongregacijos raštas. Roma, Tikėjimo doktrinos kongregacijos posėdis 1989 m. spalio 15 d. *Naujasis židinys*, 1991, Nr. 2, p. 40–48. Prieiga internete: <https://nzidinys.lt/wp-content/uploads/2018/09/1991-NR-2.pdf> [žiūrėta 2022-03-23].
- Sawa, P. (2013). Projekt medytacji chrześcijańskiej według J. Maina w Polsce. Próba oceny dogmatyczno-pastoralnej. *Teologia i Moralność*, T. 8, Nr. 1 (13) *Nowy ateizm – nowa ewangelizacja*, p. 159–178. Prieiga internete: <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/tim/article/view/3153/3147> [žiūrėta 2022-03-23].
- Šventasis Raštas. Senasis ir Naujasis Testamentas. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. Prieiga internete: http://biblija.lt/index.aspx/lt_vertimai/leidimai/b_rk_k1998/ [žiūrėta 2022-05-08].
- Terminų žodynas*. Prieiga internete: <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/r/reikme> [žiūrėta 2022-04-21].
- Vatican News*. (2011-08-18). Benediktas XVI. Meditacijos malda. Prieiga internete: <https://www.bernardinai.lt/2011-08-18-benediktas-xvi-meditacijos-malda/> [žiūrėta 2022-04-23].
- Wehr, G. (2011). Meditation als mystische Praxis. Zeitschrift für Spiritualität und Transzendente. *Psychologie*, Nr. 1 (1), p. 17–25. Prieiga internete: <http://zeitschrift-fuer-spiritualitaet.de/2011-1-05.pdf> [žiūrėta 2022-03-23].
- Wulf, F. (1961). Die Übung der Meditation i der abendländisch-christlichen Geschichte. *Geist und Leben*, 34. Jahrg., Heft 3, p. 197–209. Prieiga internete: https://www.geist-und-leben.de/component/docman/doc_download/1623-34-1961-3-197-209-wulf-0.html [žiūrėta 2021-02-19].
- Архипов, П. Е. (2018). Медитация как неотъемлемая часть культуры и религий. 90 лет Викторову Владимиру Петровичу. Материалы круглого стола «Религия и религиоведение на Урале». Екатеринбург, 20 октября 2017 года: сборник научных статей и тезисов. Екатеринбург: Деловая книга, p. 73–76. Prieiga internete: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/64723/1/978-5-88687-249-1_2018-16.pdf [žiūrėta 2022-03-03].
- Макаров, А. Д. (2020). *Медитируют ли христиане?* Prieiga internete: <https://bogoslav.ru/article/6166659> [žiūrėta 2022-04-07].
- Мережко, Е. (2020 В). Пропитывание. Практические советы. Prieiga internete: https://www.youtube.com/watch?v=k19_5Hyzm3o&ab_channel=%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%BA%D0%BE [žiūrėta 2022-04-11].
- Митрополит Антоний Сурожский. (2014). *Об истинном достоинстве человека. Человек*. Издательство: Духовное наследие. Prieiga internete: https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/chelovek/#0_2 [žiūrėta 2022-03-07].
- Погасий, А. К. (2008). Молитва и «христианская медитация»: христианская созерцательная традиция или восточная духовная техника? *Феномены*

природы и экология человека: Сборник научных трудов и материалов Пятого Международного Симпозиума. Казань, 26–28 мая 2008 г., в 2-х т, Т. 2. Казань: Хэтер, р. 22–25. Prieiga internete: https://www.researchgate.net/publication/274891431_Molitva_ili_hristianskaa_meditacia_hristianskaa_sozercatelnaa_tradicia_ili_vostocnaa_duhovnaa_tehnika/link/552bafd40cf29b22c9c1d514/download [žiūrėta 2022-01-07].

MEDITATION IN CHRISTIANITY: CONCEPTS AND THE SEARCH FOR MEANING

Alma Paplauskienė, Vaineta Juškienė

Summary

In today's troubled world, people are increasingly looking for various forms of spiritual help, so the topic of meditation is often developed in various respects, both in popular literature and in research works examining spiritual content. Although the concept has ambiguous associations, and is mostly related to eastern traditions, it sometimes appears in a Christian context as well. In research works, the phenomenon is usually studied through the prism of the technique used for meditation (mindfulness, breathing, mindful walking, etc). Meanwhile, the essence of Christian meditation is that it is always aimed at a meeting of man with God. In respect of the latter, wider scientific discussions in this area are still lacking. The actualities and life situations that provoke tensions and fear in people today encourage us to look deeper into the phenomenon of Christian meditation. The purpose of this article is to reveal the concept and meaning of Christian meditation. The goal is achieved by implementing the following tasks: the analysis of interpretations and the etymology of the term of meditation, and the identification of specific features of Christian meditation. The theoretical research was carried out by employing methods of scientific literature, interpretation, and synthesis.

The analysis allows us to state that two essential approaches prevail in the understanding of the concept of meditation: eastern religious traditions, which treat meditation as reflection in order to know oneself better, and western Christian traditions, which describe meditation as contemplation in prayer. In eastern religions, it has deep historical roots, and is an integral part of religious practices, directly related to a person's spiritual development, the ability to focus on a transcendently understood reason, or the thoughts created by one's own mind. From the latter point of view, the purpose of meditation practice is to gain new experience within oneself. The western Christian approach understands meditation as an intermediate way to discover and strengthen a person's relationship with God. Its origins go back to both the pre-Christian and early Christian world of Antiquity, and to the teachings in the Holy Scriptures about the deep contemplation of God's Word: the attitude of the heart, consideration and remembrance, done with the utmost desire to know and acknowledge God's will in one's existence.

Christian meditation stands out by its distinctive features. Although different denominations may use different concepts to discuss it, meditation as a form of prayer is always characterised by personalism, dialogue and Christocentricity. This distinguishes it from other religious or secular meditation practices. Christian meditation aims at the closest possible relationship with God as a Person. It is a way of drawing closer to Him and experiencing a personal relationship with Jesus through prayerful contemplation of the Scriptures (*lectio divina*) or the silent contemplation of God's nature and attributes. Christian meditation is characterised by a prayerful search, during which the human spirit seeks to understand the conditions and ways to listen to God's invitations, with the aim of responding to them and applying them to oneself. This meditation is a meeting between the Word of God and the human heart, their 'contact', when a person makes the contemplated Word of God 'his own'. Christian meditation cannot be defined as a method or technique. We can only talk about the techniques used in meditation (concentration, silence, attentiveness, etc). The forms of Christian meditation can be very diverse: from simple, short practices of prayer, for example, repeating the name of Jesus, to systematic, for example, Carmelite meditation, or even methodical, such as Ignatian meditation.