

PRAKTYKA SPORTOWA A ŻYCIE DUCHOWE

Chociaż można by dostrzec pewne zbliżenie obu wymienionych w tytule rzeczywistości, to w praktyce są one przeważnie dalekie od siebie. Można by nawet odczuwać pragnienie przeciwstawiania sobie nawzajem troski o życie duchowe i o doskonalenie swego ciała, co byłoby w rzeczy samej zdecydowanie wypaczonym aktualizowaniem dawnego dualizmu antropologicznego. Albo też pragnienie ogólnego przeciwstawiania wewnętrzności i zewnętrzności, jak gdyby duchowość polegała wyłącznie na zajmowaniu się eksploataowaniem świata wewnętrznego, a sport – czynnościami fizycznymi. Tymczasem wielu chrześcijan odkrywa właśnie w sporcie pewną równowagę życia, sami zaś sportowcy dążą nierzadko do jakiegoś pogłębienia duchowego. I ta właśnie jedność życia szczególnie nas tu interesuje. Jako ksiądz i maratończyk w jednej osobie doświadczam niekiedy i przeżywam równocześnie czas ćwiczeń, zawodów, modlitwy i refleksji, dostrzegając tym samym znacznie lepiej, jak dalece życie duchowe i praktyka sportowa mogą wzajemnie się ubogacać. Jest to moje głębokie przeświadczenie, którym chciałbym się podzielić, rozwijając na tych kilku stronach moje doświadczenia związane bezpośrednio z biegiem maratońskim.

Biec tak, by przygotować drogę Panu

Najpierw krótkie wyjaśnienie dotyczące mojej „kariery” sportowej, czyli dziedziny, w której jestem raczej „spóźnionym powołaniem”. W szkole podstawowej i średniej byłem ostatni w dziedzinie sportu. Po wstąpieniu do seminarium Instytutu Katolickiego w Paryżu poszukiwałem jakiegoś środka wytchnienia i dlatego naśladowałem – albo raczej starałem się naśladować – kolegów biegających po znajdującym się w pobliżu Ogródzie Luksemburskim. Pewien próg został przełamany z chwilą, gdy mój młodszy, ale bardziej doświadczony ode mnie, brat Stefan zachęcił mnie, abym przebiegł razem z nim drogę liczącą 12 km – na wiosce. Ukończyłem ten bieg z wielkim trudem. Miałem wówczas 24 lata. Gdy zostałem księdzem, wędrówki piesze zaczęły mi

się jawić jako zwyczajny już odtąd środek wypoczynku i odzyskiwania równowagi duchowej. Wymaga to oczywiście czasu w napiętym rozlicznymi zajęciami porządku dnia, niemniej samo doświadczenie uczy, iż sport tego rodzaju rozwija zdolności twórcze i zwiększa skupienie uwagi przy pracy.

Następny próg został przełamany z chwilą mojego zespolenia się z pewną nieformalną grupą spotykającą się w Amiens dwa lub trzy razy w tygodniu. Mniej więcej po upływie roku stałem się dla mych współdziałaczy postacią „nie praktykującą”, albowiem nie brałem udziału w zawodach... Zapisalem się przeto do klubu lekkiej atletyki i po raz pierwszy przebiegłem swoich „dziesięć kilometrów” w 1994 roku. Było to wielkie przeżycie nie ze względu na samą tylko wytrzymałość, ale zwłaszcza na pewne spotkanie u kresu biegu. Oto bowiem jeden z zawodników, rozpoznawszy mnie jako księdza, zapytał, czy jestem w stanie odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących Biblii, które nie wynikały ze zwykłej tylko jego ciekawości. I tak oto w momencie, gdy zacząłem się angażować w biegi sportowe, jeden z biegaczy zaczynał swoją drogę wiary. Wkrótce potem ten młody człowiek stał się pilnym członkiem duszpasterstwa studentów i sam poprosił o chrzest.

Kolejnym progiem do przekroczenia był pierwszy maraton, czyli bieg na 42.195 metrów. Tak wielki dystans wymaga zaangażowania innych jeszcze zdolności poza energią muskularną. Jak twierdzą znawcy przedmiotu, „biegnie się głową” W rzeczy samej ćwiczenie tego rodzaju opiera się na wyczuciu właściwej miary, a nie na samych tylko odczuciach w danej konkretnej chwili. Popelniany często błąd polega na przykład na zbyt szybkim biegu powodującym przy końcu dystansu ból nie do zniesienia. Co więcej, ćwiczenie wymaga już z góry pewnej ascezy, pewnego stylu życia, zgodnego z zamierzonym celem, a zwłaszcza odpowiedniego dla siebie osobiście wdrażania i racjonalnego odżywiania. Prawdziwym „maratończykiem” staje się ten, kto przekracza linię mety w czasie regulaminowym. Tytuł ten bywa uważany przez niektórych za pewien rodzaj „konsekracji” – namaszczenia. Skoro zaś język sportowy zbliża się dosyć często do języka religijnego, to czyni tak nie bez powodu. Pomimo pewnych ewentualnych wypażeń, praktyka sportowa otwiera bowiem inny wymiar: przekraczania samego siebie dla jednych, wypełniania czy też realizacji siebie – dla innych¹. Powrócimy jeszcze do tego tematu.

¹ Por. I. Queval, *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*, Paris 2004.

Pomoc innych jest bardzo ważna w czynieniu postępów. Nie tylko z racji zawodów, w których każdy może się usytuować w odniesieniu do całości, ale także dzięki samej „konkurencji” w etymologicznym znaczeniu: chodzi o wspólny bieg. Jeżeli wynik zależy od regularnego ćwiczenia także w dni deszczowe lub przy osobistej złej formie, to wzajemna pomoc odgrywa decydującą rolę również w podtrzymywaniu racjonalnego celu bez zatrzymywania się na zwodniczych często odczuciach. Dzięki radom przekazywanym przez bardziej doświadczonych kolegów udało mi się pokonać „sto kilometrów” w satysfakcjonującym czasie (10 godzin i 22 minut). Tak długi dystans do pokonania wymaga nie tylko woli, ale i wyczucia miary, i to zarówno podczas ćwiczeń, jak też w trakcie biegu.

Jako ksiądz cenię sobie wysoko zażyłość, która się rodzi z wysiłku podejmowanego wspólnie z ludźmi uczęszczającymi rzadko do kościoła. Samo ćwiczenie sprzyja już rozmowom prowadzącym nierzadko do bardziej intymnych zwierzeń. Prosta modlitwa podsumowuje duchową kondycję mojej praktyki sportowej. W pierwszą niedzielę adwentu jawi się postać św. Jana Chrzciciela, prekursora, czyli dosłownie „tego, który biegnie przed, który biegnie szybko do przodu”; to właśnie ona podsunęła mi słowa modlitwy: „Obym biegł, Panie, w sposób przygotowujący drogę dla Ciebie!”

Sport u historycznych początków ascezy

W tradycji duchowej św. Jan Chrzciciel znany jest jako wzór, a nawet archetyp ascezy. Samo słownictwo ascetyczne, trochę już oczyszczone w Kościele², jest niezwykle aktualne w praktyce sportowej. Wielu sportowców dziwiło się, kiedy im wyjaśniano, że wyraz „asceta” pochodzi od greckiego *askêtês*, oznaczającego w starożytnej grece

² I to nie bez racji. L. Bouyer demaskuje cierpiętniczy i ekspiacyjny rodowód ascezy, wzywając przy tym do powrotu do tego, co istotne: „Asceza chrześcijańska tylko wtedy może być zdrowa, kiedy pozostanie autentyczna. A tylko wtedy może pozostać autentyczna, kiedy będzie zawsze możliwie jak najwyraźniej nawiązywać do podstawowej prawdy, to znaczy do objawienia miłości Bożej, w pełni transcendentальной i nadprzyrodzonej, takiej, jaka się nam ukazała w Tajemnicy krzyża. Oparta na takiej podstawie asceza chrześcijańska daleka będzie od jakiegoś podejrzanego cierpiętnictwa, ale pozostanie, lub stanie się na nowo tym, czym zawsze powinna być: wysiłkiem w kierunku wyzwolenia, wynikającym wprost z wiary; wyzwolenia od tego świata, aby należeć do świata, który przychodzi...” *Wprowadzenie do życia duchowego* (tłum. L. Rutowska), Warszawa 1982, s. 101. Zauważmy, że to nastawienie na świat, który przychodzi, przedstawia głęboką analogię do biegu. Zob. także *L'ascèse de l'époque patristique*, w: *L'ascèse chrétienne et l'homme contemporain*, Paris 1951, s. 31-46.

atletę. Czasownik *askeô* ma cztery zasadnicze znaczenia: pracować z surowymi materiałami (działalność artystyczna), uprawiając – w konsekwencji – w ruch swe siły cielesne (rolnictwo, służba wojskowa, sport); kształtować odpowiednio swe ciało i czynić je bardziej giętkim, elastycznym jakby z natury, dzięki stosowaniu odpowiednich ćwiczeń; praktykować sprawiedliwość, mądrość i cnotę (moralną, duchową); ozdabiać, wyposażać (na przykład: przywdziewać zbroję na swe ciało)³. Dostrzegamy tu wyraźne przejście od sensu fizycznego do sensu moralnego i duchowego, którego nie można żadną miarą oddzielić, czy tym bardziej wykluczyć. W rzeczy samej zresztą trudno jest osiągnąć jakiś postęp duchowy bez ćwiczeń o charakterze cielesnym⁴. Na podstawie mojego podwójnego doświadczenia ascezy w dziedzinie sportowej i w wymiarze duchowym jestem głęboko przekonany, że droga wewnętrzna przechodzi przez to, co zewnętrzne, tzn. przez pewną dyscyplinę fizyczną⁵. Nie możemy bowiem odrywać się od ciała, abstrahować od niego, przynajmniej wtedy, gdy pozostajemy na płaszczyźnie autentycznie chrześcijańskiej.

Sportowcy, jak choćby niektórzy motocykliści, dzielą się niekiedy z nami swoimi ciekawymi przeżyciami zdobytymi podczas zawodów. Inne jest jednak zasadniczo doświadczenie biegacza. W przypadku biegu na długi dystans wrażenia z pierwszych kilometrów bywają najczęściej mylące. Zbyt szybki początek stawia przeważnie pod znakiem zapytania sam kres biegu i może nawet uniemożliwić dotarcie do linii mety. Ten rodzaj próby wymaga zatem kontrolowania odczuć, zwłaszcza euforii wynikającej z pierwszych kilometrów. W przeciwieństwie do innych rodzajów sportu, wielu spośród nas pobiło rekordy właśnie wtedy, gdy początek biegu był bardzo trudny, albo też wówczas, gdy przeżyli momenty całkowitej pustki podczas biegu.

Doświadczenie biegu pieszego zespala się ściśle z ascezą chrześcijańską, która nie przejmuje się wzruszeniami, a tym bardziej nie jest

³ Por. A. Bailly, *Dictionnaire grec français*, Paris 1963 (wyd. 26); H. G. Liddell – R. Scott – H. S. Jones, *A Greek-English Lexikon*, Oxford 1996 (wyd. 9); H. Windisch, „*askeô*”, w: Kittel (red.), *Theol. Wörterbuch zum N. T.*, Stuttgart 1933, t. I, s. 492-494.

⁴ W rzeczy samej sportowa asceza Starożytności realizowała się na polu walki i/lub biegu. Natchnie ona św. Pawła, a potem Ojców Kościoła, do zajmowania się kwestią walki duchowej i gorliwości w służeniu Panu. I tak św. Benedykt aż czterokrotnie w prologu do swej *Reguły* mówi o biegu (cytuje przy okazji Ps 119, 32, z którego czerpie także natchnienie: „Biegnę po drodze przykazań Twoich”).

⁵ Wielki mistrz modlitwy, o. Henri Caffarel przywiązywał szczególną uwagę do postawy ciała podczas modlitwy. Prowadzone przez niego tygodnie wtajemniczenia w modlitwę zawierały także określone ćwiczenia cielesne.

kultem cierpienia. Dla wielu maratończyków trzy lub cztery godziny biegu stają się głównie przeżyciem cierpienia, jak gdyby cierpienie było synonimem powodzenia. Asceza praktykowana w atletyce zespala się więc przedziwnie w ascezę chrześcijańską. W doświadczeniu samo powodzenie nie zespala się ani z odczuciami, ani też z cierpieniem, ale tylko z rozumnym wysiłkiem. Postęp każdego przechodzi przez pewną obiektywizację, która się dokonuje za pomocą technicznego środka pomiaru. Najbardziej użytecznym spośród wszystkich środków służących do normowania wysiłku jest chronometr. Uzupełnia go jednak inne jeszcze „narzędzie”: asceza, czyli odpowiedni plan ćwiczeń i zawodów. Oba te środki przepisują czasy pośrednie, które należy respektować, jeśli się chce osiągnąć bieg optymalny. W rzeczy samej więc powodzenie jest przede wszystkim dziełem rozumu, a nie zmysłów czy odczuć. Taka właśnie dyscyplina panuje obecnie wśród biegaczy, zwłaszcza tych, którzy się przygotowują do maratonu. Oznacza ona bieganie dostosowane odpowiednio do dystansu i do różnych etapów biegu. A jest to dyscyplina, której uczymy się w grupie pod okiem innych bardziej doświadczonych biegaczy lub – w najlepszym z możliwych przypadków – wykwalifikowanego trenera. Zawody wymagają kompetencji. Nie chodzi tu, rzecz jasna, o jakąś grę słów. „Reguła, regulamin, dyscyplina, doznanie, doświadczenie” – to słownictwo biegacza jest bardzo bliskie słownictwu religijnemu, zwłaszcza ascetycznemu. To prawda, że trening sportowy nie doprowadza tych wszystkich, którzy go praktykują, do jakiegoś doświadczenia duchowego. Niemniej, nie stosując niewłaściwych uogólnień ani jakiegoś naiwnego zestawienia, chciałbym ukazać pewne analogie.

Pewne parametry wysiłku atletycznego i chrześcijańskiej ascezy

Starając się choć trochę uporządkować doświadczenia nagromadzone w ciągu tych kilkunastu lat, dochodzę do wniosku, iż lista punktów wspólnych pomiędzy sportem a duchowością stopniowo się wydłuża⁶. Chociaż nie mają one wartości *Dekalogu* ani ścisłości

⁶ Należałoby podjąć debatę nad badaniem samego siebie – temat tu nieuwzględniony, chociaż zajmuje on tak ważne miejsce w społeczeństwie dzisiejszym, a także w *episteme*, by posłużyć się pojęciem drogim dla Michela Foucaulta, który przeciwstawia globalnie ascezę Starożytnych, mającą na celu „konstytucję samego siebie” poprzez swego rodzaju wyposażenie siebie, chrześcijańskiej ascezie nacechowanej ofiarami posuniętymi niekiedy aż do „wyniszczenia siebie” Por. M. Foucault, *L'Herméneutique du sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*, Paris 2001, s. 301-314. Ostatnio Guy Stroumsa zareagował na to stanowisko, ukazując braki takiej analizy, która pomija etyczny i intersubiektywny wymiar

jakiegoś testu porównywalnego, oto przynajmniej tych „dziesięć słów” (*deka-logoi*) mądrości, które mogą z powodzeniem wprowadzać w życie atleci i ludzie uduchowieni:

1. *Ćwiczenie woli*: Jeśli to prawda, że bieganie może nam dawać przyjemność, która staje się też udziałem wielu biegających w dni słoneczne, to prawdą jest także, iż postęp dokonuje się tu mocą aktu woli. Nie zaprowadzi bowiem nikogo daleko pozostawienie danego biegu jego bezpośrednim odczuciom. Maratończyk musi stawić czoło zimnu i deszczowi, aby utrzymać trening na odpowiednim poziomie, zgodnie z przewidzianym uprzednio programem. Ten wysiłek woli ma niewątpliwie coś wspólnego z ustawicznym ćwiczeniem się w duchowości chrześcijańskiej. Na przykład w swojej pedagogii modlitwy ojciec Henri Caffarel kładł wielki nacisk na podstawową rolę „chcę” w odniesieniu do „czuję” i „myślę”⁷ (aktualizując w ten sposób „to, czego pragnę”, św. Ignacego Loyoli). W dziedzinie sportu, podobnie zresztą jak w życiu duchowym, doświadczamy dobrodziejstwa takiej dobrowolnej postawy, ukierunkowanej przeciw poszukiwaniu bezpośredniego dobro-bytu. Wytrwałość jest kluczem do powodzenia.

2. *Reżim pokarmowy*: Atleta i asceta zespalają się ze sobą w dziedzinie opanowywania swego apetytu, chociaż – co prawda – z innych zupełnie motywów. Pożywienie staje się dla nich tym, czym powinno być: zwyczajnym środkiem. Wiedza medyczna i dietetyczna dostarcza podstaw do stosowania reżimu odpowiedniego do podejmowanego wysiłku, który nie jest oczywiście czymś nadzwyczajnym, lecz jedynie preferowaniem owoców i/lub świeżych warzyw, oraz całkowitym unikaniem potraw szkodliwych dla zdrowia. Nastawienie takie prowadzi najczęściej do wyrzekania się przyjemności zespolonej ściśle ze smakiem, z wyjątkiem jednak pewnych okazji, choćby takich, jak święta, które zostają w ten sposób jakby bardziej docenione. Chociaż jest on daleki od surowości monastycznej, taki reżim żywieniowy daje nam głębokie poczucie wolności i wzmacnia wolę. Wielu sportowców, umotywowanych oczekiwanym i tak bardzo upragnionym wyczynem sportowym, odkrywa pozytywne wartości pewnej formy postu.

tej „nowej troski o siebie” w rodzącym się chrześcijaństwie. Por. G. Stroumsa, *La Fin du sacrifice. Les mutations religieuses de l'Antiquité tardive*, Paris 2005, s. 33-60. Asceza w swych różnych ujęciach może się stać zupełnie czczym poszukiwaniem/badaniem siebie, albo też się przyczynić do wewnętrznego wyzwolenia i względnej równowagi wewnętrznej.

⁷ Por. H. Caffarel, *Présence à Dieu*, Paris 1970, s. 36-40; tenże, *Cinq soirées sur la prière intérieure*, Paris 1980, s. 32-34.

3. *Przyjęta i zaakceptowana oryginalność*: Asceza wyraża się prostszym sposobem życia, odbiegającym mniej lub bardziej od stylu życia otoczenia. Ekspert w tej dziedzinie, Bernard Faure, wypowiadający się jako doradca w wielu kanałach telewizyjnych, porównał kiedyś wejście do grona maratończyków do wstąpienia do zakonu. Może stać się ono poważnym problemem dla najbliższych, zwłaszcza w tym, co się tyczy życia rodzinnego. Taka bowiem praktyka prowadzi wprost do wyróżnienia się od innych samym stylem życia. I to nie tylko na skutek czasu poświęconego treningowi, ale także z racji odpowiedniej higieny życiowej. Strój nie czyni kogoś maratończykiem, tak jak habit nie czyni go mnichem. Ażeby urzeczywistnić swój zamiar, kandydat powinien wyrażać poprzez rozliczne wybory codzienne to podstawowe swoje nastawienie, jakie podjął.

4. *Umiarkowany wysiłek*: Atletą, dokładnie tak jak ascetą, opiera się pokusie czynienia coraz to więcej, czyli kultu wysiłku dla niego samego. Odpowiednie testy i normy pozwalają oceniać stopień racjonalnego postępu. Początkujący biegacz napisał do mnie: „Bóg wzywa nas do mądrości i kiedy nawet daje nam całe swe tchnienie, pozostajemy wciąż nadal istotami ludzkimi i powinniśmy się bardzo troszczyć o swe ciało. Fizyczne wysiłki, podejmowane w praktyce sportowej, powinny być roztropne i połączone z odpowiednio długimi chwilami odpoczynku” Ten mój przyjaciel pojął w zdumiewający sposób lekcję wielkiego mistrza duchowego, św. Brunona, który napisał do jednego ze swych przyjaciół kartuzów: „Łuk bowiem, gdy jest stale napięty, słabszy jest i mniej zdolny do działania”⁸ Ten założyciel zakonu, przechodząc osobiście przez najostrejsze doświadczenia, potrafił sugerować swym współbraciom pewne środki wyluzowania, aby uczynić w ten sposób samą ascezę bardziej konstruktywną i wyzwalającą. Najbardziej oczywistym wśród tych środków jest właśnie jakieś ćwiczenie fizyczne, spacer, cotygodniowa dłuższa przechadzka.

5. *Dobrowolnie przyjmowane doświadczenia*: Ktoś nie-wprowadzony ma często wątpliwości i zastanawia się nad tym, dlaczego ma zadawać sobie tyle trudu. Gest sportowy ma z reguły jakiś wymiar wspaniałości, o ile tylko nie został wynaturzony w celach komercyjnych. Swoista pasja, względnie jakiś szczególny poryw motywuje wyczyny sportowe, nawet te umiarkowane. Dochodzi jeszcze do tego pewne

⁸ Św. Bruno z Kolonii, *List do Radulfa zwanego Zielonym*, w: *Najstarsze pisma kartuzów* (Źródła monastyczne 15), Tyniec – Kraków 1997, s. 193.

nastawienie wytrzymałościowe, autentyczna wytrwałość, która może się stać prawdziwym przejawem kultu. W rzeczy samej jednak nawet chrześcijańska duchowość nie dostarcza terenu odpowiedniego dla takiej wytrzymałości. Świętości nie zdobywa się bowiem na sposób ludzki – siłą, co jest prawdziwym nieszczęściem dla pelagianów wszystkich czasów, a prawdziwym błogosławieństwem dla osób pokornych, *anawim*. Tradycja przechowała obraz duchowej drabiny⁹, w którym wznoszenie się nie jest samym tylko wysiłkiem ludzkim, lecz współpracą człowieka z łaską Bożą.

6. *Poszanowanie reguły*: Postęp w sporcie dokonuje się poprzez dawkowane odpowiednio ćwiczenia, uwzględniające pewne reguły niezbędne do tego, aby uzyskać pożądane wyniki. Stanowią one zbawienne ograniczenia: chodzi o właściwy plan trenowania, uwzględniający określone cele zgodnie z ustalonym wcześniej kalendarzem, oraz o plan rozgrywek (zawodów), mający na uwadze możliwie optymalny bieg dla danego biegacza. „Reguła” oznacza regulowanie wysiłku. Dostrzega się tu pewną analogię do *Reguły* św. Benedykta, przedstawionej następująco przez samego jej autora: „Mamy zatem założyć szkołę służby Pańskiej. Ufamy przy tym, że zakładając ją nie ustanowimy nic surowego ani nazbyt trudnego”¹⁰. Reguła ma służyć wychowaniu, traktując przy tym samo istnienie jako podstawę sukcesu.

7. *Współdziałanie w ćwiczeniu*: Trening techniczny, mający na celu zwiększenie szybkości i wytrzymałości, staje się męczący. Praktykowanie go w grupie nadaje mu niekiedy charakter bardziej rozrywkowy ze względu na doping i ściganie się zawodników, zwłaszcza wtedy, gdy ćwiczenia są niewdzięczne i powtarzalne. Nie chodzi tu bowiem (w tej grze, gdyż jest to faktycznie gra!) o rywalizację między współzawodnikami, ale o uczenie się wyprzedzania innych dzięki współpracy z innymi. To współzawodnictwo ma w sobie coś z gruntu ewangelicznego. Wspieramy się nawzajem, aby zdobywać. Wyraża też ono mądrość św. Benedykta, który określa życie eremickie w odniesieniu do życia wspólnotowego następująco: „Pustelnicy... uczyli się, jak należy walczyć z diabłem, a dobrze przygotowani w szeregach braci do samotnej walki na pustyni i dość już silni, by obejść się bez pomocy bliźniego, są w stanie, wsparci tylko łaską Bożą, zmagać się w pojedynkę...”¹¹

⁹ Chodzi o drabinę pokory, gdzie – zgodnie z zasadą ewangeliczną – najlepszym środkiem służącym do wznoszenia się jest unizanie siebie samego: „Kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się poniża, będzie wywyższony” (Mt 23, 12; Łk 14, 11; 18, 14).

¹⁰ Wyd. Tyniec 1979, s. 14.

¹¹ *Reguła*, dz. cyt., s. 15.

8. *Pragnienie osiągnięcia celu*: Biegacz musi odpowiednio programować swoje ważniejsze zawody w ciągu roku. Wyznacza więc sobie cel, który będzie mobilizował już z góry wszystkie jego poczynania. Maraton wymaga z reguły dwóch miesięcy przygotowania ze względu na wiele ćwiczeń realizowanych w każdym tygodniu. Oczekujące nas wyzwanie usprawiedliwia różne preferencje, wyrzeczenia, zmagania, zawody, a także odpowiednie chwile wytchnienia, połączone niekiedy nawet z całkowitym oderwaniem się od swych najbliższych i rodziny. A co sądzić o ambicji? Staje się ona bodźcem dla tego, kto potrafi przeciwstawić się demonowi pychy. Święty Paweł podaje nam duchowy wyraz takiego nastawienia sportowego: „Bracia, ja nie sądzę o sobie samym, że już zdobyłem, ale to jedno czynię: zapominając o tym, co za mną, a wyteżając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę, w Chrystusie Jezusie” (Flp 3, 13-14). W tym dobrze znanym fragmencie pojawia się godna uwagi dla sportowca różnica: dążenie Apostoła nie jest motywowane chęcią zdobycia, wolą „przekroczenia siebie”¹², lecz pragnieniem dania odpowiedzi na wezwanie Pana, wezwanie do miłowania.

9. *Troska o życiową równowagę*: Bieganie jest znakomitym środkiem do przewycięzania stresu, do czucia się „dobrze we własnej skórze”, co daje także pewną satysfakcję oglądającym te wyczyny mieszkańcom danego miasta czy osiedla. Ale i w tym także wypadku ograniczanie się do samych przeżyć czy uczuć pozbawia nas jeszcze większego dobrodziejstwa. Prawdziwe dobro sportowe dopuszcza pewne granice, daje się poznać i działa bardzo konsekwentnie. Znane powiedzenie Sokratesa: „poznaj samego siebie”, ma tutaj wielką wymowę. Prawdziwa mądrość polega bowiem na szanowaniu granic własnych możliwości bez buntu lub zniechęcenia. Taką właśnie troskę o mądrość i równowagę znajdujemy u św. Jana Chryzostoma. Kładzie on mianowicie nacisk na fakt, „że nie wystarczy chęć (προθυμία) człowieka, jeśli nie ma wsparcia (ροπή) z wysoka. Z kolei ze wsparcia z wysoka nie ma żadnej korzyści, jeśli zabraknie z naszej strony chęci”¹³. Obraz związany z użytym tu greckim pojęciem ροπή wskazuje

¹² Jest to wyrażenie używane chętnie przez sportowców, którzy potrafili zdobyć się na wytrwałość. Inni bardziej sensownie uznają, że jest zawsze coś, co ich przekracza, a co dla chrześcijanina jest porządkiem łaski. Dla tych ostatnich wysiłek sportowy jest prawdziwym „miejscem duchowym”. Uznają oni bowiem to, co Bóg daje ich człowieczeństwu, a to ich uznanie przekształca się w modlitwę.

¹³ *Homilie na Ewangelię według św. Mateusza* (cz. II: homilie 41-90), Kraków 2001, s. 459-460 (hom, 82, 4).

na równowagę balansującej wagi: człowiek umożliwia Bogu nadanie decydującego impulsu. W ten sposób praktyka sportowa i chrześcijańska asceza zgadzają się w pełni na rolę wysiłku, który nie pretenduje bynajmniej do jakiejś czysto indywidualnej zdobyczy, lecz zmierza jedynie do wyzwolenia i poszukiwania równowagi. Sprzyja on zatem wewnętrznej dyspozycyjności.

10. *Odwoływanie się do kompetencji poprzedników*: W dziedzinie praktyk nie mogą wystarczyć same tylko reguły, świadectwa i metody. Niezastąpione są także doświadczenie i odpowiednie wycucie naszych poprzedników. W dziedzinie sportu potrzebny jest czas do naprawienia błędów i znalezienia środków nieodzownych do czynienia postępów. Nieodzowne są lata praktyki, aby odkryć właściwą technikę. Książka, gazeta czy jakiś program informacyjny nie zastąpią wykwalifikowanego trenera. Często bywamy ślepi na nasze uchybienia i nie znamy dobrze swoich możliwości. Jasna jest tu analogia do długiej tradycji towarzyszenia duchowego, za którym przemawiają także motywy teologiczne¹⁴. Są szkoły treningu sportowego, przekazujące adeptom własne metody i doświadczenia. Również wtajemniczenie w praktyki duchowe przechodzi poprzez świadectwo naszych poprzedników. Same książki i metody nie mogą tu wystarczyć.

Podane wyżej w wielkim skrócie podobieństwa ukazują sens zestawiania sportu z duchowością. Oczywiście, pomiędzy wysiłkiem atletycznym a ascezą chrześcijańską istnieją także poważne różnice. Dlaczego jednak nie mielibyśmy dostrzec wychowawczej wartości sportu?

Wychowanie duchowe poprzez sport

W ślad za św. Pawłem wielu Ojców Kościoła interesowało się sportem stanowiącym niewątpliwie jakąś znaczną nawet część kultury hellenistycznej. Wystarczy pomyśleć choćby o świadectwie dwóch spośród nich: św. Grzegorza z Nyssy i św. Jana Chryzostoma. U pierwszego znajdujemy prawdziwą przeobfitość metafor sportowych. Jedna z nich, rozwinięta w *Żywocie Mojżesza*, odgrywa wielką rolę w jego doktrynie duchowej¹⁵. Jan Chryzostom z kolei zaskakuje nas swoim wielkim szacunkiem dla sportu, z wyjątkiem igrzysk olimpijskich ze

¹⁴ Chodzi tu konkretnie o różne formy pośrednictwa Kościoła w przekazywaniu ludziom łaski Bożej.

¹⁵ Szerzej omawia ją M. H. Congourdeau w niniejszym numerze „Communio”

względu na ich pogańską religijność i uprawiane na nich wyścigi konne. Jest on prawdziwym wychowawcą w tej dziedzinie, zna bowiem znakomicie wychowawcze wartości sportu. Przeciwstawia na przykład rozpustnika atlecie: o ile tego pierwszego można by porównać do wzburzonego morza, które trzęsie się na wszystkie strony, to ten, „kto rządzi namiętnościami, jest atletą pełnym odwagi i wigoru”¹⁶ Inne zaskakujące stwierdzenie streszcza dobitnie jego stanowisko: „Wnikając w życie ciała uczymy się tego, czym jest życie duszy”¹⁷ Można by mnożyć tego typu przykłady i rozwijać odpowiednie analizy, przekraczałoby to jednak ramy niniejszego artykułu.

Obecnie, tak jak w IV wieku, sport odzwierciedla co nieco nasze społeczeństwo. Pewne wypaczenia, jakie znamionują działalność sportową (komercjalizacja sportu, doping, dążenie do „coraz więcej”), odpowiadają postawom rozpowszechnionym także gdzie indziej. Sportykamy tam bowiem także podobne wypaczenia: poszukiwanie siebie zgodnie z czysto indywidualistyczną logiką i troska o wspólne przeżywanie wzruszeń, o maksymalny wynik przy możliwie najmniejszym wydatku (zaangażowaniu), czyli – innymi słowy – troska o wytrwałość i wolę przekroczenia siebie, posuwania się coraz to dalej i dalej. Zbawienie przyniesione nam w Jezusie Chrystusie nie przestaje się ukazywać na sposób radykalnej i dobroczynnej zarazem krytyki. Chodzi zwłaszcza o to „coraz więcej”, które przybiera u sportowców formę ideologii przekroczenia siebie. Tymczasem samo takie nastawienie, sama chęć przewyższania siebie jest już ideałem niebezpiecznym i błędnym. Albowiem odrzucanie ograniczeń swego organizmu prowadzi siłą rzeczy do zachowań i postaw patologicznych, choćby takich jak stosowanie dopingu lub – co znacznie gorsze – poważne uszkodzenia ciała.

W Chrystusie nie znajdujemy ideału przekraczania siebie, lecz jedynie drogę do wypełnienia. Jak znakomicie wyraził to św. Grzegorz z Nyssy, Jezus „jest trasą biegu” i „równocześnie przestrzenią dla tych, którzy biegną”¹⁸, oddając w ten wolny i „sportowy” sposób słowa samego Jezusa: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem” (J 14, 6). Chrześcijańskie doświadczenie daje nam szansę, albo raczej łaskę, kroczenia aż do kresu samego siebie. Jeżeli sport sugeruje piękne niewątpliwie metafory dla nauki duchowej, to wiara chrześcijańska

¹⁶ *Homilie na Pierwszy List do Koryntian*, 37, 3; PG 61, 320.

¹⁷ *Homilie na Drugi List do Koryntian*, 6, 1; PG 61, 439.

¹⁸ *Życie Mojżesza*, II, 249; SC 1bis, Paris 1968, s. 279.

objawia także poprzez tą ludzką działalność swoją moc odnowy. Gwarantuje nam ona rezolutną postawę wobec własnego ciała, nawiązując w ten sposób także do troski atletów.

Jasne jest ponadto, że życie duchowe ubogaca praktykę sportową; trudno byłoby jednak uzyskać odwrotność (wzajemność) tego stwierdzenia. Możliwość takiej odwrotności wiąże się bowiem ściśle ze specyfiką wiary chrześcijańskiej. Antropologia, z którą ona się solidaryzuje, stwierdza jedność osoby w jej różnych wymiarach – przekonanie znakomicie wyrażone przez Jana Chryzostoma: „Wnikając w życie ciała uczymy się tego, czym jest życie duszy” To cytowane już zdanie ukazuje wagę przytoczonych wyżej analogii. W wielu wymiarach wysiłek atletyczny umożliwia nam nowe i jak najbardziej pozytywne podejście do ascezy chrześcijańskiej. Podaje też nam środki służące doświadczeniu, które ma własną wartość wychowawczą na drodze duchowej. Sport jest również dla niektórych miejscem, w którym biegacz czuje się jakby uchwycony (ogarnięty) tajemniczą obecnością. Tak więc praktyka sportowa, jak sugeruje to wyraźnie cała seria przytoczonych tu analogii, może być drogą przemiany, ćwiczeniem cielesnym sprzyjającym doświadczeniu duchowemu.

tłum. ks. Lucjan Balter SAC