

Ks. Arkadiusz OLCZYK
Częstochowa, WIT, WSD

Chrześcijaństwo a wschodnie sztuki walki

Od połowy XX wieku zaznacza się w europejskiej kulturze masowej swoista moda na orientalizm. Charakterystycznym fenomenem tego trendu stały się m.in. wschodnie sztuki walki, rozprzestrzeniające się szybko na kolejne kraje Europy, przeżywające swój renesans także w Polsce. Zapewne większości Polaków (zwłaszcza tych młodszych) nie są obce filmy z udziałem takich *karateków*, jak Chuck Norris czy Jean-Claude van Damme, *aikidoków* (Steven Segal) czy adeptów *kung-fu* (np. legendarny Bruce Lee, Jackie Chan czy Jet Li). W Polsce powstało (i wciąż powstają nowe) wiele ośrodków, klubów, sekcji sportowych, które przekazują wiedzę i umiejętności orientalnych sztuk walki. Na kursy walk Wschodu zapisują się osoby w różnym wieku, zdecydowaną jednak większość stanowią ludzie młodzi. Liczbę ćwiczących te walki na świecie ocenia się na co najmniej 150 mln. Wielu spośród podejmujących trening wschodnich sztuk walki, mając na względzie własne bezpieczeństwo, pragnie zdobyć podstawowe umiejętności samoobrony. Jednak znaczna liczba spośród praktykujących walki Wschodu traktuje je jako „drogę” samorealizacji i duchowego doskonalenia.

Obecnie istnieje kilkaset ważniejszych stylów i szkół dalekowschodnich sztuk walki. Trudność ich klasyfikacji wynika nie tylko z różnorodności, ale również z ciągłej ich metamorfozy na przestrzeni wieków. Można łatwo zauważyć silny związek sztuk walki z kulturą narodów, w których powstały. Na przykład japońskie sztuki walki, nastawione na wewnętrzne doskonalenie (jap. *Budō*), dzielą się na style, z których najważniejsze to: *karate*, *jujitsu*, *aikido*, *kendo*. Koreańskie style walki to: *taekwondo*, *hapkido*; chińskie (*wu-shu*) dzielą się na poszczególne style *kung-fu*: żurawia, smoka, węża, modliszki itd.; wietnamskie style to *vo-dao*; indonezyjskie – *silat*; filipińskie – *arnis*, *escrima* itp. Współcześnie dąży się do formuły sportowej tych sztuk walki, stąd jest mowa o „sportach walki”, do których zalicza się: *free style karate*, *kick boxing*, *MMA* (ang. *Mixed Martial Arts*). Do grupy dyscyplin olimpijskich zaliczane są już: *judo*, *savate* i *teakwondo*.

Ks. ARKADIUSZ OLCZYK – ur. 1966, dr hab. teologii moralnej; wykładowca teologii moralnej w Wyższym Seminarium Duchownym Archidiecezji Częstochowskiej, w Wyższym Seminarium Duchownym Diecezji Sosnowieckiej i Wyższym Instytucie Teologicznym w Częstochowie, bioetyki w Studium Życia Rodzinnego oraz duchowości rodziny w Studium Duchowości Chrześcijańskiej. Prowadzi badania naukowe w obszarze etyki życia i zdrowia oraz wychowania moralnego i sumienia. Autor lub współredaktor 4 książek (w tym 2 w jęz. niemieckim) oraz 68 artykułów naukowych.

Większość znanych publikacji na temat walk Wschodu ukazuje jedynie ich pozytywne aspekty, reklamuje je i propaguje. Z drugiej strony pojawiają się głosy krytyczne, zwracające uwagę na realne zagrożenia duchowe¹ dla praktykującego te techniki chrześcijanina, akcentujące ich „obcość” religijną, ideologiczną i filozoficzną wobec chrześcijaństwa. Czy są to tylko wymaginowane zarzuty egzorcystów, ostrzegających przed uprawianiem wschodnich sztuk walki ze względu na zagrożenia duchowe, godzące w pierwsze przykazanie Dekalogu oraz sugerujących nawet możliwość wpływów demonicznych na ćwiczących? Co jest prawdą, a co tylko mitem? Czy uprawianie wschodnich sztuk walki jest do pogodzenia z wiarą chrześcijańską? Warto spojrzeć zatem na ich problematykę pod kątem obecnych w nich pierwiastków religii oraz medytacji orientalnych i skonfrontować je ze światopoglądem chrześcijańskim.

1. Religijne konotacje wschodnich sztuk walki

Genezy wschodnich sztuk walki² można dopatrywać się wśród prostych mniichów pochodzących z Indii i Chin³. Indie w swoich wczesnych dziejach pochłonięte były krwawymi, wewnętrznymi wojnami oraz najazdami Hunów, Mongołów i muzułmanów. Skutkiem tego było upowszechnienie się rzemiosła wojennego. Z kolei rozwój religijny od braminizmu do hinduizmu oraz filozofia hinduska sprzyjały praktykowaniu medytacji, jogi i ówczesnych sztuk walki. Chiny, jako drugie z państw rozkwitu walk wschodnich, oparły swą wiedzę na obserwacji przyrody, religii i filozofii. Buddyjscy mnisi, udając się w celach misyjnych do odległych krajów, dokonywali jednocześnie translukacji macierzystych sztuk walki.

¹ Zagrożenia duchowe to wszelkie działanie człowieka, które w sposób mniej lub bardziej bezpośredni zmierza do zerwania relacji z Bogiem. Zachowania te godzą w pierwsze przykazanie: „*Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną*” (Wj 20, 3) nierzadko ocierając się lub będących grzechami idolatrii. Zagrożeniami duchowymi są więc wszystkie praktyki, które prowadzą do ubóstwienia człowieka, odkrywania jego nadprzyrodzonych możliwości i zdolności, otwierania się na inne duchowości, wiary w irracjonalne ideologie, inicjacji magicznych, spirytystycznych i okultystycznych.

² Termin „sztuka walki” odnoszony był dawniej wyłącznie do umiejętności prowadzenia walki taktycznej w czasie wojen militarnych. Znajduje to odzwierciedlenie w nazewnictwie. W Japonii sztuki walki określa się terminem *budō*. Chińczycy na określenie rodzimych sztuk walki używają słowa *wu-shu*. Obydwa terminy oznaczają „bojowe sztuki wojenne”. Por. W. SIKORSKI – S. TOKARSKI, *Budo. Japońskie sztuki walki*, Szczecin 1988, 13.

³ Istnieją również spekulacje, że wszystko zaczęło się jeszcze wcześniej – w antycznym świecie kultury śródziemnomorskiej starożytnego Egiptu, a następnie Grecji. W Egipcie bowiem odkryto rysunki ścienne i reliefy z IV tysiąclecia p.n.e., przedstawiające sceny z walk pięściarzy i zapaśników. Także starożytni Grecy nazwali walkę na pięści – *pugilat*, zaś zapasy – *pale*. O walkach pisano w starogreckiej literaturze, np. w XXIII księdze *Iliady*. Walki wręcz pojawiły się na XXXIII Igrzyskach w 648 r. p.n.e. pod nazwą *pankration*. Ich nazwa pochodzi od dwóch greckich słów: *pan* oraz *kratos* i oznaczała mniej więcej „walkę z całych sił i z wykorzystaniem wszystkich możliwości”. Por. P. FECHNER – M. RUCIŃSKI, *Karate-Do. Pokonać samego siebie*, Warszawa 1985, 8-11.

Na przestrzeni wieków wojownicy ze wszystkich kultur, a przede wszystkim ci z kultur rycerskich i samurajów, poszukiwali źródeł mocy duchowych. Pochodziły one z systemów medytacyjnych i etycznych dalekiego Orientu (np. konfucjanizm, taoizm, zen), jak również z wielkich światowych religii: chrześcijaństwa, islamu i shintoizmu.

Konfucjanizm przyczynił się w dużym stopniu do ukształtowania *kung-fu*⁴ w Chinach. U początków tej popularnej także dzisiaj sztuki walki pojawia się legendarna postać Bodhidarmy⁵. To on prawdopodobnie zainicjował w klasztorze *Shaolin* (czyli Młody Las) system ćwiczeń fizycznych (*I-chi-ching*), widząc zasypiających podczas modlitwy buddyjskich mnichów. Potem zmodyfikował te ćwiczenia w *Shih Pa Lo Han Sho* (czyli Osiemnaście Rąk Lo-Han), wprowadził ascetyczny tryb życia i wielogodzinne medytacje, co zaowocowało formą *kung-fu*. To właśnie okryty legendami klasztor *Shaolin* stał się kolebką azjatyckich sztuk walki, powstałych na bazie obserwacji ruchu zwierząt, wiatru, ognia i wody⁶. Ten buddyjski klasztor zyskał sławę dzięki Bruce'owi Lee, który był mistrzem *Jeet Kune Do* (czyli Drogi Przechwytywającej Pięści, ang. *The Way of Intercepting Fist*)⁷.

Rozwijające się w konfucjańskim społeczeństwie szkoły *kung-fu* trzymały się wskazówek etycznych i zachowywały wysokie morale. Konfucjanizm miał jednak negatywny stosunek do mistrzów sztuk walki i żołnierzy. Uchodzili oni za ludzi nieprzydatnych społecznie, gwałtownych, grubiańskich, a w związku z tym niepanujących nad sobą i nieprzestrzegających etykiety moralnej. Dlatego ich pozycja społeczna w Chinach była dosyć niska, stąd ludzie wykształceni niechętnie chwalili się umiejętnościami w walkach wręcz. Mistrzowie *kung-fu* musieli budować swój autorytet społeczny, opracowując nowe techniki i stosując podczas treningu wiedzę uznaną przez filozofię i medycynę.

Patriarchalny model rodziny, jaki Konfucjusz przyjął za wzór organizacyjny dla państwa, został transponowany na szkoły walki. Z czasem klasztory (którym *kung-fu* zawdzięcza swój rozwój) utraciły dawne znaczenie i podporządkowano je władzy cesarskiej. Na początku chińskie sztuki walki opierały się na rodzinie i tajnych stowarzyszeniach. Z czasem, gdy rozpowszechniły się one w świeckim społeczeństwie, zaczęto nauczać ich także ludzi spoza kręgu krewnych,

⁴ *Kung-fu* oznacza w skrócie: „być w czymś dobrym”, „osiągnąć wybitny poziom”. Zatem *kung-fu* kogoś wcale nie musi odnosić się do sztuk walki, lecz może dotyczyć dowolnej dziedziny wiedzy czy sprawności, w której ktoś jest wybitny. Por. J. MILKOWSKI, *Encyklopedia sztuk walki*, Toruń 2008, 168.

⁵ Jest on znany także jako Daruma, Tamo i Damo. Przybył do Chin ok. 520 r. n.e. z Indii (prawdopodobnie z Cejlonu). Mógł być Hindusem lub Arabem.

⁶ Najbardziej znanymi spośród nich są style: smoka, tygrysa, lamparta, żurawia, małpy i węża.

⁷ Bruce Lee, właściwie Lee Hsiao Lung (ur. 27 listopada 1940 r. w San Francisco, zm. 20 lipca 1973 r. w Hongkongu) – amerykański aktor i mistrz chińskich sztuk walk. Podobno posiadał ok. 2.000 książek o tematyce sztuk walki. Por. *Jeet Kune Do*, w: http://pl.wikipedia.org/wiki/Jeet_Kune_Do [08.10.2013].

członków tej samej organizacji czy sekty. Opierano się na dawnych wzorcach. Uczniowie byli oficjalnie przyjmowani do rodziny, często adoptowani i całkowicie podporządkowani mistrzowi, niczym rodzeni synowie. Mistrz ponosił za nich pełną odpowiedzialność, która dotyczyła zarówno wykształcenia, jak i zachowania. Starsi uczniowie odpowiadali za młodszych, a ci z kolei musieli być im posłuszni. W przypadku śmierci mistrza szkoła *kung-fu* przechodziła w ręce tego, kogo on sam wyznaczył. Nie musiał być to syn czy najstarszy uczeń. Reszta wychowanków mogła pozostać, opuścić szkołę, spróbować założyć własną lub w ogóle zmienić dotychczasowe zajęcie. Zwyczaj ten miał pochodzenie buddyjskie. Wziął się stąd, że szkoły walki nie były oficjalnymi instytucjami. Wobec tego nie posługiwały się tak surowymi zasadami, jak te, które obowiązywały w pozostałej części chińskiego społeczeństwa⁸.

Taoizm głosił z kolei, że sposobem istnienia świata było *dao*, czyli bezustanny i cykliczny zarazem ruch *yin* i *yang*. Były to aspekty rzeczywistości lub inaczej fazy ruchu *dao*. *De* natomiast było wewnętrznym *dao*, czyli cnotą, cechą, która mówiła, że jest się tym, kim się jest, a nie kimś innym. Taoiści nie dezorganizowali życia innych, stąd przyczyniali się do pokojowego i zgodnego funkcjonowania społeczeństwa. Zasada *yin yang* mówi o tym, że każdy wpływ działa w obydwie strony, a zatem (znając ją) chronili się przed zakłóceniami ze strony innych ludzi. Taoista znał *dao* oraz *de* ludzi, którzy go otaczali, przez co mógł wpływać na ich kształtowanie tak, że nawet nie byli tego świadomi. Dzięki taoistom wymyślono chińską teorię prowadzenia wojny. Opierała się ona na wyczerpywaniu sił wroga, zezwalaniu nawet na jego częściowe zwycięstwo za cenę wysokich strat, a zachowaniu własnego potencjału.

Wu wei, czyli fundament taoizmu, oznacza dosłownie „totalne niedziałanie”, osiągnęte przez wyzbycie się fałszywych przekonań. Taoiści dokonywali tego przez praktyki medytacyjne, dzięki którym przywracali naturalną równowagę organizmu. Polegała ona na zrównoważeniu *yin* i *yang*, czego efektem była *xu*, czyli *pustka*. Stan ten charakteryzował się brakiem myśli, a umysł przypominał „puste naczynie”. Mogło się ono napełnić tylko odbiciem światła, które nie było sfalszowane. Ćwiczenia fizyczne i oddechowe były pomocne w przywracaniu równowagi. Taoiści wierzyli, że dzięki nim utrzymają oba pierwiastki w całkowitej równowadze. Efektem jej miało być przedłużone życie do kilkuset lat albo spowodowanie oczyszczenia organizmu z pierwiastków materialnych, co skończyłoby się przejściem w byt duchowy.

Przy kształtowaniu się wschodnich szkół walki wszystkie powyższe poglądy odegrały ważną rolę. Naśladowanie natury doprowadziło do powstania technik, których pierwowzorem były ruchy zwierząt. Przez dążenie do utrzymania równowagi w organizmie sprawiono, że głównym celem wszystkich ćwiczeń jest

⁸ J. SZYMANKIEWICZ – J. ŚNIEGOWSKI, *Kungfu wu-shu. Chińska sztuka walki*, Szczecin 1987, 17-18.

działanie na ciało i psychikę stosującej je osoby, a rzeczą drugorzędną jest pokonanie przeciwnika. Dzięki niezwykłej precyzji i opanowaniu oddechu za pomocą ćwiczeń wywodzących się z taoizmu wielu mistrzowie potrafili walczyć w taki sposób, że ich siła podczas konfrontacji rosła, zamiast słabnąć⁹.

Bodhidharma założył w VI wieku n.e. sektę *chan*, która była najważniejszym elementem w rozwoju wschodnich sztuk walki. Ostatecznie ukształtował ją jeden z jego następców, zwany Hui Nenga. Chodziło w niej o konieczność powrotu do pierwotnych nauk Buddy. Podkreślano, że niezbędny jest ogromny wysiłek i determinacja, aby móc kroczyć tą ścieżką. Według wyznawców *chan* przeszkody w osiągnięciu oświecenia pochodziły z konwencji i przyzwyczajęń społecznych. Nawyki sprawiały, że niemożliwe było prawdziwe spojrzenie na otaczającą rzeczywistość, przyczyniały się natomiast do złudzeń różnorodności świata, a także odrębności swojego „ja”. Stąd była potrzeba pozbycia się wszystkich konwencji oraz reguł myślenia. Priorytetem mistrza było sprawienie, aby uczeń przestał myśleć w taki sposób, jak robił to do tej pory. Miał on stracić pewność siebie i otaczającego go świata. W tym kontekście można było np. narazić własne zbawienie, łamiąc zakaz czynienia krzywdy, jak: zabicie kota, spalenie posągu Buddy, wytrącenie uzbrojonemu miecza z ręki za pomocą zwykłego kija¹⁰. Od uczniów wymagano „uporczywej medytacji oraz desperackiego dążenia do oświecenia w każdej chwili”¹¹.

Klasztory buddyjskie przyswoiły bardziej siłowe metody walki od klasztorów taoistycznych. Stało się tak, gdyż były one wcześniej zorganizowane. Determinacja i wytężona wola były priorytetami, stąd i trening był ustanowiony pod tym kątem. W pierwszych wiekach istnienia sekty *chan* nauczyciele nie cofali się przed niczym. Jeśli widzieli, że uczeń jest przygotowany do oświecenia, a każdy szok może mu pomóc je wyzwolić, wówczas były dopuszczalne nawet agresywne zachowania¹².

Wiele wschodnich szkół walki przywiązuje wagę do specjalnych pozycji ciała i sposobu poruszania się w taki sposób, aby ułożenie stóp tworzyło pewne figury. Są one wzorowane m.in. na *mandali*, czyli magicznym diagramie. Przedstawia on symbolicznie buddyjski obraz świata oraz praktyki magiczne i seksu-

⁹ T. DOKTÓR, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, Warszawa 1993, 35-37.

¹⁰ J. SZYMANKIEWICZ – J. ŚNIEGOWSKI, *Kungfu wu-shu*, 19.

¹¹ Tamże, 26.

¹² Tamże: „Całkowicie oświeceni mistrzowie nie musieli już łamać żadnych konwencji. Poczucie zaniku złudzenia osobnego «ja» niosło z sobą aprobatę dla wszystkiego, co żyje, i dla każdego obyczaju. Mimo to jednak łamali reguły, jeśli chodziło o zbawienie nieoświeconych, stosując siłę i umiejętności zdobyte w czasie treningu dla uratowania czyjegoś życia, zachowania możliwości istnienia gminy buddyjskiej czy odebrania zaufania do własnej siły człowiekowi kroczącemu drogą niewiedzy. Wykluczyszony jednak nieliczne, ale wszędzie obecne wyjątki, walka ta była toczona zawsze z miłością i współczuciem dla przeciwnika, w celu uniemożliwienia mu wyrządzenia zła innym, a tym samym sobie”.

alne. Te poglądy głoszone w *zhen yan*, czyli chińskiej sekcji, która była odrębną gałęzią buddyzmu, zwaną *wadźrajaną*. Uważano w niej, że na oświecenie można zasłużyć wyłącznie w ludzkiej postaci, więc ciało ludzkie i wszystkie jego czynności są uświęcone. Połączenie myśli, mowy i ciała było najpewniejszym sposobem. Stosowano więc medytację, recytację *mantr* (czyli specjalnych formuł słownych oddziałujących na ciało i umysł) oraz *mudr* (oznaczających pewne gesty, pozycje ciała i układy palców). *Mandali* używano do tzw. *otwierania oka umysłu*. Wspomniane elementy treningu miały sprawić, że adept osiągnie określony stan umysłu i ciała¹³.

Sintoizm kształtował japońskie sztuki walki, m.in. *aikido*. Wiąże się z nim tradycyjny rytuał zwany *misogi*. Oznacza on oczyszczenie, odnowę, regenerację i rewitalizację. Jego celem jest oczyszczenie ciała, umysłu i ducha. W przypadku *misogi* rytuał oczyszczenia zgodny jest z tradycją *zen* i jest wpleciony w codzienne życie. Głównym wyrazem *misogi* jest po prostu obmycie ciała (lub jego części) wodą, która jest symbolem życia i zmiany. Formą obmywania jest kąpiel w rzece, morzu lub pod wodospadem, polewanie za pomocą naczynia, zaś w niektórych przypadkach są to magiczne obrzędy lub rytualne gesty. Każdy, kto chce wejść do świątyni *shintō*¹⁴, ma obowiązek obmyć dłonie i przepłukać wodą usta. Elementem zastępczym dla wody podczas rytuału może być sól, popiół, promienie słońca oraz ogień, służący do spalania symboli rzeczy, od których człowiek chce się wyzwolić. Do formy *misogi* odnosi się również post. W tradycji jogicznej dla oczyszczenia umysłu stosuje się głównie zwalczanie złych skłonności, jakimi są: nieodpowiednie myśli, słowa, czyny, kłamstwa, krzywdzenie, zachłanność, rozpusta i inne. W taki sposób ideał czystości sprawia, że powstają podstawowe zasady etyczne, a zdrowe relacje międzyludzkie zależą od ich przestrzegania.

Idee i rytuały *minogi*, w mniej lub bardziej bezpośredni sposób, występują licznie w *aikido*. Związane są z przygotowaniem *dojō* do treningu, czyli dotyczą sprzątnięcia i czyszczenia *tatami* (japońska mata). Następnie, podczas medytacji oczyszcza się umysł z codziennych problemów. Później są ćwiczenia oddechowe zwane *kokyū dosa* i rozgrzewka, czyli *taiso*. Ważne jest nastawienie podczas treningu, aby on rozwijał adepta *aikido*. Nie należy wówczas zakłócać sobie umysłu zbędnymi rzeczami, gdyż dyscyplina, otwarty umysł (jap. *shoshin*) i skupienie odgrywają zasadniczą rolę. Osoby ćwiczące *aikido* powinny stronić od antypatii, nadmiernej sympatii, rywalizacji i złośliwości. Płeć oraz wiek również nie powinny dyskryminować. Charakterystyczne techniki dla tej sztuki wymagają zachowania staranności o czystość ruchów, opanowania emocji i spokoju. *Misogi*

¹³ Tamże, 27.

¹⁴ Najważniejszym sanktuarium shintoistycznym w Japonii jest świątynia bogini słońca Amaterasu w Ise, która powstała w III wieku n.e. Forma świątyni *shintō* została przejęta z najbardziej cenionego obiektu archaicznej zagrody japońskiej, jakim był spichlerz. Świątynia w Ise została zbudowana z drewna cyprysowego i pokryta korą, bez użycia gwoździ. Całość konstrukcji umieszczona jest na palach.

w tej sztuce walki podczas rytualnej formy może również przybierać formę treningu z kijem (jap. *jō*) lub mieczem (jap. *boiken*). Znaczący zagadnienia twierdzą, że *aikido* jest jedną wielką formą tego rytuału poprzez swoją specyfikę, rodzaj treningu oraz założenia, które wymagają ducha czystości¹⁵.

Właśnie z racji obcości światopoglądowo-religijnej pojawiają się obecnie coraz częściej poglądy negatywne na temat uprawiania przez chrześcijan wschodnich sztuk walki. Podkreśla się obiekcje natury religijnej, w związku z silnym powiązaniem tych sztuk walki z odmienną w naszej kulturze religią, filozofią i kulturą narodów Wschodu. Zawarty w nich jest bowiem wschodni pierwiastek duchowy, ideowy i mistyczny, stąd przez ekspertów nazywane są nawet „ruchowymi formami ekspresji filozofii Wschodu”¹⁶. Praktykowanie tych sztuk walki nie ogranicza się w rzeczywistości tylko do czysto sportowych ćwiczeń fizycznych w sali treningowej – to jest określony rytuał religijny, otwierający ćwiczących na tajemne siły duchowe. Z tym wiąże się również zachęta do poznawania kultury i tradycji krajów, z których sztuki walki pochodzą, czyli następuje kontakt z określoną filozofią, etyką i światopoglądem, także praktykami medytacji, które mają niechrześcijański charakter.

2. Miejsce medytacji w orientalnych sztukach walki

Praktyki medytacyjne są obecne we wszystkich kulturach. Jednak te powstałe na bazie tradycji orientalnych hinduizmu, buddyzmu czy taoizmu są rozwinięte w największym stopniu. W tych kulturach, biorąc pod uwagę aspekt filozoficzno-religijnych wartości, medytacja odgrywa fundamentalną rolę¹⁷.

Z racji na wspólne korzenie wykształciły się dwa główne nurty medytacji, a potem powstał trzeci, jako próba ich połączenia. Z tradycją hinduską związany jest najstarszy nurt, z którego wywodzi się *joga*. Tradycja chińska i jej taoistyczny nurt dał początek *tai-chi*. Następnie, jako trzeci narodził się *zen*, któremu dało początek połączenie indyjskich wątków buddyzmu, chińskiej tradycji taoistycznej i japońskiej kultury samurajów¹⁸. Powyższe formy medytacji i relaksacji przenikają, a w niektórych przypadkach stanowią bardzo istotny czynnik poszczególnych stylów walk wschodnich, stąd wydaje się uzasadnione ukazanie ich etiologii, kontekstu kulturowego i antropologicznego.

Istnieje wiele rodzajów *jogi*, zależnie od źródeł i czasu ich powstania. Podstawowymi są: *mantra-joga* (polega na recytowaniu określonych formuł, czyli *mantr*), *laja-joga* (polega na wykonywaniu operacji na tzw. ciele subtelnym),

¹⁵ B. ŁUNIEWSKI, *Elementy aikido*, Łódź 2009, 20-22.

¹⁶ S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Szczecin 1989, 217.

¹⁷ T. DOKTÓR, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, 172-173.

¹⁸ Tamże, 8.

hatha-joga (są to praktyki cielesne), *radża-joga* (jest to skupienie świadomości). Najbardziej reprezentatywnymi i rozpowszechnionymi są obecnie: *radża-joga* (znana również jako *joga klasyczna*) i *hatha-joga*. Pierwsza pomija ciało już prawie na początku praktyki medytacyjnej i zaleca przede wszystkim ćwiczenia czysto psychiczne, czyli zajmuje się skupieniem świadomości. Druga natomiast jest drogą wyzwolenia przez ciało. Wyznaje się tu tantryczną zasadę mówiącą o tym, że „podobne leczy podobne”, przez co zwraca się tu uwagę na cielesną sferę człowieka i doskonali ciało¹⁹. Ekspert w dziedzinie nowych ruchów i kultur religijnych, psycholog i socjolog religii, Tadeusz Doktor, wyjaśnia: „Joga rozbudza nieznane, lecz tkwiące w nim [człowieku] ukryte energie i możliwości, tak jakby stworzyła je na nowo. Aktywizuje funkcjonowanie ciała fizycznego i udostępnia świadomości ciało subtelne, jako instrument nieporównywalnie doskonalszy, sterując tym samym fazą ośrodkową rozwoju człowieka, której naturalnym dopełnieniem będzie faza dośrodkowa, sterowana przez *radża-jogę*. *Hatha-joga* jest wstępem do *radża-jogi*, tak jak wstępem do wydechu musi być wdech. Rozbudzona energia musi zostać odpowiednio skoncentrowana i skanalizowana przez ćwiczenia medytacyjne *radża-jogi*, skupiającej odkryte moce percepcyjne w jednym akcie świadomości, który przenosi ją przez wszystkie sfery bytu przedmiotowego do stanu istnienia samoistnego jako byt podmiotowy”²⁰.

Hatha-joga wyraża antropologię i soteriologię, które są zaczerpnięte z ezoterycznego tantryzmu. Świadomość ludzka jest ucieleśniona w postaci *Kundalini* za pomocą poszczególnych *czakr*. Są to ośrodki, które reprezentują poziomy rzeczywistości przedmiotowej prowadzące aż do zjednoczenia z Sziwą, a także do uzyskania stanu pierwotnej jedności. Jest on porównywalny ze stanem jedności podmiotu poznającego, ponieważ zjednoczenie z Sziwą sprawia, że *Kundalini* znika, czego skutkiem jest pozostawienie samego podmiotu istnienia.

Kundalini jest „energią wężową”, zazwyczaj bierną i uśpioną, w postaci mikrokosmicznego pierwiastka żeńskiego, znajdującego się u podstawy kręgosłupa. *Prana* natomiast jest energią, która działa i ożywia ludzkie ciało. Są to dwa aspekty tej samej siły, należącej do żeńskiego pierwiastka rzeczywistości. Sprawia ona, iż dochodzi do zaistnienia wszechświata jako makrokosmosu i mikrokosmosu, które są wzajemnie skorelowane.

Prana jest aspektem dynamicznym, *Kundalini* zaś statycznym, jednak u praktykującego *jogę* dochodzi do zamiany ich ról. Następuje wówczas zamarcie *Prany*, natomiast *Kundalini* zmienia się w czynną energię, czego skutkiem jest przejściowy zanik funkcjonowania ciała fizycznego. Przypomina ono wówczas ciało zmarłego (ze względu na niską temperaturę i sztywność). Wraz ze śmiercią ciała fizycznego dochodzi do narodzin „ciała subtelnego”. *Kundalini*

¹⁹ Tamże, 11 i 18.

²⁰ Tamże, 18-19.

przesuwa się w górę, doprowadzając do aktywacji nowych ośrodków życiowych, czyli *czakr*. W ciele człowieka znajduje się ich 7 i są one połączone z kanałem zwanym *Szuszumna* lub *droga Brahmy*. Ten pierwszy jest jednym z 72 tysięcy kanałów, czyli *nadi*, w których przepływa po ciele człowieka energia. Natomiast inne odpowiedzialne są za funkcjonowanie *Prany*, gdyż *Szuszumna* przeznaczona jest wyłącznie dla *Kundalini*. Kanał ten jest nieczynny, w czasie gdy *Kundalini* pozostaje „zwinięte”. Przepływ *Prany* odbywa się przez inne kanały, które znajdują się u podstawy kręgosłupa oraz w obu otworach nosowych. Jeden jest odpowiedzialny za przepływ słonecznej, a drugi księżycowej *Prany*.

„Obudzenia” *Kundalini* w człowieku można dokonać przez kontrolę i zatrzymanie oddechu, co prowadzi do „śmierci ciała fizycznego”, ale jest to pozorna śmierć, gdyż tak naprawdę znika tylko przejściowo jego aktywność. Wówczas adept jogi zyskuje „nowe ciało” i zostaje wprowadzony w stan przypominający hibernację, a jego metabolizm obniża się do bardzo niskiego poziomu (jakby tuż przed śmiercią). Znanе są przypadki, że jogini wprowadzali swe ciało w tego rodzaju *trans* nawet na kilka dni.

Dalszy etap medytacji dotyczy wyłącznie ciała subtelnego. *Kundalini* przesuwają się w górę *Szuszumny*, a po drodze rozbudza ośrodki energetyczne, czyli *czakry*. Przechodzi przez 5 niższych *czakr* i dochodzi do 6., która stanowi stan tzw. „wszechświadości przedmiotowej”. Jest on tzw. *trzecim okiem*, symbolizującym w tantryzmie wszechwiedzę²¹.

Następuje wówczas „przeskok bytowy” i „nowe narodziny”, mające związek ze sferą czystej podmiotowości. W tym momencie uwarunkowania świata materialnego zanikają. Świadomość człowieka pod postacią *Kundalini* zostaje wyzwolona z okowów materii i osiąga pierwotną jedność, łącząc się z męskim pierwiastkiem rzeczywistości, zwanym *Porusza-Sziwa*. Pełnia ta jest efektem braku polaryzacji, który dzieli świat na przedmiot i podmiot. Zostają przekroczone wszelkie przeciwieństwa, a świat przedmiotowy, który jest wynikiem rozdzielenia absolutu na pierwiastek męski i żeński, po prostu znika. T. Doktor wyjaśnia: „Pierwotna jedność jest jednością podmiotu, gdyż aspekt przedmiotowy rzeczywistości (jako *Kundalini*) rozpuszcza się w podmiocie. Tantryczny dualizm pierwiastka męskiego i żeńskiego jako Siwy i *Kundalini-Sakti*, reprezentujących podmiotową i przedmiotową sferę rzeczywistości, jest dualizmem pozornym, przejawiającym się jedynie na niższych poziomach świadomości. W istocie prawdziwą naturą bytu jest jedność i osiągnięcie jej jest ukoronowaniem jogicznej praktyki”²².

Joga stanowi część systemu filozofii indyjskiej, która jest praktykowana również w *buddyzmie*. Jest ona techniką ascezy i metodą medytacji, a jej cel to konkret-

²¹ W.J. CYNARSKI, *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Rzeszów 2006, 27-28.

²² T. DOKTÓR, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, 23.

ny rodzaj zbawienia prowadzący do uwolnienia z wszystkich uwarunkowań świata materialnego. Stanowi ona praktykę duchową, przez którą człowiek ma osiągnąć „oświecenie” i „wyzwolenie” za pomocą ascezy, medytacji i skupienia. W jej uprawianiu zwraca się dużą uwagę na przestrzeganie zasad moralnych, ćwiczenie *asan*, czyli specyficznych pozycji ciała, oraz indywidualnej dyscypliny. Sama *joga* jest „zjednoczeniem”, a dokładniej mówiąc, ze względu na wiarę w reinkarnację, stanowi połączenie tymczasowego *ja* z nieskończonym *Braham*, czyli koncepcją boga w *hinduizmie*. Bóg ten jest bezosobową, duchową substancją stanowiącą jedno z naturą i kosmosem, przedstawia początek i koniec wszystkiego, ale nie jest on bogiem osobowym. To sprawia, że niemożliwe jest praktykowanie chrześcijańskiej *jogi*, bowiem oddawana jest w niej cześć innym bogom, o naturze nieosobowej.

Liczne odmiany *jogi* są odwołaniem do bóstw, bogów, półbogów, demonów czy duchów. Natomiast różne pozycje ciała odnoszą się do kanałów energetycznych, których działanie ma zapewniać właściwe życie. Joga stanowi system inicjacyjny, a jej uprawianie ma za zadanie wprowadzać w duchowy świat, gdyż określa ona szczegółowo techniki, czyli drogi prowadzące do zbawienia (wyzwolenia). Aby opanować jogę, konieczna jest osoba, która poprowadzi ucznia. Jest nią guru, czyli mistrz. Uczący się jogin musi opanować kamienną nieruchomość własnego ciała, wstrzymywanie oddechu, zawieszenie myśli oraz rytmizację, która jest związana z systemem energetycznych czakr. W rytuałach *jogi* są zalecenia ograniczenia snu i dieta bezbiałkowa. Joga ma sprawić, że człowiek dozna „cielesnej śmierci” po to, aby zakończyła się ona odrodzeniem i w związku z tym nieśmiertelnością życia. Świadczy to o magicznym charakterze *jogi*.

Ze względu na jogiczne wtajemniczenia, podczas których osoba je praktykująca nabywa „cudownych mocy”, uznawana jest ona również za technikę magiczną. Tradycje chrześcijańskie uznaje *Medytację Transcendentalną* i *radża-jogę* za formy nawiedzenia demonicznego, ponieważ często spotyka się tu takie zjawiska, jak: jasnowidzenie, podróże astralne, lewitacje. W książce *Współcześni mistycy i mędracy*²³ Anny Bankroft można przeczytać, iż okultyści chętnie stosują techniki buddyjskiej i hinduistycznej *jogi* dla własnych praktyk. Również w sektach wykorzystuje się intensywne ćwiczenia *jogi* i jej *asany*, aby doprowadzić do wiary w nieśmiertelność, wrażenia stawania się samemu bogiem czy reinkarnacji.

Do kultury europejskiej *joga* przedostała się za sprawą książki *Autobiografia jogina*, autorstwa Paramahansa Jogananda²⁴. Propagowali ją zwolennicy hinduizmu, Medytacji Transcendentalnej oraz New Age²⁵. Poza tym współczesna psychologia wraz z przeróżnymi szkołami psychoterapeutycznymi ukazuje

²³ A. BANKROFT, *Współcześni mistycy i mędracy*, Warszawa 2002.

²⁴ P. JOGANANDA, *Autobiography of a Yogi*, Los Angeles 1946.

²⁵ Przykładem jest tu satanista i okultysta Aleister CROWLEY (1875-1947), który wydał książkę: *Księga jogi i magii*, Warszawa 1993.

pozytywne skutki praktykowania *jogi*, medytacji, relaksacji w walce z brakiem koncentracji czy stresem. W ten sposób ma miejsce kryptoreklama hinduizmu. Tymczasem *joga* niesie ze sobą przeróżne zagrożenia duchowe, które stoją w opozycji do wartości chrześcijańskich. Jest w niej mowa o „antyczłowieczeństwie” czy „nadczłowieczeństwie”, które wskazują na idolatrię i kult człowieka. Stąd też egzorcyci ostrzegają, że nawet neutralne ćwiczenia *jogi* mogą okazać się bardzo negatywne w psychiczno-duchowych skutkach dla ludzi²⁶.

Chrześcijańska modlitwa nie stanowi np. ćwiczenia w kontemplacji samego siebie, własnej pustki i ciszy, ale – jak to podkreśla dokument Papieskiej Rady ds. Dialogu Międzyreligijnego – jest dialogiem miłości, który zakłada odejście od „ja”, a zwrócenie się w kierunku „Ty”, czyli Boga, w celu nawrócenia²⁷. Również takie zachowania, jak: poświęcanie pozycji ciała oraz wchodzenie w odmienne stany świadomości są sprzeczne z duchowością chrześcijańską. Jeśli ktoś uprawia *jogę* o charakterze religijnym, w której zakłada się adorację guru i hinduskich bogów, wówczas jest to pogwałcenie pierwszego przykazania Dekalogu. Nawet ograniczając jej techniki wyłącznie do ćwiczeń fizycznych, i tak trzeba pamiętać o tym, że zostały one stworzone dla konkretnych nurtów światopoglądowych, więc nie mogą być traktowane neutralnie. Osoby trenujące *jogę* nieświadomie stają się nadajnikami nieznanymi sił poprzez dostanie się w pole ich działania, o czym wspomina K. Koch w swej książce *Okkultes ABC*²⁸. Za podstawowy cel *jogi* uważa się, jak mówi prof. Aagaard, ucieczkę od życia i od śmierci. Tak zwane cudowne moce i praktyki magiczne związane z jej uprawianiem są wyraźnie okultystyczne, bowiem czystym bałwochwalstwem jest samobawienie się poprzez wyzwolenie, co właśnie proponuje *joga*²⁹.

Obok *jogi* należy omówić metody medytacyjne *tai-chi*. Stanowią one „medytację w ruchu”, ale przede wszystkim są chińskim systemem gimnastyki relaksacyjnej, metodą leczniczą i sztuką walki³⁰. Podczas ćwiczeń *tai-chi* wszystkie mięśnie powinny być rozluźnione, a psychice powinien towarzyszyć specyficzny stan „opróżnienia z wszelkich myśli” i koncentracja jedynie na ruchu i oddechu. *Tai-chi* jest nazywane „medytacją w ruchu” właśnie przez ten charakterystyczny stan umysłu. Od pewnego czasu ów system jest również jedną z form relaksu w psychoterapii, a jego popularność ciągle wzrasta. Jest metodą, która z ćwiczeniami pomocniczymi łączy oddziaływania relaksacyjne, do których zalicza się: masaż, ćwiczenia oddechowe i medytacyjne. Chodzi o kontrolę nad energią *ch'i*, która zwiększa możliwości poznawania i oddziaływania na drugiego człowieka³¹.

²⁶ A. POSACKI, *Encyklopedia zagrożeń duchowych*, t. 2, Radom 2009, 47; M. PAWLIK, *Utopijny raj – New Age*, Sandomierz 2008, 56.

²⁷ M. PRZANOWSKI – P. LICHACZ, *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej. Chrześcijańska refleksja na temat New Age*, Kraków 2003, 27.

²⁸ K. KOCH, *Okkultes ABC*, Laval/Quebec [b.r.w.].

²⁹ A. POSACKI, *Encyklopedia zagrożeń duchowych*, 49.

³⁰ T. DOKTÓR, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, 147.

³¹ Tamże, 148.

Medytacji towarzyszą zjawiska fizjologiczne, które sprawiają zmiany w krążeniu energii *ch'i*. Ich skutkiem jest ustabilizowanie i zharmonizowanie psychiki. Gdy świadomość zostanie opróżniona i uspokojona, następuje pustka w umyśle. Wówczas powinno się przejść do celu medytacji, a mianowicie do tropienia śladów *Tao*. T. Doktor mówi o niej: „Medytacja ta zawiera skondensowaną formę taoistycznej postawy wobec życia. Jest to działanie bez działania, receptywne wsłuchanie się w wewnętrzny rytm wszechświata i zharmonizowanie z nim własnej istoty”³².

Pewne elementy w medytacji taoistycznej są podobne do indyjskiej *jogi*. Na medytację, jak i na taoistyczne ćwiczenia duchowe wpłynął w pierwszych wiekach po Chrystusie rozwijający się wówczas buddyzm. Przez wymieszanie go z taoizmem powstała szkoła *Ch'an*. Nastąpiła fuzja uważnej samoobserwacji, pochodzącej z buddyzmu, z tropieniem śladów *Tao* w „opróżnionej świadomości” – z taoizmu. Wynikiem tego była duchowa praktyka buddyzmu *zen*.

R. Tekieli pisząc o *tai-chi*, nazywa je japońskim systemem³³ płynnych ruchów ciała i zauważa, iż często pojawia się on w szkołach, a nawet bywa alternatywą dla zajęć WF. Trenuje się je dla samoobrony i zdrowia, wykorzystując energię *chi*³⁴. Tekieli, za Krzysztofem Maćko, ostrzega, że podczas medytacji *tai-chi* mogą pojawić się takie anormalne zjawiska, jak: halucynacje słuchowe i wzrokowe, depersonalizacja, obce i nieznane dotąd odczucia somatyczne, utrata kontaktu z rzeczywistością oraz urojenia typu paranoidalnego. Medytacja może doprowadzić nawet do znacznego podwyższenia ciśnienia krwi, czyli chwilowej hipoglikemii i hipotensji, a to z kolei może skutkować omdleniami i zawrotami głowy³⁵.

Podstawowym pojęciem japońskiego *buddyzmu zen* jest *satori* (oznacza oświecenie, objawienie oraz wyzwolenie). Mówi ono o ostatecznym celu duchowym rozwoju człowieka. Jak wyjaśnia B. Łuniewski, „*satori* to doświadczenie absolutnej harmonii świata, to stan całkowitej zgodności człowieka ze światem, wgląd w istotę rzeczy, poznanie własnej natury, a tym samym Natury Wszechświata. To moment rozpoznania jedności świata, to świadomość niepodzielona, zniesienie granic między przeciwieństwami, bezkresna tożsamość, to doświadczenie Całości, Pełni, Pustki”³⁶. Można więc powiedzieć, że *satori* jest odpowiednikiem buddyjskiej *nirwany* – wyrwania się z kołowrotu wcieleń w reinkarnacji³⁷. Nastaje wtedy „zupełne wygaśnięcie zjawisk psychicznych, stan pustki, która nie jest pustką”³⁸.

³² Tamże, 39.

³³ Chociaż w rzeczywistości jest to sztuka chińska.

³⁴ R. TEKIELI, *Ciemności ze Wschodu*, w: <http://adonai.pl/zagrozenia/?id=58> [21.10.2013].

³⁵ Tamże; K. MAĆKO, *Tai Chi Chuan. Filozofia i praktyka*, Katowice 2000, 45-46.

³⁶ B. ŁUNIEWSKI, *Elementy aikido*, Łódź 2009, 24.

³⁷ Tamże.

³⁸ T. DOKTÓR, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, 51.

Medytację tę praktykuje się w klasztorach w pozycji siedzącej zwanej *zazen*. Uprawia się ją grupowo pod okiem mistrza. Cicho poruszający się pomocnik mistrza wyposażony jest w płaski kij, którym dopinguje uderzając adeptów mających problem z zachowaniem energii medytacyjnej. Przez praktykę „właściwej uważności” całe życie ma zmienić się w medytację. Ma się to dokonywać przez stan ducha osiągnięty w *zen*. Dzięki niemu medytacja ma się odbywać przy wszystkich życiowych czynnościach. Buddyizm *zen* ukształtował się ostatecznie w średniowiecznej Japonii, w epoce samurajów. Pod jego wpływem dwie główne japońskie dyscypliny (szermierka i łucznicтво) przekształciły się odpowiednio w sztukę walki mieczem – *kendo* i sztukę strzelania – *kyudo*³⁹.

Właściwie we wszystkich filozoficzno-religijnych księgach Wschodu mamy do czynienia z poszukiwaniem Jaźni. Aby być „wyzwolonym”, należy zniszczyć poczucie własnego „ja”. Biernie i bezwładnie pozostające ciało nie może egzystować jako „ja”. Należy myśleć o nim, jakby było już martwe. Nie wspominać „ja” nawet szeptem, ale starać się znaleźć je w sercu. Wówczas człowiek spotka w sobie jednolitą i nieprzerwaną świadomość, która pochodzi z głębi serca Jaźni⁴⁰. Jak podaje T. Doktor: „Gdy ją pochwycisz i w ciszy trwać będziesz, spopieli ona całkowicie utożsamianie się z ciałem i w końcu sama zniknie, jak płonąca kamfora, co się bez śladu wypala. Mędrcy i księgi święte zowią taki stan wyzwoleniem”⁴¹. Czy ta droga samowyzwolenia jest do pogodzenia z chrześcijańską soteriologią?

3. Wschodnie sztuki walki w konfrontacji z chrześcijańskim systemem wartości

Wschodnie sztuki walki są promowane w krajach chrześcijańskich (także w Polsce) jako formy kultury fizycznej nastawione na poprawę zdrowia albo uznawane są za rodzaj sportu wyczynowego. Tym bardziej należy zwrócić uwagę na to, iż tak mało podkreślany jest ich nierozzerwalny związek z filozofiami i religiami Orientu. To właśnie obecność w tych sztukach walki elementów poszczególnych religii i wschodnich medytacji budzi najczęściej kontrowersji i stanowi źródło zagrożeń dla wiary chrześcijańskiej.

Stąd też w 1990 r. Stolica Apostolska zaleciła roztropne podejście do różnych metod medytacji wschodnich w opublikowanym Liście Kongregacji Nauki Wiary *O niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*⁴². Kongregacja

³⁹ S. MOL, *Japońskie sztuki walki. Przewodnik po koryū jūjutsu*, Bydgoszcz 2003, 29.

⁴⁰ T. DOKTOR, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, 182-185.

⁴¹ Tamże, 186.

⁴² „*Orationis formas*”. *List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, w: *W trosce o pełnię wiary. Dokumenty Kongregacji Nauki Wiary 1966-1994*, red. J. Królikowski – Z. Zimowski, Tarnów 1995, 337-352. Wspólnoty ewangeliczne czy prote-

stwierdza w tym dokumencie: „Tego rodzaju propozycje są liczne i bardziej lub mniej radykalne: jedne stosują metody wschodnie jedynie jako psychologiczne przygotowanie do prawdziwie chrześcijańskiej kontemplacji, inne idą dalej, próbując za pomocą różnych technik osiągnąć duchowe doświadczenia analogiczne do doświadczeń znanych z opisów niektórych mistyków katolickich, jeszcze inne nie wahają się umieszczać proponowanego przez buddyjską teorię absolutu bez obrazów i pojęć na tym samym poziomie, co majestat Boga objawionego w Chrystusie, który jest większy niż cała rzeczywistość skończona. [...] Owe metody proponują nie tylko porzucenie medytacji zbawczych dzieł Boga Starego i Nowego Przymierza dokonanych w historii, ale także samej idei Trójjedynego Boga, który jest miłością, na rzecz zanurzenia się w «nieokreślonej otchłani boskości»⁷⁴³. Kongregacja ostrzega zatem przed zgubnym synkretyzmem oraz przed panteistycznym zagubieniem osobowej relacji z Bogiem.

Kongregacja Nauki Wiary zwraca również uwagę na to, że w konkretnych metodach medytacji wschodnich „niektóre ćwiczenia fizyczne wywołują wrażenia spokoju i odprężenia, uczucia błogości, a nawet światła i ciepła, przypominające radości duchowe. Branie ich za autentyczne pociechy Ducha Świętego oznaczałoby całkowicie błędne pojmowanie drogi duchowej. Nadawanie im znaczeń symbolicznych, typowych dla doświadczenia mistycznego, gdy nie odpowiada im moralna postawa zainteresowanego, ujawniałoby pewien rodzaj umysłowej schizofrenii, która może prowadzić nawet do zaburzeń psychicznych, a niekiedy do odchyłeń moralnych. [...] W istocie autentyczna modlitwa, jak twierdzą wielcy mistrzowie życia wewnętrznego, wzbudza w modlących się gorącą miłość, która przynagla ich do udziału w misji Kościoła i do służby braciom na większą chwałę Boga⁷⁴⁴.

Oficjalne stanowisko Kościoła wobec grzesznych praktyk, które są wyrazem bezbożności, wyraża Katechizm Kościoła Katolickiego. Co prawda nie ma w nim bezpośredniej oceny moralnej wschodnich sztuk walki, ale można ją wyprowadzić z kontekstu, gdzie jest mowa o zgubnych dla życia chrześcijańskiego praktykach: „Wszystkie praktyki magii lub czarów, przez które dąży się do opanowania tajemnych sił, by posługiwać się nimi i osiągać nadnaturalną władzę nad bliźnim – nawet w celu zapewnienia mu zdrowia – są w poważnej sprzeczności z cnotą religijności. Praktyki te należy potępić tym bardziej wtedy, gdy towarzyszy im intencja zaszkodzenia drugiemu człowiekowi lub uciekanie się do interwencji demonów [...]. Dlatego też Kościół upomina wiernych, by wystrzegali się ich⁷⁴⁵.

stanckie również przejawiają silną opozycję. Uważają bowiem, iż sprzeczny z Ewangelią jest duch filozofii, która leży u podstaw medytacji oraz wschodnich sztuk walki.

⁴³ Tamże, nr 11.

⁴⁴ Tamże, nr 28; por. A. ZWOLIŃSKI, *To już było*, Kraków 1997, 112.

⁴⁵ KKK 2117.

Ojciec Święty Jan Paweł II także zajął się tą problematyką. W swej książce *Przekroczyć próg nadziei*⁴⁶, odpowiadając na pytania Vittorio Messoriego, poruszył także kwestię medytacji Wschodu. Wypowiedział m.in. następujące słowa: „Mistyka karmelitańska zaczyna się w tym miejscu, w którym kończą się rozważania Buddy i jego wskazówki dla życia duchowego. [...] Pomiędzy religiami Dalekiego Wschodu, w szczególności pomiędzy buddyzmem a chrześcijaństwem jest zasadnicza różnica w rozumieniu świata. [...]. Wypada chyba przestrzec chrześcijan, którzy z entuzjazmem otwierają się na rozmaite propozycje pochodzące z tradycji religijnych Dalekiego Wschodu, a dotyczących na przykład technik i metod medytacji oraz ascezy. W pewnych środowiskach stało się to wręcz rodzajem mody, którą przejmuje się dość bezkrytycznie. Trzeba, ażeby najpierw dobrze poznali własne duchowe dziedzictwo, żeby także zastanowili się, czy mogą się tego dziedzictwa ze spokojnym sumieniem wyrzekać”⁴⁷.

Ksiądz Andrzej Grefkowicz, warszawski egzorcysta i dyrektor Centrum Formacji „Wieczernik”, wypowiada się w jednym ze swych wywiadów następująco: „Gdy zaczynamy praktykować medytacje wschodnie czy sztuki walki, odchodzimy od Boga i zaczynamy szukać zbawienia poza Jezusem. To jest apostazja. Kto rezygnuje ze zbawczego działania Jezusa Chrystusa, sam wystawia się na działanie złych duchów”⁴⁸.

Podobne stanowisko zajmuje ks. A. Zwoliński z Krakowa. Pisze on o tym, że propagatorzy *jogi* określają ją w większości przypadków jako „ponadreligijny system medytacji”, który z konkretną religią nie ma nic wspólnego. Praktykujący ją ludzie nie mają pojęcia, że *joga* jest rdzeniem hinduizmu. Uprawiając ją – jak zauważa ks. Zwoliński – angażują się tym samym w hinduizm⁴⁹.

Robert Tekieli zwraca jeszcze uwagę na to, że na Zachodzie ćwiczenia medytacyjne najczęściej odbywają się bez opieki kompetentnego guru. Już miesięczny kurs korespondencyjny daje uprawnienia do prowadzenia zajęć *jogi*. Hinduski guru natomiast zdaje sobie sprawę z tego, czym jest medytacja i jakie zagrożenia niesie ze sobą intensywny trening *jogi*, czyli ćwiczeń psycho-duchowych. Taki guru wie również, w którym momencie jego uczeń dozna traumatycznych objawów i przygotowuje go na nie. Osoba bez opieki może stracić kontakt z rzeczywistością, mieć bóle głowy, ataki paniki, omdlenia, doświadczyć urojeń paranoidalnych. Tekieli informuje, że w USA kilkanaście lat temu stworzono nową jednostkę chorobową – „rozpad osobowości” w wyniku ćwiczeń medytacyjnych, praktykowanych w odosobnieniu. Wschodni guru uważają, że „joga jest świętą techniką” i tak czy inaczej, osiąga swój duchowy efekt, bez względu

⁴⁶ JAN PAWEŁ II, *Przekroczyć próg nadziei*, Lublin 1994.

⁴⁷ Tamże, 78-79.

⁴⁸ *Czy chrześcijanin może uprawiać wschodnie sztuki walki?*, w: http://ekai.pl/wydarzenia/temat_dnia/x21837/czy-chrzciscijanin-moze-uprawiac-wschodnie-sztuki-walki/ [15.10.2013].

⁴⁹ A. ZWOLIŃSKI, *To już było*, 103-104.

na subiektywne nastawienie osoby ją praktykującej. Wręcz się śmieją, że ludzie ją uprawiają w celu zwalczania stresu. Tak jak nie istnieje „hinduistyczna modlitwa”, tak nie ma „chrześcijańskiej jogi”. Chrześcijanin musi zdawać sobie sprawę z apostazji, jeśli porzuci Chrystusa dla Buddy albo Kryszny. Tekieli konstatuje, że Chrystus był Bogiem, zaś Budda czy Mahomet byli tylko ludźmi⁵⁰.

Zapytany jednak wprost o to, czy trening karate sportowego jest duchowo groźny, Tekieli odpowiada: „Sytuację komplikuje [...] fakt, że karate może być nazwą zarówno sportu walki, ale może też być przez trenera wzbogacone o elementy filozoficzne i duchowe. Potrzebna jest rozwaga i ostrożność. Jednego możemy być jednak pewni. Wschodnia medytacja jest techniką duchową i niesie duchowe skutki. Czasami bardzo kaleczące”⁵¹.

Wydaje się niezwykle ważnym przywołanie na koniec opinii o Jacques’a Verlinde’a, wielkiego znawcy kultury Wschodu, który przez kilkanaście lat praktykował medytację w Tybecie pod okiem guru Maharishiego. Obecnie ostrzega on chrześcijan przed praktykowaniem tego typu technik wschodnich, które są niby zgodne z naszą wiarą. Mówi, że darzy głębokim szacunkiem tradycję hinduistyczną, ale stwierdza, iż praktyki i techniki walk Wschodu, z powodu fundamentalnych różnic w koncepcjach Boga, człowieka i świata, nie są do pogodzenia z celami chrześcijańskiego życia. Zwraca również uwagę na to, że niewykonalnym jest oczekiwanie głębszej relacji miłości z Bogiem osobowym, stosując techniki, które ze swej istoty kierują człowieka ku zatraceniu swojego osobowego „ja”⁵².

Zakończenie

Wschodnie sztuki walki wprowadzają człowieka Zachodu w nieznaną mu świat. Spotkanie podczas treningu z nową wizją świata, filozofią i religią Wschodu jest niebezpieczną formą indoktrynacji, która może nawet prowadzić do apostazji. Zagrożenie to dotyczy zwłaszcza ludzi młodych, którzy nie znając i często nawet nie próbując poznać chrześcijańskiej medytacji, bywają zafascynowani

⁵⁰ R. TEKIELI, *Ciemności ze Wschodu*, 4. Zagadnieniom tym poświęcony jest cały nr 12 miesięcznika „Egzorcysta” (sierpień 2013 r.).

⁵¹ Tamże, 3. Istnieją próby godzenia orientalnych sztuk walki z antropologią i duchowością chrześcijańską. Należy do nich m.in. inicjatywa braci Jana i Józefa Brudny, którzy stworzyli w Polsce w latach 1955-1960 nowy system walki na bazie *jiu-jitsu*, realizowany w Pszczyńskiej Szkole Walki, a następnie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki, której kilka filii istnieje w Polsce, a także w Czechach i Niemczech. Pszczyńska Akademia Sztuk Walki określa swą metodę treningową jako *Combat*, oprócz realnej walki i elementów samoobrony kładzie się tam duży nacisk na etykę chrześcijańską. Por. *O nas*, w: <http://www.pasw.pl/www/akademia.html> [24.10.2013].

⁵² J. VERLINDE, *Współczesne duchowe zagrożenia*, pdf, 13, w: <http://newage.pingwin.waw.pl/dokumenty/>; R. TEKIELI, *Leksykon zagrożeń duchowych. Aikido. Homeopatia*, t. 1, Częstochowa 2009, 37; A. POSACKI, *Encyklopedia zagrożeń duchowych*, 56.

formami medytacji mającymi swe korzenie w buddyzmie czy taoizmie. Dlatego dokument Kongregacji Nauki Wiary o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej przestrzega przed zbyt pochopnym korzystaniem z technik, metod medytacji oraz ascezy Wschodu.

Dla przykładu, ćwiczenia *zen*, praktykowane w szkołach walki, szczególnie o japońskim rodowodzie, nie są zwykłą koncentracją uwagi, skupieniem się, wyłączeniem się z hałasu, trosk i kłopotów dnia codziennego. *Zen* kieruje człowieka w stronę nieosobowej kosmicznej jaźni, w której człowiek (indywidualna jaźń) ma się „zanurzyć” i utożsamić z jaźnią wszechświata. Czyli człowiek uzyskuje w *zen* oświecenie własnym wysiłkiem, sam siebie zbawia, nie potrzebuje do zbawienia mocy Boskiej. Istnieje zatem fundamentalna różnica między *zen* a chrześcijańską wizją zbawienia, według której Jezus Chrystus, Bóg Człowiek, jest jedynym Zbawicielem i Odkupicielem człowieka. Człowiek sam zbawić się nie może.

Z kolei taoizm, na którym bazują chińskie sztuki walki, zakłada obcą chrześcijaństwu, monistyczną wizję świata jako jednego żywego organizmu, złożonego z dwóch powiązanych ze sobą pierwiastków *yin* i *yang*. Według tej wizji, człowiek może osiągnąć szczęście tylko wtedy, gdy realizuje prawo natury, dąży do jedności, utrzymuje harmonię między *yin* i *yang*. Nie ma zatem miejsca na stworzenie świata i człowieka, gdyż nawet Bóg jest częścią kosmosu. Skoro wszystko jest jednością, to nie istnieje rozróżnienie między duszą a ciałem, Bogiem a światem, Bogiem a człowiekiem. Jest to wizja całkowicie sprzeczna z chrześcijaństwem.

Należy zatem podkreślić, iż z racji fundamentalnych różnic między koncepcjami Boga, człowieka i świata wschodnie sztuki walki zasadniczo są nie do pogodzenia z celami życia chrześcijańskiego. Nie można bowiem praktykować technik, które prowadzą do zatracenia osobowego „ja”, i zarazem oczekiwać bliskiej relacji z Bogiem osobowym. Skoncentrowane na własnym „ja” techniki wschodnich sztuk walki mogą wytworzyć automatyzmy prowadzące do zamknięcia w duchowości egotycznej, niezdolnej do otwarcia się na Boga.

Reasumując, należy mocno podkreślić odmiennosć założeń filozoficzno-religijnych orientalnych sztuk walki z chrześcijaństwem oraz potencjalność duchowych zagrożeń dla trenujących je osób. Próby łączenia treningu walk Wschodu z praktyką życia chrześcijańskiego są nie tylko kontrowersyjne, ale też ryzykowne dla życia duchowego. Uprawianie tych sztuk walki to nie tylko zwykłe sportowo-fizyczne ćwiczenia, ale to zarazem droga wpisana w obcą chrześcijaństwu duchową aksjologię. Potrzeba zatem czujności oraz bezkompromisowej wierności Jezusowi Chrystusowi, jednemu Odkupicielowi człowieka.

Christianity versus Oriental Martial Arts

Summary

Fashion for orientalism has started to prevail in Europe (including Poland) since the mid-twentieth century. It finds its expression, among other things, in the popularity of various martial arts that nowadays train more than 150 million people around the world, especially the young. The cradle of the martial arts (karate, kung fu, aikido, jujitsu, taekwondo, kendo, silat) is the Far East (India, China, Korea, Japan). Therefore, martial arts are connected with the systems of religion, philosophy and cultural traditions completely different, almost entirely alien to Christianity. They have their roots in Buddhism, Hinduism, Confucianism, Taoism, Shinto, etc. Many styles of martial arts involve meditation practices of yoga, zen and T'ai chi ch'uan, whose aim is to achieve a state of liberation (salvation) on our own, without the help of God. This is contrary to the Christian faith, which recognises Jesus Christ as the sole savior of humanity. Because of the fundamental differences between the concepts of God, man and the world Eastern martial arts are not properly compatible with the objectives of the Christian life as a man cannot save himself. Despite all the differences in philosophical and religious assumptions and numerous spiritual threats the positive impact of the martial arts training on the formation of the practitioner as a person should not be completely rejected. However, one should be vigilant, especially in those martial arts trainings, which apart from physical exercises offer the philosophy of the Orient, meditation practices or worship symbols and people. Moreover, it is necessary to constantly ask ourselves whether martial arts training does not adversely affect the quality of the Christian life and a personal relationship with Jesus Christ.

Słowa kluczowe: chrześcijaństwo, medytacja, religie, wschodnie sztuki walki

Keywords: Christianity, meditation, oriental martial arts, religions