

Medytacja

biblijna a medytacja wschodnia



SPOTKANIE Z BOGIEM W WIETLE NAUK PISMA WI TEGO

TIMOTHY R. JENNINGS, M.D.



SPIS TREŚCI

Prawa projektowe u podstaw medytacji biblijnej	2	Różnice między medytacją biblijną a modlitwą	11
Różnice pomiędzy techniką medytacji wschodniej a biblijnej	4	Rezultaty obu typów medytacji	11
Wspólne cechy medytacji biblijnej i wschodniej	5	Uproszczony test do identyfikacji medytacji wschodniej	12
Filozofia medytacji biblijnej a wschodniej	6	Przewodnik po medytacji biblijnej	12
Wpływ medytacji na mózg	7	Jak przeprowadzać medytację biblijną ..	12
Cel medytacji wschodniej a biblijnej	8	Przykłady medytacji biblijnej	13

Dr Timothy R. Jennings

Medytacja biblijna a medytacja wschodnia
— spotkanie z Bogiem w świetle nauk Pisma Świętego

Copyright © 2025 by Come and Reason Ministries

4922 La Collina Way Ste 100, Ooltewah, TN 37363
comeandreason.com

Cytaty biblijne pobrane za pozwoleniem z witryny
[Biblia 2000 - Interaktywna Biblia](#)

Och, jak wspaniałe są Twoje zamysły — Twoje żywe prawa wpisane w rzeczywistość!

Rozmyślam nad nimi dniem i nocą ...

Dzięki nim nabyłem więcej mądrości niż moi wrogowie; Twoje prawa wciąż mnie oświecają ...

*Zyskałem głębsze zrozumienie rzeczywistości niż moi nauczyciele,
gdyż pokornie rozmyślam nad Twoim prawem miłości.*

Psalm 119:97–99 (*The Remedy Psalms*)

W dzisiejszym świecie toczy się wiele dyskusji na temat „medytacji biblijnej” i czym się ona różni od innych form medytacji, a zwłaszcza od „medytacji wschodniej”.

Celem tego przewodnika jest ukazanie różnic między nimi, przedstawienie odmiennych technik medytacyjnych, oraz ich wpływu na funkcjonowanie mózgu i kształtowanie charakteru.

Przewodnik ten pokazuje również, jak praktykować zdrową medytację biblijną, a ponadto zawiera prosty test, który pomoże Ci rozpoznać, z jakim rodzajem medytacji masz do czynienia.

Definicje medytacji

Medytacja ogólna to praktyka skupionego, nieśpiesznego i kontemplacyjnego rozważania na dowolny temat. Człowiek może medytować nad zagadnieniem fizycznym lub rozważać innowacyjne techniki chirurgiczne. W tym sensie słowo „medytacja” ma znaczenie ogólne i oznacza głębokie, skupione i kontemplacyjne przemyślenia.

Medytacja biblijna to rozważna, skupiona, nieśpieszna i aktywna kontemplacja/rozmyślanie na temat Boga — Jego charakteru, praw, metod, zasad, wskazówek, działań, celów, planów czy stworzenia — połączona z umyślnym, świadomym zwróceniem umysłu ku Bogu, by doświadczyć duchowego oświecenia, dogłębnego zrozumienia, wzrostu, mądrości, i osobistej relacji ze Stwórcą przy pokornym poddaniu się Jego prowadzeniu.

Medytacja wschodnia to ukierunkowane skupienie umysłu na jednej myśli czy frazie, lub powtarzanie mantry, mające na celu wyciszenie umysłu, ograniczenie ciągu myśli i osiągnięcie stanu umysłowej pustki oraz fizycznego odprężenia.

Prawa projektowe u podstaw medytacji biblijnej

Bóg jest Stwórcą całej rzeczywistości — przeszerzeni, czasu, energii, materii i życia. Jego prawa to protokoły, które ustanowił i wbudował w rzeczywistość, a które rządzą działaniem wszystkich rzeczy (prawo grawitacji, prawa fizyki, prawa zdrowia i prawa moralne: prawo miłości, prawo wolności, prawo czci/wielbienia itd.). Według Bożego projektu, życie może istnieć jedynie w zgodzie z Jego zamysłem, bo to Jego prawa projektowe są tkanką, na której opiera się zdrowie i istnienie. Gdy odchodzimy od harmonii z Bogiem, pojawia się ból, cierpienie, ruina i śmierć. Dlatego Biblia naucza, że „Kto podąża za sprawiedliwością i **miłosierdziem, znajduje życie**” (Prz 21:21 UBG),

ponieważ życie istnieć może wyłącznie w harmonii z Bożym prawem miłości:

- Miłość nie wyrządza bliźniemu zła. A zatem **miłość jest wypełnieniem prawa.** (Rz 13:10; zob. także Gał 5:14; Jk 2:8; Prz 12:28; Prz 21:21; Ps 19:7)
- **Będziesz miłował Pana, swego Boga, całym swym sercem,** całą swą duszą i całym swym umysłem. To jest pierwsze i największe przykazanie. A drugie jest do niego podobne: Będziesz miłował swego bliźniego jak samego siebie. **Na tych dwóch przykazaniach opiera się całe Prawo i Prorocy.** (Mt 22:37–40)

Ta miłość jest zarówno emocjonalna jak i funkcjonalna — jest zasadą, na której zbudowane jest życie. Apostoł Paweł opisuje ją w ten sposób: Miłość „nie szuka swego” (1 Kor 13:5).

Jeśli miłość nie szuka swego, to czego szuka? Dobra innych ludzi! Miłość jest ofiarna, skierowana do bliźniego, dobroczynna. A Bóg, który jest miłością, stworzył rzeczywistość w taki sposób, by działała w harmonii z Jego naturą i charakterem miłości. Biblia mówi:

To bowiem, co niewidzialne, to znaczący **jego wieczna moc i bóstwo, są widzialne od stworzenia świata przez to, co stworzone, po to, aby oni byli bez wymówki.** (Rz 1:20 UBG)

W całym świecie przyrody widzimy, że prawo miłości — zasada dawania — jest podstawą życia. Z każdym oddechem dajemy roślinom dwutlenek węgla, a one dają nam tlen — niekończący się krąg wzajemnego obdarowywania, na którym opiera się istnienie. Jeśli ktoś postanowi złamać to prawo i zawiąże sobie plastikowy worek na głowie, zatrzymując dwutlenek węgla dla siebie (egoizm), wynikiem (zapłatą) tego wyboru będzie śmierć.

W procesie medytacji zauważamy dwa prawa projektowe, a ich zrozumienie pozwoli nam pojąć, dlaczego medytacja biblijna jest zdrowa dla duszy, a medytacja wschodnia — nie.

Prawo czci/wielbienia

W Piśmie Świętym prawo czci oznacza, że przez patrzenie stajemy się przemienieni (2 Kor 3:18). Zmieniamy się zarówno neurobiologicznie, jak i charakterologicznie — w zależności od tego, nad czym medytujemy i co czcimy. Dlatego Biblia nieustannie zachęca nas, byśmy rozważali jakiś aspekt nieskończonego Boga:

- Niech ta **księga Prawa** nie oddala się od twoich ust, ale **rozmyślaj o niej** we dnie i w nocy, abyś pilnował wypełnienia wszystkiego, co w niej jest napisane. (Joz 1:8)
- Lecz ma upodobanie w prawie PANA i **nad jego prawem rozmyśla** we dnie i w nocy. (Ps 1:2)

- W Twojej świątyni, Boże, **rozmyślamy o Twojej niezawodnie wielkiej miłości.** (Ps 48:9)
- **Rozmyślam o twoich przykazaniach** i przypatruję się twoim drogom. (Ps 119:15)
- Spraw, bym zrozumiał drogę twoich nakazów, a będę **rozmyślał o twoich cudownych dziełach.** (Ps 119:27)
- Wznoszę też swoje ręce ku twoim przykazaniom, które miłuję, i **będę rozmyślał o twoich prawach.** (Ps 119:48)

Człowiek jest ukoronowaniem Bożego dzieła stworzenia, toteż cokolwiek byśmy nie czcili poza Bogiem, nie może nas to uszlachetnić. Jedynie gdy rozmyślamy na temat nieskończonego Boga, rozwijamy się w pobożności i zostajemy przemienieni na Jego podobieństwo. Gdy natomiast oddajemy cześć stworzeniu (zamiast Stwórcy), nasz umysł pogrąża się w ciemności, ulega wypaczeniu, i staje się bezowocny (zob. Rz 1:18-31). Jeremiasz 2:5 mówi: „chodzili za bezwartościowymi bożkami, przez co sami stali się bezwartościowi” (PNŚ). Stajemy się tacy, jak Bóg, którego podziwiamy i czcimy. Dlatego, gdy angażujemy się w medytację biblijną, współdziałamy z Bogiem — nie tylko wzrastamy poprzez poznanie Go, ale również dzięki zharmonizowaniu się z prawem czci, doświadczamy zaprojektowanej przez Boga przemiany i odnowy duszy.

Prawo wysiłku

Jeśli chcemy się wzmocnić w jakiejś dziedzinie, musimy ćwiczyć, zgodnie z zasadą „jeśli nie używasz, tracisz.” Dotyczy to nie tylko siły fizycznej, ale także rozwoju umysłowego i duchowego. Jeśli chcesz opanować matematykę, musisz rozwiązywać zadania; jeśli chcesz być biegły w muzyce, musisz ćwiczyć grę na instrumencie. Podobnie, jeśli chcemy wzrastać w poznaniu Boga, potrafić rozróżniać dobre od złego, jeśli chcemy osiągnąć dojrzały charakter — musimy ćwiczyć swoje zdolności naśladowania Boga i szukania prawdy. Pismo Święte uczy, że „pokarm stały jest przeznaczony dla ludzi dojrzałych, którzy dzięki korzystaniu ze swojej zdolności myślenia nabrali wprawę w odróżnianiu tego, co właściwe, od tego, co niewłaściwe.” (Hbr 5:14 PNŚ)

Angażując się w medytację biblijną, ćwiczymy obwody mózgu odpowiedzialne za rozumowanie, głębokie rozmyślanie i podziw dla Boga, zmagamy się z koncepcjami wykraczającymi poza nasze obecne zrozumienie, wysilamy umysł i rozwijamy coraz bardziej złożone struktury mózgowe. Wyższe obszary kory mózgowej stają się silniejsze, a co za tym idzie, stajemy się mądrzejsi, mamy lepiej wyćwiczoną samokontrolę, oraz zbieramy bardziej dorodne owoce Ducha Świętego.

Praktykując medytację biblijną, pozostajemy w harmonii z prawami wielbienia i wysiłku, toteż rozwijamy się zgodnie z Bożym zamysłem — zgodnie z zasadami królestwa miłości.

Medytacja wschodnia natomiast prowadzi do kontemplacji o niczym lub o czymś nierealnym, przez co ani nie wzrastamy ani nie rozwijamy się na wzór naszego Stwórcy. Takiego rodzaju medytacja ogranicza umysł, nadwątla naszą duszę, i wykoślawia koncepcję rzeczywistości.

Medytacja wschodnia aktywuje obwody neuronalne odpowiedzialne za koncentrację, skupianie uwagi, i tłumienie aktywnego myślenia, przez co przyzwyczajają umysł do unikania głębokiej refleksji oraz zmagania się z rzeczywistością (gdyż rzeczywistość często powoduje emocjonalny dyskomfort). Co prawda, możemy w ten sposób rozwinąć zdolność wywoływania emocjonalnego spokoju, lecz brak w tym konfrontacji z samą przyczyną niepokoju, przez co nie można jej wyeliminować.

Poprzez zawieszenie aktywności w obszarach mózgu odpowiedzialnych za krytyczne myślenie oraz brak aktywnego zaangażowania umysłu w relację z Bogiem — rozmyślanie nad Jego charakterem, metodami, zamysłem, zasadami i stworzeniem — medytacja wschodnia pozostaje w niezgodzie zarówno z prawem czci, jak i z prawem wysiłku. W rezultacie, nie ma miejsca na kontemplację na temat nieskończonego Boga (który ma moc nas zmienić), ani na ćwiczenie obwodów krytycznego myślenia, które umożliwiają rozwój złożonych struktur mózgowych zdolnych do przetwarzania prawd duchowych.

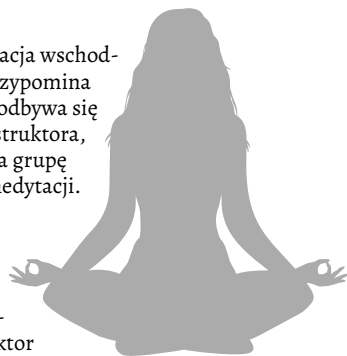
Różnice pomiędzy techniką medytacji wschodniej a biblijnej

Medytacja wschodnia

Medytacja wschodnia składa się z czterech kluczowych elementów:

1. Zrelaksowana postawa ciała, zamknięte oczy.
2. Powolny, rytmiczny oddech.
3. Skupienie umysłu, zazwyczaj na wielokrotnie powtarzanej mantrze.
4. Przerwanie strumienia myśli i skupianie się na sobie.

Prowadzona medytacja wschodnia, która często przypomina zbiorową hipnozę, odbywa się pod kierunkiem instruktora, który przeprowadza grupę przez cały proces medytacji. Może to wyglądać następująco:



Spokojnym, monotonnym, hipnotycznym głosem instruktora mówi coś w tym stylu:

- „Rozluźniamy mięśnie, siadamy wygodnie i zamykamy oczy...”
- „Powoli bierzemy głęboki oddech... wdech... i... wydech...”, pauza, „wdech... i... wydech...”, powtarzając to kilkukrotnie.
- „Wyobrażamy sobie, że jedziemy windą, oddychając głęboko... wdech... i... wydech... zjeżdżamy windą w dół, przy czym pozbywamy się napięcia. Rozluźniamy się, wdech... i... wydech...”
- „Winda zatrzymuje się na parterze, jesteśmy odprężeni i wyobrażamy sobie, że wychodzimy na plażę, łąkę, albo w jakąś inną spokojną, relaksującą scenerię. Wdech... i... wydech...”
- „Słuchamy powiewu wiatru, fal morskich, czy strumienia... wdech... i... wydech...”

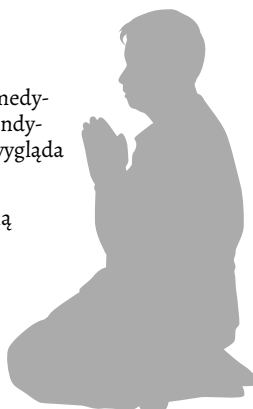
Taka sesja może trwać 5–15 minut, po czym otrzymujesz polecenie, by w myślach powrócić do windy. Mówią Ci, że gdy winda wznosi się do góry, odczuwasz przypływ energii, czujesz się odświeżony, bystry, i masz wspaniałe samopoczucie. Słyszysz polecenie, aby otworzyć oczy. I właśnie doświadczyłeś transu medytacji wschodniej, który w swej istocie przypomina hipnozę!

Zgodnie z prawem wysiłku, im częściej to praktykujesz, tym łatwiej będzie Ci w przyszłości wejść w stan takiego transu; innymi słowy, staniesz się coraz bardziej podatny na działanie hipnozy.

Medytacja biblijna

Niezależnie od tego, czy medytacja biblijna odbywa się indywidualnie czy grupowo, wygląda ona następująco:

- Przyjmujesz wygodną pozycję ciała.
- Bierzesz kilka głębokich oddechów, aby wyciszyć się i rozluźnić.
- Kierujesz swoje myśli na jakąś prawdę godną rozważania — może to być fragment Pisma Świętego, działalność Boga na rzecz ludzkości, jakiś aspekt Bożego prawa lub Jego zamysłu dla życia, zasada, cel Boży czy element stworzenia.
- Zamykasz oczy i aktywnie rozważasz, kontemplujesz, badasz tę myśl, starając się odkryć nowe znaczenia, zastosowania, cele, przesłania, co objawia o Bogu i jak popiera inne prawdy Królestwa Bożego. Świadomie otwierasz umysł i serce, oraz zapraszasz Bożą obecność, by Cię prowadziła, oświeciła i inspirowała. Możesz też po prostu radować się lub zachwycać pięknem tego, co Bóg uczynił albo objawił, i zbliżyć się sercem do Stwórcy, oddając Mu chwałę za to, co Ci ukazał w „etapie skupienia” medytacji.
- Kończąc medytację, dziękujesz Bogu za Jego dobroć.



Wspólne cechy medytacji biblijnej i wschodniej

Obie formy medytacji — biblijna i wschodnia — mogą zawierać wspólne elementy, na przykład:

- **Prowadzona wizualizacja** — wykorzystanie wyobraźni do stworzenia uspokajającego krajobrazu, np. plaży, strumienia, ulic Nowego Jerozolim, łąki, lasu, spaceru z Bogiem, klęczenia przed Jego tronem itp. Jednak w medytacji wschodniej takie sceny mają za zadanie uspokoić i zrelaksować umysł, podczas gdy medytacja biblijna nie zawsze przynosi ukojenie i nierzadko prowadzi do konfrontacji z jakąś wewnętrzną kwestią, która wywołuje niepokój i wymaga duchowego zmagania się przed Bogiem.
- **Zrelaksowane ciało** — medytacja wschodnia zawsze promuje fizyczne odprężenie. Medytacja biblijna również może prowadzić do rozluźnienia mięśni, jednak jeśli prowadzi do konfrontacji z własnym egoizmem lub niedoskonałościami serca, możemy doświadczyć większego napięcia — aż do momentu, gdy sprawa zostanie rozstrzygnięta (np. zwycięstwo Jakuba w zmaganiu się z aniołem). Celem medytacji wschodniej jest osiągnięcie pokoju niezależnie od przykrych rzeczywistości, np. własnych wad charakteru. Natomiast celem medytacji biblijnej jest faktyczne uzdrowienie ze stanu grzechu poprzez osobistą relację z Bogiem Stwórcą.

Filozofia medytacji biblijnej a wschodniej

Medytacja biblijna nie tylko różni się od medytacji wschodniej techniką i wpływem wywieranym na mózg, umysł i charakter, ale także posiada zupełnie odmienną koncepcję rzeczywistości.

W medytacji biblijnej postrzegamy wszechświat jako dzieło inteligentnego Boga, które operuje zgodnie z wywodzącymi się od Niego prawami projektowymi, podtrzymywanymi przez Jego nieustanny nadzór.

Buddyzm natomiast — wschodnia filozofia zapoczątkowana przez Gautamę Buddę — zaprzecza istnieniu inteligentnego Stwórcy, który stworzył i podtrzymuje rzeczywistość, a ponadto naucza, że to, co Biblia nazywa „prawem grzechu i śmierci”, jest nieodzowne dla istnienia życia.

Biblijny światopogląd przyjmuje, że

Bóg jest miłością, i stworzył wszechświat w taki sposób, aby działał w harmonii z Jego własną naturą i charakterem.

Prawo Boże jest więc protokołem konstrukcyjnym (prawem projektowym), na którym cały wszechświat się opiera — jest zasadą dawania i dobroczynności, ukierunkowaną zewnętrznie, według której zostało zaprojektowane życie...¹

Wierząc w kłamstwa szatana, Adam i Ewa złamali Boże prawo projektowe miłości i zaufania, a ich serca napelniły się lękiem i egoizmem. To, co dziś nazywamy „prawem grzechu i śmierci” czy „prawem przetrwania najsilniejszych”, zrodziło się właśnie wtedy. Lęk powoduje, że człowiek zamiast miłować bliźniego chroni się jego kosztem. Lęk i egoizm były odpowiedzialne za zepsucie powszechnie panującej harmonii: tam gdzie panowała jedność i pokój, pojawił się konflikt, niezgoda, napięcie. Nie chodzi tu jedynie o zewnętrzne spięcia między ludźmi, ale także o wewnętrzną walkę toczącą się w sercu i umyśle każdego człowieka. U jej źródła leżą dwa przeciwstawne sobie prawa: miłość walcząca z egoizmem, oraz prawo Boże zmagające się z prawem grzechu i śmierci. Ten stan określa się mianem „podwójnego/dualnego stanu istnienia”, gdzie miłość i egoizm współistnieją w sercu i umyśle człowieka.

Grzechem została dotknięta nie tylko cała ludzkość — grzech zmienił cały świat. Opierając się na prawie miłości zgodnie z Bożym zamysłem, na początku stworzenia żyło w doskonałej harmonii ze swoim Stworzycielem. Dopiero po upadku Ziemia została zainfekowana zasadą szatana — „ja na pierwszym miejscu” — co doprowadziło do powstania dualnego stanu, gdzie Boże prawo miłości oraz szatańskie prawo grzechu i śmierci współistnieją obok siebie.

Koegzystencję dobra i zła widzimy na każdym kroku w otaczającym nas świecie. Rośliny wydają dorodne kwiaty, owoce, orzechy i jagody, ale również ciernie, kolce i trucizny. Deszcze nawadniają ziemię, lecz burze potrafią niszczyć. Despoci mordują miliony ludzi, a równocześnie kochają własne rodziny — co odzwierciedla rozdarte serce człowieka, stworzone do miłości, a jednocześnie przepełnione lękiem i egoizmem. Nawet w chrześcijaństwie istnieje pojęcie wewnętrznego dualizmu człowieka — walki między naturą duchową a cielesną.

Religie wschodnie nauczają uniwersalnego dualizmu — wiecznego współistnienia dobra i zła, gdzie oba te czynniki są rzekomo niezbędne dla zachowania równowagi we wszechświecie — yin i yang. Buddyjski lama Anagarika Govinda wyjaśnia:

„Dobro i zło, to co święte i to co świeckie, zmysłowe i duchowe, przyziemne i transcendentne, ignorancja i oświecenie, samsara i nirwana — nie są absolutnymi przeciwieństwami ani pojęciami z całkowicie odmiennych kategorii, lecz dwiema stronami tej samej rzeczywistości.”

Na to właśnie liczy szatan — by dobro i zło współistniały na wieki. Egoizm, jako coś sprzecznego z Bożym zamysłem dla życia, doprowadził do naszej wewnętrznej dwoistej natury i jest źródłem lęku przed śmiercią.

Mistycy Wschodu również doświadczają tego wywołanego grzechem lęku przed śmiercią, lecz przyjmując błędne założenie

odnośnie wiecznego współistnienia dobra i zła, nie szukają wybawienia od zła, a tym samym żyją w ciągłej obawie przed śmiercią.

Pozostają im zatem dwie możliwe opcje:

1. Wieczny cykl reinkarnacji — odradzania się w wyższych lub niższych sferach istnienia, w zależności od karmy; albo
2. Ucieczka czy transcendencja ponad dobro i zło poprzez medytację wschodnią.

Możemy prześledzić motywacyjne podstawy medytacji wschodniej aż do Buddy, który — dręczony lękiem przed śmiercią — odnalazł pokój w medytacji, wznosząc się ponad życie i śmierć, dobro i zło, i doświadczając tego, co Wschód nazywa nirwaną, satori, oświeceniem, a co niektórzy chrześcijanie, stosując te same praktyki, określają jako „spotkanie z Bogiem”.

Filozofie Wschodu zdążają do tego, by chronić się przed niepokojem wywodzącym się z wewnętrznego dualizmu poprzez medytacyjne „wniesienie się” do innego „wymiaru”. W hinduizmie i buddyzmie ten wymiar opisywany jest jako „stan niedualny”, w którym odczuwa się jedność z ludźmi i kosmosem.

Dyskomfort i dysfunkcja człowieka praktykującego medytację wschodnią wynikające z życia w stanie dualizmu zostają chwilowo wyciszone w mózgu przez sztucznie wywołaną euforię i przelotne oderwanie się od rzeczywistości.

Jednak rzeczywisty egoizm i obawy gnieżdżące się w charakterze człowieka nie ulegają wyrugowaniu, ponieważ nie dochodzi do konfrontacji, dzięki której mogłyby zostać przezwyciężone. Mówiąc inaczej, praktyki wschodnie tworzą iluzję, że człowiek czuje się uzdrowiony/ uwolniony z dualizmu i zdaje mu się, że jest w stanie niedualnym, spójnym i zdrowym, podczas gdy w rzeczywistości pozostaje zainfekowany lękiem i egoizmem. Jego stan jest nadal niezgodny z Bożym zamysłem, a zatem pozostaje śmiertelny².

Medytacja biblijna natomiast dąży do rzeczywistego uzdrowienia serca i umysłu oraz doprowadzenia życia wierzącego człowieka do Bożej doskonałości — innymi słowy, do usunięcia infekcji lęku i egoizmu, wyeliminowania stanu wewnętrznego podziału, oraz połączenia się człowieka z Bogiem i innymi ludźmi. Poprzez działanie Ducha Świętego w sercu, zwycięstwo Chrystusa może stać się faktyczne i namacalne w naszym życiu. Otrzymujemy nowe serce i prawego ducha (Ps 51:10), Bóg wypisuje swoje prawo na naszym sercu i umyśle (Hbr 8:10), stajemy się uczestnikami Boskiej natury (2 P 1:4), oraz stajemy się nowym stworzeniem (2 Kor 5:17).

Księga Objawienia 12:11 opisuje uzdrowionych ludzi następującymi słowami: „nie umiłowali swojego życia – aż do śmierci”. Pomyśl o tym! Ludzie, którzy nie żyją już pod wpływem lęku przed śmiercią i nie są kontrolowani przez „instynkt przetrwania”; żyją natomiast po to, by kochać Boga i ludzi.

Wpływ medytacji na mózg

Ludzki mózg składa się głównie z dwóch półkul: lewej i prawej.

W lewej półkuli mieści się nasza indywidualność — poczucie własnego „ja”, nasza unikalna tożsamość, i tam odbywa się krytyczna analiza, ocena dowodów, planowanie, opracowywanie strategii i rozróżnianie prawdy od fałszu.

Prawa półkula odpowiada za to, jak postrzegamy otaczający nas świat i przetwarzamy całościowy obraz rzeczywistości. Nie jesteśmy świadomi informacji odbieranych przez prawą półkulę, dopóki nie zostaną one przekazane do lewej półkuli — tam, gdzie mieści się nasza osobowość.

Niektórzy sugerują, że tzw. przecucie (czy intuicja) — odczucie, że coś w danej sytuacji „nie gra” — pojawia się wtedy, gdy prawa półkula wychwytuje coś z otoczenia, czego lewa jeszcze nie zidentyfikowała w sposób świadomy.

Jeśli jednak tłumimy aktywność lewej półkuli, tracimy poczucie własnej tożsamości i doświadczamy ścięjszego połączenia ze światem

zewnątrznym. I właśnie to jest celem medytacji wschodniej — spowodowanie, byśmy się czuli dobrze, bez względu na nasz rzeczywisty stan.

Medytacja wschodnia

Ludzki mózg zmienia się i przeorganizowuje w zależności od podejmowanych przez nas decyzji i pielęgnowanych myśli. Wybór rodzaju medytacji ma istotny wpływ nie tylko na funkcjonowanie mózgu, ale w czasach także na jego całą strukturę.

Mózg jest organem bioelektrycznym — co oznacza, że działa nie tylko na podstawie sygnałów chemicznych, ale również elektrycznych. Zmiana aktywności elektrycznej w mózgu może wpływać na dominację jednej z półkul. Gdy obwody mózgowe aktywują się jednocześnie, lecz każdy w inny sposób, powstają zróżnicowane wzorce sygnałów elektrycznych. Owe sygnały, czyli fale mózgowe, dzielą się na cztery główne kategorie: **alfa**, **beta**, **theta** i **delta**.

Fale alfa pojawiają się wtedy, gdy mózg odpoczywa lub podczas fazy REM snu — czyli kiedy śnimy. Gdy jesteśmy aktywni, czytamy, przemawiamy, koncentrujemy się, myślimy lub rozwiązujemy problemy, mózg produkuje fale beta. Fale theta występują wówczas, gdy „odpływamy myślami”, marzymy lub pozwalamy myślom wędrować. Fale delta pojawiają się w głębokim śnie, pozbawionym snów.

Techniki medytacji wschodniej powodują podwyższenie częstotliwości fal alfa i theta, tłumiąc fale beta i wzmagając wydzielanie się dopaminy — substancji chemicznej w mózgu, która poprawia zdolność wizualizacji. Wywołuje to dominację prawej półkuli i zmienia całą świadomość człowieka. W efekcie, mamy uczucie związku z kosmośm, intensywniejszą wyobraźnię, osłabione poczucie czasu i przestrzeni, oraz tracimy poczucie własnej osobowości. Jednocześnie nasza zdolność dostrzegania prawdy opartej na dowodach znacznie się osłabia³.

Medytacja wschodnia koncentruje się na niczym lub na powtarzaniu mantry, przez co

spowalnia lub tłumi aktywność lewej półkuli mózgu. Zgodnie z prawem czci/wielbienia, umysł — nie skupiając się na nieskończonym Bogu, lecz na pustce lub jednym słowie czy frazie — nie rozwija się ani nie wzrasta na Boże podobieństwo. Co więcej, aktywność lewej półkuli zostaje ograniczona, a więc zgodnie z prawem wysiłku mózg nie rozwija złożonych i zaawansowanych obwodów odpowiedzialnych za krytyczne myślenie.

Medytacja biblijna

Biblia nazywa Ducha Świętego Duchem prawdy i miłości. Prawdę przetwarzamy w lewej półkuli mózgu, natomiast miłość — która dąży do jedności z Bogiem i ludźmi — pobudza prawą półkulę. Dlatego medytacja biblijna nie prowadzi do zaburzenia równowagi w mózgu (co następuje, gdy prawda jest pomijana na rzecz emocjonalnej euforii), lecz do zespojenia umysłu z Bogiem i ugruntowania go w prawdzie, byśmy mogli przezwyciężać własne rzeczywiste braki, doznać uzdrowienia serca i umysłu, oraz zaznać wspólnoty z Bogiem i bliźnimi.

Zgodnie z prawem czci i prawem wysiłku, medytacja biblijna aktywuje mózg do korzystania z obwodów rozumowania, kontemplacji, głębokiego myślenia i adoracji w procesie przyswajania prawdy, oraz do wstępowania w obecność prawdziwej Inteligencji, która podnosi, uszlachetnia, buduje, rozwija i przemienia człowieka. Zmiany te zachodzą zarówno na poziomie neurobiologicznym, jak i charakterologicznym.

Cel medytacji wschodniej a biblijnej

Medytacja wschodnia

Głównym celem medytacji wschodniej jest uwolnienie się od lęku przed śmiercią, osiągnięcie stanu nirwany lub doznanie pokoju i jedności ze światem i kosmośmem. Jest to stan, w którym człowiek traci poczucie własnego „ja” i troskę o przetrwanie oraz odczuwa spokój będąc w jedności z niepojętym wszechświatem. Praktyki medytacji wschodniej prowadzą do ukojenia obwodów lękowych mózgu i odprężenia emocjonalnego, ale nie potrafią skutecznie rozwiązać podstawowej przyczyny lęku, a mianowicie

naszego egocentryzmu i rzeczywistego śmiertelnego stanu; nie potrafią zapewnić lekarstwa, które faktycznie uzdrowi duszę i zapewni życie wieczne.

Medytacja biblijna

Głównym celem medytacji biblijnej jest zjednoczenie serca i umysłu z Bogiem, a tym samym wzrost w pobożności, intymności z Bogiem, oraz przemiana charakteru, aby stać się podobnym do naszego Stwórcy. Innymi słowy, medytacja biblijna to współpraca z Bogiem w celu uzdrowienia nas z choroby grzechu i faktycznego odnowienia duszy do Bożego ideału. Doznanie takiego uzdrowienia — rzeczywistego odrodzenia do życia zgodnego z Bożym planem dla człowieka („otrzymanie nowego serca i ducha”) — pozwala uwolnić się od lęku przed śmiercią. Ten proces uzdrawiania nieuchronnie prowadzi do okresów konfrontacji z samym sobą, kiedy trudno nam się przyznać do własnych braków i ułomności, co powoduje chwilowy lęk i emocjonalny zamęt w toku pracy nad sobą by osiągnąć tak bardzo pożądaną przemianę. Jednak w miarę powrotu do zdrowia rośniemy i rozwijamy się, aż w rezultacie doświadczamy lepszej formy i samopoczucia.

Wylania się tu truizm: **Gdy coś jest złamane, nie ma opcji bezbolesnych.** Jeśli ktoś ma złamaną nogę i odmawia leczenia, bo nastawienie kości jest zbyt bolesne, będzie musiał znosić ból i pozostać niesprawny. Jeśli jednak zgodzi się na ortezę, operację i fizjoterapię, nie unika bólu, ale aktywnie uczestniczy w procesie uzdrawiania i rekonwalescencji. W miarę odzyskiwania zdrowia, ból ustępuje.

Z powodu upadku Adama ludzkość doznała „złamania” w sercu i umyśle, oraz została „odłamana” od Bożego planu dla człowieka. Nie możemy więc uniknąć bólu; możemy jedynie zdecydować, czy chcemy uczestniczyć w Bożym planie uzdrowienia, czy też nie.

Medytacja wschodnia dąży jedynie do uniknięcia bólu — bólu spowodowanego strachem, wstydem i poczuciem winy, które niesie z sobą grzech.

Medytacja biblijna dąży do tego, by nas prowadzić do Boga, aby nam ukazał nasze wady, a następnie usunął wszelkie odchylenia od Bożego zamysłu istniejące w naszym sercu, umyśle i charakterze, przywracając nas w ten sposób do harmonii ze swoim zamysłem na życie.

Takie zaś jest przymierze [umowa na leczenie], które zawrę z domem Izraela po tych dniach, mówi Pan: Dam moje prawa w ich umysły i wypiszę je na ich sercach. I będę im Bogiem, a oni będą mi ludem. (Hbr 8:10 UBG)



Czynnikiem, który skłania ludzi do medytacji, jest stan trwogi i niepokoju spowodowany przez grzech — lęk przed śmiercią:

Ponieważ zaś dzieci są uczestnikami ciała i krwi, i on także stał się ich uczestnikiem, aby przez śmierć zniszczyć tego, który miał władzę nad śmiercią, to jest diabła; i aby **wyzwolić tych, którzy z powodu lęku przed śmiercią przez całe życie podlegali niewoli.** (Hbr 2:14,15 UBG)

Praktykując wschodnią medytację Budda miał na celu jedynie uniknięcie tego nieprzyjemnego uczucia lęku.

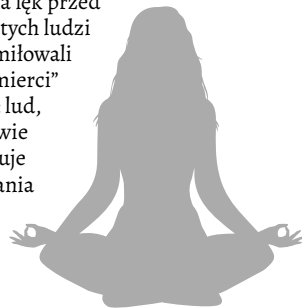
Spójrzmy na dalsze wyjaśnienia różnic między technikami medytacji biblijnej a wschodniej.

Jezus Chrystus stoi w jaskrawym kontraście do Buddy. Jezus nie starał się uniknąć lęku przed śmiercią: stawiał czoła śmierci oraz pokonał i zniszczył ją swoją doskonałą, ofiarną miłością — „na podstawie własnego postanowienia” — używając jedynie mocy swojego ludzkiego mózgu (2 Tm 1:9,10). Jezus Chrystus unżył się, aby wziąć na siebie nasz śmiertelny, dualny stan, i w swoim ludzkim mózgu pokonać miłością strach i egoizm. Jezus był kuszony „we wszystkim podobnie jak my, ale bez grzechu” (Hbr 4:15). A ponieważ jesteśmy kuszeni „przez własną pożądliwość, która [nas] pociąga i nęci” (Jk 1:14), wiemy, że w ludzkim mózgu Jezusa zasady miłości walczyły z ludzkim lękiem przed śmiercią. Ludzka natura Jezusa była kuszona przez silne ludzkie emocje, by poddać się lękowi przed śmiercią i ratować się.

W Getsemani Jezus Chrystus doświadczył straszliwego emocjonalnego bólu, który wywołał w Nim niesamowicie silną pokusę skłaniającą Go do błagania, aby — jeśli to możliwe — ominął Go krzyż (Mt 26:36-39). Jezus, w ludzkiej formie, doświadczył wewnętrznych skłonności naszej upadłej natury, jednak, w przeciwieństwie do Buddy, nie uciekł się do medytacji zmieniającej funkcję mózgu lub iluzorycznej euforii. Przewyciężył ten potężny lęk przed śmiercią dzięki doskonałej miłości do Boga i do ludzkości — zaprawdę, „nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś oddaje swoje życie za swoich przyjaciół” (J 15:13).

Jezus Chrystus wyrugował z człowieczeństwa dualny stan, który zrodził się z grzechu! Jezus oczyścił ludzką naturę, wyeliminowując z niej potężny impuls lęku i egoizmu, gdy w miłości dobrowolnie oddał swoje życie (J 10:17,18), toteż „trzeciego dnia” zmartwychwstał w oczyszczonym z grzechu człowieczeństwie, które we własnej osobie przywrócił do stanu zgodnego z Bożym pierwotnym zamysłem. Gdyby w jakikolwiek sposób użył swojej mocy, by bronić się przed nadchodzącą śmiercią, działałby w interesie własnym — aby ocalić siebie — a rasa ludzka nie zostałaby uwolniona od śmiertelności epidemicznego lęku i egoizmu.

W wyniku zwycięstwa Chrystusa każdy człowiek ma przywilej otrzymania przez Ducha Świętego wszystkiego, co osiągnął Chrystus. Możemy doznać oczyszczenia charakteru, co pozwala nam wejść w stan niepodzielnej jedności z Bogiem — stan, w którym nasze serce jednoczy się z Jego sercem. „Umieramy dla siebie” i żyjemy nowym życiem przepelnym miłością. Na to właśnie czeka Bóg — na lud, który przez zjednoczenie się z Chrystusem pokona lęk przed śmiercią. Biblia opisuje tych ludzi jako tych, którzy „nie umiłowali swojego życia — aż do śmierci” (Ap 12:11). Pomyśl o tym: lud, który już nie żyje w obawie przed śmiercią; nie kieruje się instynktem przetrwania ani potrzebą ochrony własnego życia. Ludzie ci żyją miłując Boga i bliźnich.



Biblijne nawrócenie nie polega na medytacji mającej na celu *uspokojenie* obwodów lęku w mózgu, lecz na konfrontacji oraz *pokonaniu* lęku i egoizmu, gdy wraz z naszym Pasterzem chodzimy „doliną cienia śmierci”. W dolinie cienia śmierci umieramy dla własnego „ja”, a nasze serce zostaje odnowione i napełnione miłością do ludzi... Nie jest to czas pokoju czy chronienia się przed lękiem, ale przejściowy stan głębokiego bólu i napięcia, kiedy — dzięki Bożej łasce — trwamy niewzruszenie, by przewyciężyć wrodzony lęk i zwątpienie (tak jak zmagania Jakuba, Piotra po zaparciu się Jezusa, Dawida po konfrontacji z prorokiem Natanem).

To właśnie w tym cierpieniu, gdy inteligentnie patrzymy prawdzie w oczy przy jednoczesnym zmaganiu się z własnym egoizmem i ostatecznie poddając się prowadzeniu Chrystusa, doznajemy Jego miłości — nadprzyrodzonej odnowy, nowych motywacji, i uwolnienia od lęku. Nie przenosimy się do odległego wszechświata, gdzie dobro i zło trwają na wieki, lecz wchodzimy w jednoś z Bogiem, który jest wieczną miłością, oraz w przyszłość wolną od lęku, cierpienia, bólu i śmierci⁴.

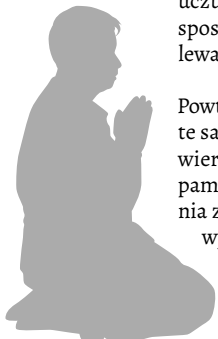
Różnice między medytacją biblijną a modlitwą

Modlitwa to rozmowa z Bogiem jak z przyjacielem. Spontaniczna modlitwa aktywuje te same obszary mózgu, co rozmowa z człowiekiem — obszary związane z przewidywaniem, uwzględnianiem reakcji drugiej osoby, postawami,

uczuciami i odpowiedzią. W ten sposób aktywowana jest zarówno lewa, jak i prawa półkula mózgu.

Powtarzanie mantry aktywuje te same obszary, co recytowanie wierszyków dla dzieci — obszary pamięci mechanicznej, powtarzania z pamięci, ale nie obejmuje wyższych funkcji korowych.

W rzeczywistości tłumi obszary odpowiedzialne za myślenie krytyczne.⁵



Medytacja biblijna to coś więcej niż modlitwa. Jest to aktywne zaangażowanie umysłu w proces wzrostu, rozwoju, i dogłębnego rozważania spraw Bożych. Jest to intensywne pragnienie i świadomy wybór, by sięgnąć ku Bogu i złączyć się z Nim w głębi duszy, oraz zaadoptować Jego metody i żyć w harmonii z Jego prawami projektowymi dla życia.

Medytacja biblijna naturalnie przeplata się z modlitwą (rozmową z Bogiem), uwielbieniem i chwałą, w trakcie gdy odkrywamy coraz głębsze prawdy, poznajemy Boga bliżej, i łączymy się z Nim duchem. Można się modlić i czcić Go bez medytacji, lecz medytacja biblijna często prowadzi do spontanicznej modlitwy i uwielbienia.

Rezultaty obu typów medytacji

Rezultaty medytacji biblijnej

Medytacja biblijna, dzięki prawom wielbienia i wysiłku, prowadzi do rozwoju obwodów kory przedczołowej, a co za tym idzie — do nabywania mądrości, bliższej wiedzy, zrozumienia, dojrzałego charakteru i owoców Ducha. Psalmista mówi:

*O, jakże kocham Twoje zamysły —
Twoje żywe prawo wpisane w rzeczywistość!
Rozmyślałem o nim dniem i nocą...
Twoje prawa czynią mnie mądrzejszym
od mych wrogów;
nieustannie mnie oświecają...
Nabywam głębszego zrozumienia rzeczywistości
niż wszyscy moi nauczyciele,
ponieważ pokornie rozmyślałem
o Twoim prawie miłości.*

(Ps 119:97–99 *The Remedy Psalms*)

Jednakże, medytacja biblijna może początkowo prowadzić do dezorientacji, napięcia i innych nieprzyjemnych uczuć, gdyż prawda, która się objawia gdy poznajemy Boga i Jego ideał bliżej, ujawnia nasze braki wymagające leczenia. Dopiero po całkowitym poddaniu się Bogu (ukrzyżowanie własnego „ja”, czyli nawrócenie — np. noc udręki Jakuba, konfrontacji proroka Natana z Dawidem, Piotr po zdradzie Jezusa) i odrodzeniu się z nowym sercem i prawym duchem, ogarnia nas prawdziwy pokój. Przed nawróceniem — ukrzyżowaniem własnego „ja” — ciągle czujemy lęk i niepokój.

W przeciwieństwie do medytacji biblijnej, medytacja wschodnia prowadzi jedynie do tłumienia uczucia niepokoju, jednak nie wywołuje faktycznej zmiany serca, umysłu czy charakteru. Medytacja biblijna prowadzi przez dolinę cienia śmierci, w której własne „ja” umiera i odradzamy się w Chrystusie z nowym sercem, by kroczyć ścieżką sprawiedliwości. Innymi słowy, medytacja wschodnia leczy objawy, natomiast medytacja biblijna umożliwia zjednoczenie się z Bogiem w celu leczenia choroby duszy.

Po nawróceniu się,

- Wzrastamy w zrozumieniu rzeczywistości — prawdy biblijnej;
- Nasze zaufanie do Boga wzrasta;
- Pozbywamy się lęku, zwłaszcza egzystencjalnego;
- Nasze zdrowie fizyczne i psychiczne (niższe tętno, ciśnienie krwi itp.) się poprawia;
- Stopniowo odzyskujemy spokój i lepsze samopoczucie;
- Stajemy się mniej drażliwi;
- Nasze relacje z ludźmi się poprawiają.

Rezultaty medytacji wschodniej

Medytacja wschodnia zapewnia poczucie emocjonalnego spokoju, uspokojenie obwodów lękowych, a co za tym idzie, obniża tętno i ciśnienie krwi; jednocześnie jednak wpływa ujemnie na możliwość rzeczywistego zagłębienia się w sprawy duchowe, otępia wrażliwość sumienia (przez które Duch Święty nas przekonuje o grzechu i wiedzie do nawrócenia) oraz sprawia uczucie, że wszystko jest w porządku, pomimo że zostajemy w śmiertelnym stanie duchowym.

Uproszczony test do identyfikacji medytacji wschodniej

Aby zidentyfikować medytację wschodnią, możesz zadać sobie kilka pytań:

- Czy skupia się ona na jakimś aspekcie Boga i Jego Królestwa, czy też po prostu na niczym — na opróżnieniu umysłu lub powtarzaniu mantry?
- Czy zachęca do rozważań na wznioślejsze tematy i poszerzania ich, czy też ogranicza i zawęża zasięg naszych rozważań?
- Czy pobudza myślenie i wprowadza umysł w kontakt z inteligentnym Bogiem, czy też wywołuje „zagubienie się” w emocjach i utratę własnej osobowości na konto nie-inteligentnej mocy?

- Czy pobudza umysł do myślenia, kontemplacji, rozumowania i rozważania nowych możliwości i idei, czy też wycisza i tłumii myślenie?
- Czy prowadzi do konfrontacji z własnymi niedoskonałościami i do przezwyciężenia ich w jedności z naszym Stwórcą, czy też zachęca nas do ucieczki od egzystencjalnego lęku poprzez szukanie emocjonalnego rozprężenia (aby uniknąć prawdy) i wyciszanie umysłu?

Przewodnik po medytacji biblijnej

- Nigdy nie pozwól, aby ktoś inny objął kontrolę nad Twoim umysłem.
- Wizualizacja kierowana powinna być zawsze procesem aktywnym — nie pozwól, aby ktoś inny kierował Twoim umysłem (przewodnik może zasugerować temat medytacji, ale sam się musisz aktywnie zaangażować, oraz kierować własnym umysłem).
- Zawsze koncentruj się na jakimś aspekcie Bożego charakteru, prawa, Pisma Świętego, stworzenia itp.; medytacja biblijna nigdy nie koncentruje się na opróżnieniu umysłu ani na powtarzaniu mantry.
- Upewnij się, że angażujesz się w aktywny proces myślowy, kontemplując, rozważając, oddając cześć Bogu, podziwiając Go itp.
- Sięgnij wyżej, by złączyć się z rzeczywistą życiodajną Istotą — naszym inteligentnym Bogiem.
- Podejmij decyzję, aby aktywnie i celowo szukać prawdy w połączeniu z praktykowaniem zasad altruistycznej miłości.

Jak przeprowadzać medytację biblijną

- Zarezerwuj sobie codziennie 15–30 minut na medytację w zacisznym miejscu.
- Ogranicz czynniki rozpraszające (np. wyłącz telewizor i radio, telefon itp.).
- Obierz temat medytacji (np. werset biblijny, jakiś aspekt natury, działalność Bożą, jedno z Bożych praw projektowych itp.).

- Celowo nastaw się na kontemplację, rozważanie, analizowanie, refleksję, ekstrapolację, zrozumienie oraz uznanie dla wybranego tematu. Usilnie proś Boga o oświecenie i zrozumienie, i staraj się złączyć umysłem z Bogiem w trakcie swoich rozmyślań.
- Zakończ sesję modlitwą dziękczynienia, adoracji i uwielbienia Boga Stworzyciela, oceniając to, czego się nauczyłeś, jak się rozwinąłeś lub co wciąż trudno Ci zrozumieć; proś o głębsze zrozumienie i interwencję Bożą zgodnie z intencjami Opatrzności dla Ciebie.

Przykłady medytacji biblijnej

Rozmyślanie nad Bożymi prawami i charakterem

Podczas medytacji przeczytaj następujący fragment Biblii:

*Niech bezbożny opuści swoją drogę,
a człowiek nieprawy swoje myśli
i niech wróci do PANA, a on się zlituje;
niech wróci do naszego Boga,
gdyż jest on hojny w przebaczeniu.
Moje myśli bowiem nie są waszymi myślami
ani wasze drogi nie są moimi drogami, mówi PAN;
Ale jak niebiosa są wyższe niż ziemia,
tak moje drogi przewyższają wasze drogi,
a moje myśli – wasze myśli. (Iz 55:7–9 UBG)*

Zwróć się do Boga i poproś, by Duch Święty oświecił Twój umysł, dał Ci zrozumienie, i wskazał na implikacje owego fragmentu. Rozważ następujące kwestie:

- W jaki sposób drogi Boże są wyższe od dróg ludzkich?
- Bóg jest Stwórcą, toteż jakiego rodzaju prawa rządzą Bożym wszechświatem?
- Czy ludzie potrafią stworzyć przestrzeń, czas, energię, materię lub życie? Jakiego rodzaju prawa ustanawiają ludzie?
- Co się dzieje z człowiekiem, jeśli złamie prawo Boże (np. zawiąże sobie plastikowy worek na głowie i w ten sposób przekroczy prawo oddychania)?
- Co się dzieje, gdy ktoś przekroczy prawo ludzkie (np. płacenie podatków)?
- Czym różnią się drogi Boże od naszych dróg?
- W jaki sposób Bóg może hojnie przebaczać?
- Co to znaczy, że „Żądem [...] śmierci jest grzech, a siłą grzechu prawo” (1 Kor 15:56)?
- Jakie prawa Boże są wbudowane w przyrodę i co ujawniają o Bogu?
- Kończąc medytację, podziękuj Bogu, oddaj Mu swoje serce i poproś, aby ustanowił w Tobie Jego prawa i metody. Rozmyślaj o prawach Bożych w ciągu dnia, zastanawiając się, jaki wpływ mają na każdy aspekt Twojego życia.

Medytacja nad Bożym stworzeniem

Wybierz pogodny wieczór na medytację i wyjdź na zewnątrz, w miejsce, z którego widać gwiazdy. Spójrz w niebo i staraj się docenić wspaniałość wszechświata, liczbę gwiazd, galaktyk i światów. Następnie rozmyślaj o Bogu, który powołał to wszystko do istnienia swoim słowem.

- Zastanów się, w jaki sposób Bóg podtrzymuje wszechświat z godziny na godzinę.
- Staraj się uświadomić sobie, jak ogromny jest wszechświat, i co to mówi o Bogu.
- Rozważ precyzję ustawienia gwiazd i w jaki sposób utrzymują się w biegu.
- Medytuj nad wszechświatem oczyszczonym z grzechu i wyobraź sobie, że podróżujesz tam jako przedstawiciel Boga, dzieląc się tym, co dla Ciebie uczynił.
- Kończąc sesję, chwalcij Boga za Jego wielkość, Jego majestat, Jego dobroć, i dziękuj Mu za Jego miłość; proś, aby uformował w Tobie Jego charakter miłości i umożliwił Ci skuteczniej dzielić się Jego miłością z innymi ludźmi. ●

Przypisy:

¹ Jennings, Timothy, *The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life*, Wydanie rozszerzone, s. 222 (tł. własne)

² tamże, s. 222, 223

³ tamże, s. 225

⁴ tamże, s. 222

⁵ Social Cognitive and Affective Neuroscience, DOI: 10.1093/scan/nsn050



Na witrynie [Come And Reason Ministries](http://ComeAndReasonMinistries.com) comeandreason.com znajdziesz ponad sto blogów i obszernych broszur dra Tima Jenningsa przetłumaczonych na język polski.

Nie tylko ukazują one tematy biblijne i duchowe w innym, fascynującym świetle, ale również prowokują do myślenia poprzez zagłębianie się w przedmioty takie jak ostatnie wydarzenia, stosunki międzyludzkie, zdrowie psychiczne, i inne.



**Uzależnienie
emocjonalne**



**Zaślubiny Chrystusa
z oblubienicą**



**Księga Hioba
na czasy końca**



Dr Timothy R. Jennings uzyskał tytuł doktora medycyny w 1990 roku na Uniwersytecie w Tennessee, USA. Odbił rezydenturę psychiatryczną w Wojskowym Centrum Medycznym D.D. Eisenhowera w stanie Georgia, po czym pełnił funkcję psychiatry dywizyjnego oraz był szefem psychiatrii w Szpitalu Wojskowym. Po zakończeniu służby wojskowej przez 25 lat prowadził prywatną praktykę, a następnie w 2022 roku objął stanowisko kierownika Katedry Psychiatrii i Zdrowia Behawioralnego w Liberty University College w stanie Virginia. W 2023 roku został dyrektorem medycznym Honey Lake Clinic na Florydzie. Poza wieloma funkcjami pełnionymi w dziedzinie medycznej, dr Jennings jest również założycielem i prezesem [Come and Reason Ministries](http://ComeAndReasonMinistries.com) z siedzibą w Tennessee. Jest poszukiwanym wykładowcą i międzynarodowym mówcą, a także autorem wielu książek, broszur, seminariów, blogów itp.