

Dariusz Gronowski *OSPPE*

## MEDYTACJA W AIKIDO JAKO WYZWANIE DLA PRACY DUSZPASTERSKIEJ

Człowiek jako integralna całość nie znosi stanu określanego mianem „pustki” Św. Paweł Apostoł w jednym ze swoich listów wymienia elementy konstytutywne, składające się na jedność i pełnię człowieka jako bytu, a są to ciało, dusza i duch (por. 1 Tes 5, 23)<sup>1</sup> Tylko ustawiczny rozwój w tych trzech wymiarach daje integralny wzrost ku pełni człowieczeństwa. Rozwój bowiem wpisany jest w naszą naturę. Człowiek nieustannie szuka zaspokojenia swoich życiowych pragnień, które mają także odniesienie religijne. Dążąc do realizacji własnego człowieczeństwa, szuka Boga niejako w sobie, właśnie w owych trzech wymiarach. Jednak im bardziej człowiek tłumi w sobie to, co duchowe, tym większy odczuwa głód w tej dzie-

\* Tekst jest skróconą i poprawioną wersją pracy magisterskiej, która została napisana na seminarium naukowym z katolickiej nauki społecznej pod kierunkiem ks. prof. dra hab. Andrzeja Zwolińskiego i obroniona w 2012 r. na Wydziale Teologicznym Papieskiego Uniwersytetu Jana Pawła II w Krakowie.

<sup>1</sup> W ujęciu chrześcijańskim zasadniczo mówi się, że do istoty człowieka należy materialne ciało i zarazem niematerialna dusza, która de facto jest duchowa, czyli ma naturę ducha. W większości nurtów myślowych i tradycji religijnych dusza uważana jest za „formę” człowieka, która oznacza „istotę” (*essentia*), formę substancjalną, zasadę tożsamości ontycznej, pierwiastek konstytuujący człowieczeństwo. Dusza – jak pisze ks. Czesław Bartnik – „upodmiotowuje” na sposób subsystemny sferę życia jaźni, świadomość, poznanie, myślenie, wolę, dążenia, wyższe uczucia, procesy duchowe. W tym spojrzeniu duch, na którego wskazuje św. Paweł, jest jakby jeszcze bardziej wewnętrznym wymiarem duszy, jej osobowym upostaciowieniem i otwarciem na dar łaski Bożej. Jest sposobem ukierunkowania na Trójęc Świętą. „Duch” oznacza, że człowiek, poczynszy od chwili swego stworzenia, jest skierowany ku swojemu celowi nadprzyrodzonemu, a jego dusza jest uzdolniona do tego, by była w darmowy sposób podniesiona do komunii z Bogiem (Cz. BARTNIK, *Dogmatyka katolicka*, t. 1, Lublin 2000, s. 386).

dzinie. Cywilizacja współczesna zdaje się tłumić duchowe aspiracje człowieka, ale powoduje to jeszcze większe zainteresowanie duchowością. Dlatego nie dziwi fakt, iż można dziś zaobserwować jakby wzrost zainteresowania różnymi rodzajami form medytacji. Nierzadko są to formy zapożyczone z innych kultur i nie zawsze dające się pogodzić z duchowością chrześcijańską.

Formami i technikami medytacyjnymi, które współcześnie w Polsce i niemal w całym świecie zachodnim cieszą się niemałą popularnością wśród młodzieży są *sztuki walki*. Główną przyczyną takiego zainteresowania jest niewątpliwie chęć poznania tajemnicy swojego wnętrza, pragnienie rozwoju duchowego. Tego rodzaju dążenia z zasady skłaniają człowieka do praktyk religijnych, a szczególnie budzą potrzebę medytacji w postaci różnych technik. Mają pomóc w przewyciężaniu lęków, radzeniu sobie z życiem, które jest coraz bardziej wymagające i wręcz przytłaczające. Nie zmienia to jednak faktu, że nie każda droga ku wyzwoleniu się z poczucia pustki i bezsensu życiowego jest dobra.

Współczesny człowiek żyjący pośród hałasu i zgiełku świata, szuka spokoju, sensu życia, wyciszenia się, ucieczki od problemów. Coraz częściej obserwuje się zainteresowanie młodzieży medytacją Wschodu, uprawianiem sztuk walki, które poprawiają samopoczucie, wprowadzają w stan wyciszenia i opanowania, czyli obiecują to, czego młody człowiek szuka. Jednak wyłania się tu pewnego rodzaju niebezpieczeństwo, jakie niesie ze sobą praktyka sztuk walki, zwłaszcza medytacja, która jest ściśle z nią związana. Widać to wyraźnie na przykładzie sztuki walki, jaką jest aikido. Wejście w ten rodzaj medytacji grozi nie tylko utratą tożsamości religijnej, ale może spowodować negację Boga, którego „zastąpię ja sam, moje własne ego” Chcąc pojąć czym jest aikido, należy wpierw prześledzić historyczny proces powstawania tej sztuki.

## 1. Historia aikido

Aby pełniej zrozumieć obecny kształt aikido, trzeba poznać, czym w ogóle są wschodnie sztuki walki. Dla adeptów, którzy je trenują, to przede wszystkim wschodnia sztuka życia. Podejmując zajęcia z psychologii, filozofii, medycyny, fizyki adept sztuk walki buduje swoje wnętrze „uczy się siebie” i uczy się, jak „być w sobie” Jedną z dróg prowadzących do „przekraczania samego siebie” i budzenia w sobie drzemiących potencjalnych

możliwości, jest tzw. droga wojownika. Jest ona szlakiem wybranych, chcących podjąć trud drogi, którzy w ten sposób tworzą nowy stan<sup>2</sup>

Proces kształtowania się aikido sięga blisko 700 lat. Domniemane źródła aikido różnią się między sobą w zależności od tego, od kogo pochodzą. Na ogół przyjmuje się wersję o nieznanym samuraju, mistrzu miecza i jujitsu, który należał do klanu Shinra–Saburo–Yoshimitsu–Minamoto. Tenże samuraj był twórcą Daito – ryu Aiki jutsu, niejako pierwowzoru aikido<sup>3</sup>

Gdy mistrz Kano, twórca sztuki walki o nazwie Judo, rozprzestrzenił tę sztukę na Wyspach Japońskich, a z kolei Karate opanowywało samą stolicę Japonii, zaczęła kształtować się inna sztuka, która była niejako odpowiedzią na poszukiwania pewnej syntezy sztuk walki<sup>4</sup>. Twórcą tej sztuki, która ostatecznie przyjęła nazwę aikido był Morihei Ueshiba<sup>5</sup>

Mówiąc o rozwoju sztuk walki, nie można pominąć sztuki kendo, która odegrała znaczącą rolę w kształtowaniu się aikido. Wspomnicie trzeba o mistrzu Chozen Chissai (ok. 1716–1735), który stworzył koncepcję Drogi Miecza, stanowiącą połączenie konfucjanizmu z taoizmem, shinto z buddyzmem zen. Poszukując najgłębszej istoty mistrzostwa w sztuce miecza, stwierdził, że najwyższym sekretem jest osiągnięcie przez ćwiczącego pełnej harmonii z prawami natury. Z taoizmu kendo przejęło ideę, która mówi, że sztuka doskonałego miecza może rozwijać się jedynie na bazie zdrowego życia, pełnego energii ki. Gdy łączy się technika z zasadą, następuje koncentracja energii ki. Takie same założenia przyjmuje mistrz Ueshiba w swojej sztuce aikido. Widać tutaj znaczny wpływ kendo na proces kształtowania się aikido<sup>6</sup>

W 1918 roku Ueshiba napotkał świątobliwego kapłana o niezwyklej sile ducha, nazwiskiem Wansaburo Deiguchi, który kierował wspomnianą już lokalną sektą o nazwie Ômoto–kyô<sup>7</sup>. Spotkanie z Deiguchim pozostawiło na mistrzu Ueshiba tak głębokie wrażenie, że radykalnie zaczął zmieniać swe życie i z większą gorliwością zwrócił się ku praktykom duchowym<sup>8</sup>

<sup>2</sup> Por. CH. TRUNGPA, *Wyzwanie stanu Wojownika*, „Wojownik” 1994, nr 7/8, s. 15-16.

<sup>3</sup> Por. T.II. MAKIYAMA, *Keijutsukai aikido. Japońska sztuka samoobrony*, Warszawa 1993, s. 9.

<sup>4</sup> Por. S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, Szczecin 1989, s. 43.

<sup>5</sup> Por. A. WESTBROOK, O. RATTI, *Aikido i dynamiczna sfera*, Bydgoszcz 1997, s. 25.

<sup>6</sup> Por. S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, s. 55–75; por. J. SASAMORI, G. WARNER, *This is Kendo*, Ruthland 1964.

<sup>7</sup> Por. S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, s. 44.

<sup>8</sup> <http://www.jogamandir.pl/aikido/historia-aikido.html> (6.10.2011).

Wyznawcy sekty Ômoto–kyô szukali Boga w przyrodzie, a obserwację natury traktowali niezwykle poważnie jako modlitwę i kontemplację boskości. Stąd płynęło traktowanie energii jako przejawu boskości, rodzaju medytacji nad żywymi istotami, formami prawdziwej i najwyższej mądrości. Tak więc naturalność stanowiła sposób analizy i zarazem cel drogi. Wierzano w związek uniwersalnej energii z energią każdej żywej istoty, szukano sposobów ściślejszego się z nią połączenia, marzono o jej wykorzystaniu w treningu medytacyjnym. Te właśnie poglądy zastosował Ueshiba w teorii i praktyce sztuki harmonijnej obrony. Nazwał ją aikido<sup>9</sup>

Oczywiście można by w tym miejscu pisać wiele, przytaczając liczne źródła na temat historii aikido i jej rozwoju na przestrzeni wielu wieków. Tego rodzaju informacje można jednak bez trudu znaleźć w na ogół dostępnej literaturze<sup>10</sup>

## 2. Podstawy filozoficzne

Wschodnie sztuki walki stanowią wiedzę o wojnie, bitwach, wojowaniu, walkach, mądrości, która jest ściśle powiązana z konkretnym typem filozofii, o praktykach religijnych itp. W tym sensie pojęcie sztuki walki jawi się jako ruchowa forma ekspresji filozofii<sup>11</sup>

Wszystkie sztuki walki mają swoje korzenie na Wschodzie i wyrażają jego filozofię. Głównym celem zen jest odnalezienie sensu ludzkiej egzystencji. Każdy człowiek powinien tak pokierować swoim życiem, aby szczęście, którego szuka, osiągnął już tutaj, na tej ziemi, a nie dopiero w niebie. Samo słowo *szczęście* w terminologii zen określane jest jako tzw.

<sup>9</sup> S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, s. 44–45.

<sup>10</sup> Na rynku księgarskim istnieje szeroki asortyment literatury traktującej o sztukach walki, w tym także aikido. Poza aspektem historycznym, teoretycznym czy kulturowym, książki te nierzadko kryją w sobie aspekt dydaktyczny. Mają bowiem na celu tzw. „doszkalanie” adeptów już partycypujących w zajęciach poszczególnych sztuk walki. Oto niektóre wybrane pozycje tego rodzaju literatury: D. CHMIELEWSKI, *Sztuki walki*, „Biuletyn Gdańskiego Centrum Informacji o Sektach i Nowych Ruchach Religijnych” 1997, nr 5 (wydanie specjalne), s. 10–12; D.F. DREAGER, *Współczesne bujutsu i budo*, Bydgoszcz 2007; T. KOICHI, *Aikido in Daily Life*, Tokyo 1966; T.H. MAKIYAMA, *Keijutsukai aikido. Japońska sztuka samoobrony*, Warszawa 1993; J. SASAMORI, G. WARNER, *This is Kendo*, Ruthland 1964; S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, Szczecin 1989; A. WESTBROOK, O. RAFTI, *Aikido i dynamiczna sfera*, Bydgoszcz 1997; J. WYSOCKI, *Aikido bez tajemnic*, Bydgoszcz 1990; TENZE, *Poznaj Aikido*, Bydgoszcz 1995.

<sup>11</sup> Por. S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, s. 217.

„pustka” Stan ten jest rodzajem mistycznego upojenia, w którym człowiek traci poczucie własnej jaźni oraz indywidualnego istnienia<sup>12</sup> Istnieje jednak niebezpieczeństwo w praktykowaniu różnych technik Wschodu, o czym przestrzegają sami mistrzowie. Niektórzy mówią, że wszystkie owe techniki są metodami przepływu energii ku ściśle określonym rejonom wewnątrz ciała. Techniki te wywodzą się ze starożytnej, jogistycznej i tantrycznej tradycji, która sięga czasów uznanych za poprzedzające narodziny cywilizacji. Ćwiczenia te w swych skrajnościach są potężne i sięgają głęboko. Nie można zatem nierozważnie ukierunkować wewnętrznej siły życia. Staje się przed doświadczeniem grozy i tajemnicy umysłu. Po rozpoczęciu ich nie ma powrotu do przeszłości czy też skoku w przyszłość. Istnieje tylko rzeczywistość chwili obecnej<sup>13</sup>

Szkoły walki, w tym aikido, są dynamiczną formą jogi<sup>14</sup> Gdy rozpoczyna się trening praktyczny, wchodzi się w pewien nurt filozoficzny, który dany styl określa i narzuca. Innymi słowy akceptuje się pewnego rodzaju światopogląd filozoficzno-religijny. Dla filozofii Wschodu pojęcie energii kosmicznej jest pojęciem fundamentalnym. Według zasad aikido, energia ki (niezbędna w praktykowaniu tej sztuki walki) wypełnia cały wszechświat i będąc odwieczną, stanowi przyczynę istnienia oraz wszelkiego bytu na ziemi. Wymienia się trzy podstawowe rodzaje energii: *kosmiczną, ziemską i ludzką*. Muszą być one zharmonizowane, aby mistrz mógł nimi dowolnie władać<sup>15</sup>

Treningi aikido zaczynają i kończą się medytacją, w której istotą rzeczy jest uzyskanie kontroli nad ki, bezosobową energią uniwersum (tak bowiem sądzą nauczyciele aikido), która według naturalistycznych filozofii orientalnych daje początek i koniec wszystkim zjawiskom i istotom żywym w kosmosie<sup>16</sup> W filozoficznym ujęciu aikidoka<sup>17</sup> poprzez zjednoczenie umysłu z ciałem w działaniu kontroluje swoje centrum pokrywające się

<sup>12</sup> Por. R. MURATA, *Karate- Do- Tsunami*, Warszawa 1983, s. 5.

<sup>13</sup> D. CHMIELEWSKI, *Sztuki walki*, s. 10.

<sup>14</sup> B.K.S., *Joga*, Warszawa 1990, s. 15. Słowo *joga* (yoga) pochodzi od sanskryckiego rdzenia *yuj* i znaczy: wiązać, łączyć, przywiązywać, nakładać jarzmo, kierować i skupiać na czymś uwagę, używać i stosować. Oznacza też połączenie i zjednoczenie. Joga jest jednym z sześciu ortodoksyjnych systemów filozofii indyjskiej.

<sup>15</sup> Por. R. TEKIELI, *Techno, aikido, amulety*, w: *Popularna Encyklopedia New Age*, t. 2; por. J. JARZĘBIŃSKA-SZCZEBIOT, M. SZCZEBIOT, *Chrześcijaństwo a wschodnie sztuki walki*, „Czas Miłosierdzia” 2001, nr 2- 5, s. 30-31.

<sup>16</sup> Por. R. TEKIELI, *Techno, aikido, amulety*, s. 19.

<sup>17</sup> Potoczna nazwa określająca adepta aikido.

ze środkiem ciężkości, otwiera się na otaczający go wszechświat i osiągając jako jego cząstka pełną z nim harmonię, staje się niejako sam wszechświatem, a więc centrum wokół którego, a może raczej w którym porusza się przeciwnik. Dzięki temu aikidoka „zjednoczony z wszechświatem” jest w stanie kontrolować działania przeciwnika, który także jest cząstką wszechświata<sup>18</sup>

Według słów mistrza Ueshiba ciało jest manifestacją pierwiastka duchowego, stworzonego przez uniwersum. Połączeniem ducha i ciała jest oddech, będący najbardziej subtelną esencją fizyczną. I jedynie poprzez kontrolę oddechu można uzyskać kontrolę nad zmianą umysłu. Bezwzględnie konieczne jest, aby stan ten, duchowy stan „Nen”, znajdował się w absolutnej harmonii z uniwersum, z prawdą uniwersum<sup>19</sup>

Morihei Ueshiba pisał tak: „Poczułem nagle, że cały świat zachwiał się posadach, a złocista energia duchowa, z ziemi zrodzona, spowila me ciało. Odczuwałem ową świetlistość umysłu i tkanek. Zacząłem rozumieć mowę ptaków i pojmować intencje boskie. Wtedy właśnie zyskałem oświecenie. Zrozumiałem, że budo jest miłością Boga, duchem miłującej opieki nad wszelkimi żywymi istotami.(...) Od tego czasu cały świat stał się mym domem. Zrozumiałem, że słońce, księżyc i gwiazdy są moje. Uwolniłem się od pragnień, nie tylko bogactwa, pozycji czy sławy, ale i siły. Pojąłem, że budo nie polega na powaleniu przeciwnika siłą, nie jest też bronią do niszczenia świata. Czysty duch budo to akceptacja ducha uniwersum, to szerzenie pokoju w świecie, chronienie i szanowanie wszelkich tworów natury. Celem budo jest nauka miłości Boga w prawdziwym sensie: jako opieki nad wszelką formą życia”<sup>20</sup>

### 3. Medytacja Wschodu

Mnich buddyjski, a zarazem mistrz wschodniej sztuki walki karate, Ron Taganaschi, mówił w ten sposób: „Ludzie zapomnieli, że walki Wschodu to religia. Przychodzi się do szkoły kilka razy w tygodniu po dwie godziny, spędzając w niej więcej czasu niż kiedykolwiek w kościele. Robimy to religijnie. Istotą sztuki walki jest duchowy wymiar. Karate jest

<sup>18</sup> <http://www.aikido.lodz.pl/index.php?id=filozofia> (5.10.2011).

<sup>19</sup> <http://www.jogamandir.pl/aikido/historia-aikido.html> (6.10.2011).

<sup>20</sup> M. RANDON, *The Martial arts*, London 1983, s. 163.

wymiarem buddyźmu, jego aspektem fizycznym, bramą do duchowego oświecenia”<sup>21</sup>

Medytację można praktykować w pozycji siedzącej, stojącej, chodząc lub leżąc. Najlepszą jednak pozycją, która pomaga wejść w stan medytacji transcendentalnej jest pozycja siedząca w cichym miejscu. W tej ciszy można zatem się skupić na konkretnym przedmiocie lub podmiocie medytacji, którym jest sam medytujący<sup>22</sup>. Należy jednak postawić pytanie: co hindusi, jogini czy buddyści rozumieją przez słowo „oczyszczenie”, „oświecenie”, czy „zjednoczenie?”<sup>23</sup>

Mistycyzm Wschodu oparty jest na idei dążenia człowieka do harmonii z Porządkiem kosmicznym jako jedynym środkiem mądrości i ocalenia. Człowiek zobowiązany jest do „stawania się całością” W kulturze chińskiej powszechny kosmiczno-moralny Porządek zawarty jest w pojęciu tao<sup>24</sup> W ujęciu joginów Porządek kosmiczny może się przedstawiać jako świadomość. Swami Maheshwarananda<sup>25</sup> powiedział, że joga należy do starożytnej mądrości i światła planety. Można ją rozumieć na różne sposoby. Na przykład joga jako świadomość czuwająca, albo jako światło oświecające wszystko we wszechświecie, kosmiczną duszę. Tym właśnie jest joga: częścią kosmicznej świadomości, którą znajdujemy sami w sobie<sup>26</sup>

Wschód zna różne techniki, ponieważ jego celem nie jest znajomość historii miłości z Bogiem, ale praca nad własnymi zdolnościami i władzami psychicznymi, która ma doprowadzić do zaniknięcia „ja” osobowego, ponieważ przeszkadza ono w rozplynięciu się w fuzji z energiami kosmicznymi.

<sup>21</sup> D. CHMIELEWSKI, *Wschodnie sztuki walki: czy tylko sport?*, „Biuletyn Gdańskiego Centrum Informacji o Sektach i Nowych Ruchach Religijnych” 2000, nr 13 s. 6- 7.

Por. T. CHEN, *The fundamentals of meditation practice*, New York 1999, s. 17- 18 (tłum. własne).

<sup>22</sup> S. MICHAELA, *Pułapka wschodniego mistycyzmu*, „Milujcie się” 2009, nr 5, s. 31.

<sup>23</sup> D.T. SUZUKI, *Wprowadzenie do buddyźmu Zen*, Warszawa 1979, s. 29.

<sup>24</sup> Vishwaguru Mahamandaleshwar Paramhans Swami Maheshwarananda, zwany przez uczniów Swamidżim, jest sukcesorem Duchowej Linii Mistrzów SRI ALAKHPURIJI SDDHA PEETH i autorem znanego na całym świecie systemu „Joga w Życiu Codziennym” System ten usiłuje łączyć starożytną wiedzę o jodze ze współczesną wiedzą medyczną i naukową, składa się z praktyk jogowych ułożonych od najprostszych do zaawansowanych, dostępnych dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Centra Jogi w Życiu Codziennym, gdzie praktykują miliony ludzi, znajdują się w 18 krajach europejskich oraz w USA, Meksyku, Republice Południowej Afryki, Australii, Kanadzie i Nowej Zelandii. Zob. <http://ezoter.pl/arttykul,103,Swami-Maheshwarananda.aspx> (13.10.2011).

<sup>25</sup> B. RAKOVSKÝ, *Joga wchodzi jako przedmiot do słowackich szkół?*, „Sekty i Fakty” 2003, nr 16, s. 20.

Są to techniki (w sensie gimnastyki), ćwiczenia oddechu, a także koncentracji umysłu, których celem jest zaniknięcie „ja”, tego „ja” osobowego, które w chrześcijaństwie konieczne jest do spotkania drugiej osoby, w szczególności uczestniczy w spotkaniu z Bogiem na modlitwie. Tak więc medytacja wschodnia ma zupełnie inny kontekst. W medytacji chrześcijańskiej „ja” oczekują na przyjście Kogoś, natomiast we wschodniej medytacji, „ja” już jestem jak gdyby na końcu tej drogi<sup>27</sup>

Jogini mówią o procesie oczyszczenia w medytacji. Poprzez ćwiczenia oddechowe i mantrę osiągają tzw. stan czystego umysłu, czyli pustki wewnętrznej, osiągają psychiczny spokój, „relaksują się”<sup>28</sup> Jest to jednak stan całkowitej bezmyślności – zawieszenie myślenia. Mantra hamuje działanie i rozwój intelektualny, tłumi bowiem działanie kory mózgowej<sup>29</sup>

Joga stanowi rdzeń religii Wschodu. Wielu sięgając po „naukowe metody osiągania pełni potencjału”, nieświadomie daje się wtajemniczyć w wierzenia i praktyki o charakterze religijnym<sup>30</sup>. Techniki jogistyczne i recytacja mantry jawią się wielu ludziom jako jedyna droga prowadząca do życia prawdziwie duchowego<sup>31</sup>. Coraz większe zainteresowanie praktykowaniem jogi i mantry wśród ludzi żyjących w obszarze kultury europejskiej, staje się dla Kościoła wyzwaniem do ponownego odkrycia i ukazania własnych, chrześcijańskich odpowiedników owych metod wchodzenia w stan koncentracji i skupienia<sup>32</sup>.

#### 4. Medytacja chrześcijańska

Obserwując kondycję moralno-duchową współczesnego człowieka, która często kryje w sobie rozkład moralny, można stwierdzić, że dla jej ura-

<sup>27</sup> J.M. VERLINDE, *Bóg wyrwał mnie z ciemności. Okultyzm a chrześcijaństwo*, Warszawa 1998, s. 62–63.

<sup>28</sup> A. WESTBROOK, O. RATTI, *Aikido i dynamiczna sfera*, s. 71. W terminologii aikido relaks nie oznacza bowiem drzemania lub pozostawania w innym, podobnym stanie. Relaks nie jest tu tożsamy z odpoczynkiem, jest raczej uosobieniem miękkości i giętkości, które umożliwiają niezakłóconą reakcję na najmniejszy nawet przejaw agresji.

<sup>29</sup> Por. S. MICHAELA, *Pułapka wschodniego mistycyzmu*, s. 31.

A. ZWOLIŃSKI, *Na wschód od Gangesu*, Kraków 1998, s. 4 nn.

<sup>31</sup> Por. W. SŁOMKA, *Jogistyczne techniki medytacyjne w kontemplacji chrześcijańskiej*, w: *Kontemplacja i działanie*, red. W. SŁOMKA, Lublin 1984, s. 165.

<sup>32</sup> Por. *Oriente Lumen*. List apostolski Ojca Świętego Jana Pawła II do biskupów, do duchowieństwa i wiernych w setną rocznicę listu apostolskiego *Orientalium dignitas* papieża Leona XIII, nr 33.

towania przed dalszym rozbiciem czy destrukcją niezbędną jest duchowa przemiana. Chrześcijaństwo z samej swej natury proponuje taką przemianę. Jej duch zawiera się w postawie, która polega na przeżywaniu czegoś więcej niż tylko doczesność, na uwolnieniu się od świata i zjednoczeniu z Bogiem. Ludzkość stoi obecnie wobec największego w swej historii kryzysu, bo oto ważą się losy religii, a więc „jakość” relacji człowieka z Bogiem.

W dziewiętnastym wieku pojawiały się mity o „nieskończonym postępie” i „wszechmocy” nauk empirycznych. W konsekwencji doprowadziły świat do utraty tożsamości. Nie zatem dziwnego, że wielu ludzi szukało i nadal poszukuje wyjścia z tej pułapki, samorzutnie zwracając się w kierunku jakiejś widocznej nadziei na duchowe i moralne odrodzenie<sup>33</sup>. Zwrot ten osiągnął tak poważne rozmiary, że wielki przedstawiciel psychoanalizy, Carl Jung, postawił w oparciu o swoje badania następującą tezę:

„Leczyłem setki ludzi, większość z nich to byli protestanci, mniej liczni Żydzi i pięciu lub sześciu to katolicy. Wśród pacjentów, którymi zajmowałem się w drugiej połowie mego życia, nie było ani jednego, którego problem nie sprowadziłby się w ostateczności do znalezienia właściwego, religijnego poglądu na świat. Twierdzą nawet, że każdy z nich zachorował, ponieważ utracił to, co wielkie religie wszystkich czasów miały człowiekowi do zaoferowania, a powrót do zdrowia możliwy był dla nich tylko pod warunkiem odzyskania wiary”<sup>34</sup>

Czy wolno nazwać „człowiekiem religijnym” kogoś, kto nie potrafi i nie chce nim być? Teologowie systematyczni i filozofowie religii twierdzą, że człowiek ze swej natury jest otwarty i ukierunkowany na transcendencję. Staje się jednak religijny dopiero wtedy, gdy nawiąże kontakt z osobowym Bogiem<sup>35</sup>

Medytacja chrześcijańska, to przede wszystkim zdolność, dzięki której człowiek wierzący nawiązuje kontakt z Bogiem. Dokonuje tego rozważając zbawcze dzieła Boga, co istotnie może czynić na wiele sposobów, poczynając od najzwyklejszego słowa mówionego, poprzez śpiew, wielbienie Boga, lub w końcu pogrążenie się w milczeniu. Te formy medytowania można praktykować samotnie (w cichej modlitwie osobistej) albo we wspólnocie (Eucharystia, nabożeństwo)<sup>36</sup>.

<sup>33</sup> T. MERTON, *Wspinaczka ku prawdzie*, Kraków 2008, s. 11–12.

<sup>34</sup> C.G. JUNG, *Modern Man in Search of a Soul*, Harcourt, Brace and Company, New York 1933, s. 264.

<sup>35</sup> Por. M. RUSECKI, *Istota i geneza*, Warszawa 1989, s. 18.

<sup>36</sup> Por. A. SCHIMMEL, *Medytacja*, w: *Leksykon religii*, Warszawa 1997, s. 245.

Sens medytacji chrześcijańskiej pozwala na sformułowanie następującego wniosku, a mianowicie, że nie jest ona studiowaniem, czynnością czysto intelektualną. Nie polega także na samym tylko myśleniu o Bogu, o Jezusie Chrystusie czy o Duchu Świętym. Podczas medytacji dążymy do dokonania czegoś niewymiernie wspanialszego – dążymy do bycia z Bogiem Ojcem, do bycia z Jezusem, do bycia z Jego Duchem Świętym, a nie zaledwie do rozważania o Bogu<sup>37</sup>

Medytacja chrześcijańska jest jakby wejściem w intymny kontakt z samą Prawdą, czyli z Bogiem. To jednoczące i miłosne poznanie zaczyna się w medytacji, lecz osiąga swój pełny rozwój tylko w modlitwie kontemplacyjnej<sup>38</sup>

Jak już wspomniano powyżej, modlitwa chrześcijańska to spotkanie miłości między Bogiem a człowiekiem – Jego stworzeniem. Miłość wymaga dwóch osób. Samo słowo „dialog”<sup>39</sup> sugeruje, że niezbędne są dwie osoby, dwa byty. Modlitwa jest właśnie takim dialogiem, spotkaniem z Bogiem, które może być po prostu wzajemnym patrzeniem na siebie<sup>40</sup>

Miłość jest obecnością; tajemnicą, w której kontaktujemy się z kimś na poziomie serca, a więc na poziomie głębi naszej osoby. Taki kontakt osobowy, jaki zachodzi pomiędzy Bogiem a człowiekiem sprawia, że człowiek przestaje się skupiać tylko i wyłącznie na sobie. Albowiem doznając pustki i niepokoju, ze swej natury tęskni za Bogiem. Pragnie, aby Bóg nappełnił go swoją miłością i obecnością<sup>41</sup>

## 5. Zagrożenie: utrata tożsamości chrześcijańskiej

W łonie wszystkich wielkich religii świata powstawały i nadal powstają sekty, ale proces ten jest bardzo zróżnicowany. W islamie na przykład jest ich niewiele, gdyż mają małą szansę powstania ze względu na surowe kary, które przewidziane są dla odstępców od wiary<sup>42</sup> Jeśli chodzi

<sup>37</sup> Por. J. MAIN, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 1992, s. 34.

<sup>38</sup> Por. T. MERTON, *Kierownictwo duchowe i medytacja*, Kraków 1995, s. 54- 56.

<sup>39</sup> Greckie słowo *dialogizomai* oznacza: rozprawiać, rozmawiać ze sobą, między sobą. Por. R. POPOWSKI, *Słownik grecko-polski Nowego Testamentu*, Warszawa 2007, s. 75.

<sup>40</sup> J.M. VERLINDE, *Bóg wyrwał mnie z ciemności. Okultyzm a chrześcijaństwo*, s. 60.

<sup>41</sup> Por. D. SZCZERBA, *Wielka cisza. Tajemnica adoracji*, Kraków 2000, s. 94.

Por. F. VALENTIN, *Sekten*, w: *Lexikon der Sekten. Sondergruppen und Weltanschauungen*, Freiburg Basel Wien 1991, s. 951.

o chrześcijaństwo, to trzeba przyznać, że sekty pojawiają się niemal w każdym okresie jego dziejów<sup>43</sup>

Samo pojęcie *sekta* wywodzi się z języka łacińskiego<sup>44</sup> Czasownik *sequi* – pójść za kimś, naśladować kogoś, akcentuje element pielęgnacji wspólnoty z jakimś mistrzem, guru, choćby to był „fałszywy prorok” Sekty w sposób dowolny przypisują sobie nazwę „kościół”, „zborów”, „stowarzyszeń”, „związków”, „kultów”, „nowych ruchów” itp. Niejasność terminologiczna utrudnia opis sekt, dyskusję nad ich fenomenem czy też profilaktykę społeczną<sup>45</sup> Pytanie o przyczyny powstawania sekt i źródła ich atrakcyjności jest zagadnieniem dość trudnym i złożonym<sup>46</sup>

Chociaż sekty i nowe ruchy religijne nie mogą być uznane za jeden ze sposobów wyrażania prawdy objawionej, gdyż przypominają raczej Ire-neuszową mozaikę króla, jednak trzeba dostrzec wartościowe elementy obecne w ich krytyce wysuwanej pod adresem katolickiej teologii<sup>47</sup> Sekty i nowe ruchy religijne okazują się bowiem nie tylko wyzwaniem duszpasterskim, lecz również wyzwaniem teologicznym. Podjęcie tego wyzwania przez katolicką teologię może być impulsem do jej rozwoju<sup>48</sup>

Byłoby dramatem, gdyby chrześcijaństwo zagubiło swój wymiar mistyczny, ponieważ wtedy nie miałyby szans na dalszy rozwój. Chrześcijaństwo nie jest moralizowaniem, ani też jakimś rodzajem woluntaryzmu. Moralność nie poprzedza wiary, lecz wypływa z wiary. Moralność chrześcijańska jest sposobem życia zgodnego z tym, co wyznajemy w naszej wierze, pamiętając, że jesteśmy dziećmi Boga<sup>49</sup>

Porównując to stwierdzenie z doktryną sztuk walki aikido, to aikido jest nie do pogodzenia z religią chrześcijańską. Albowiem aikido jest sztuką walki obronnej, której głównym celem nie jest walka dla samej walki, ale filozofia pojmowania życia<sup>50</sup> Aikido, jak praktycznie każda sztuka

<sup>43</sup> Zob. A. MŁOTEK, *Postawy i świadectwa. Kościół wobec problemów moralnych IV wieku*, Wrocław 1986, s. 207–252.

<sup>44</sup> B. FERDEK, *Sekty i nowe ruchy religijne jako problem teologiczny*, Wrocław 1997, s. 21.

<sup>45</sup> A. ZWOLIŃSKI, *Sekta*, w: *Leksykon zagrożeń duchowych*, Kraków 2008, s. 455.

Por. A. WOLPIUK, *Przyczyny i motywy przynależności do sekt i nowych ruchów religijnych*, Kraków 2006, s. 49.

<sup>47</sup> B. FERDEK, *Sekty i nowe ruchy religijne jako problem teologiczny*, Wrocław 1997, s. 275.

<sup>48</sup> Tamże, s. 270.

<sup>49</sup> J.M. VERLINDE, *Bóg wyrwał mnie z ciemności. Okultyzm a chrześcijaństwo*, s. 153.

<sup>50</sup> Por. R. TEKHELI, *Techno, aikido, amulety*, s. 17–18.

walki Wschodu, oparta jest na fundamencie hinduizmu, w którym Boga pojmuje się jako odwieczną energię, przejawiającą się we wszystkim, w całym kosmosie<sup>51</sup>

Tymczasem Kościół katolicki w swym nauczaniu głosi niezmiennie: „Istnieje tylko jeden Bóg... On jest Ojcem, jest Bogiem, Stwórcą i Sprawcą, Twórcą. On uczynił wszystko przez siebie samego, to znaczy przez swoje Słowo i przez swoją Mądrość, «przez Syna i Ducha», którzy są jakby Jego «rękami»”<sup>52</sup>

Zagrożenie, jakie wyływa z praktyki aikido, medytacji Wschodu wiąże się z tym, że techniki służące do wejścia głębiej w swą duszę są ostatecznie odwołaniem się do zdolności osiągnięcia tego, co boskie, lub nawet samemu stania się boskim<sup>53</sup> Dla chrześcijan fundamentalną prawdą jest to, że istnieje zasadnicza różnica pomiędzy Bogiem a człowiekiem. Człowiek nie może przywłaszczyć sobie niczego, co należy do Boga. Cokolwiek otrzymuje od Boga, to jest darem Jego łaski.

Bóg jest Osobą, a Trójca Święta to jeden Bóg w trzech osobach<sup>54</sup> Prawda o Trójjedynym Bogu jako Stwórcy wszystkiego wyraża komunikę, jaka istnieje między odkupionym stworzeniem i wewnętrznym życiem Osób Trójcy Świętej<sup>55</sup>

Joga koncentruje wszystkie siły fizyczne i umysłowe, i przez to przysłania, zaciemnia prawdę jako konieczność. Liczy się tylko doświadczenie. W jodze pojawia się obojętność na prawdę. Łaska staje się zbędna. Jogi wystarcza sam sobie, nie jest mu potrzebny Bóg<sup>56</sup>. Przeczy to chrześcijańskiemu sensowi Krzyża, odkupieniu Jezusa oraz sakramentom, które są niezbędną pomocą dla katolika w osiągnięciu zbawienia<sup>57</sup> Całe bowiem zbawienie pochodzi od Jezusa Chrystusa – Głowy przez Kościół, który jest Jego mistycznym Ciałem<sup>58</sup>

<sup>51</sup> Por. K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, Kraków 2002, s. 77

<sup>52</sup> *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Pallottinum 2002, nr 292.

<sup>53</sup> PAPIESKA RADA DO SPRAW DIALOGU MIĘDZYRELIGIUNEGO, *Jezus Chrystus dawca wody żywej*, Kraków 2003, s. 79.

<sup>54</sup> P. KOZACKI, *Ku temu co nieznanne*, „W drodze” 2009, nr 10, s. 39.

<sup>55</sup> KONGREGACJA NAUKI WIARY, List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas* (15 X 1989 r.), AAS 82 (1990). 362-379, nr 3.

J.M. VERLINDE, *Bóg wyrwał mnie z ciemności. Okultyzm a chrześcijaństwo*, s. 71

<sup>57</sup> K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 78.

<sup>58</sup> Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nr 846.

Natomiast azjatycki sport walki czy też rytuał bojowy lub orientalna sztuka samoobrony (np. aikido) zawsze wiąże się z potrójną funkcją: samo-realizacji, samoobrony i samowyróżnienia, zwanego inaczej autoekspresją. Wszystkie te praktyki są drogą wyzwolenia<sup>59</sup> Współczesne karate głosi ideę samozbawienia – bez łaski Bożej „Dobrowolnie uratuję wszystkie istoty”<sup>60</sup> W hinduizmie człowiek sam o własnych siłach osiąga wyzwolenie (zbawienie), korzystając ewentualnie z rad mistrzów, guru czy joginów<sup>61</sup>

Sensei<sup>62</sup> Jacek Wysocki<sup>63</sup> mówił o Morihei Ueshibie: „Był bardzo mocno religijny, że tak powiem nawiedzony. Należał do sekty Omoto-kyo. Istotą mistycyzmu tej sekty było 17 technik KAMIKAGURI, służących otwarciu się adepta na działanie duchów. Morihei Ueshiba był opętany. Opisał swoje opętanie we wspomnieniach jako fascynujące spotkanie z japońskim bogiem wojny, który ‘posiadł’ go pod postacią złotego obłoku. Morihei doświadczył ‘całkowitej destrukcji umysłu’ Na drugi dzień obudził się jednak z nadzmysłowymi ‘darami’ telepatii i uzdrawiania”<sup>64</sup>

Można nie bez racji przyjąć, że demon przekazuje pewną sztuczną moc, która jest bardzo skuteczna, i jest gotowy skraść tę moc innym ludziom. Człowiekowi zdaje się, że dysponuje ogromną siłą, a tymczasem jest manipulowany przez duchowego despotycznego „gościa”<sup>65</sup>

Postawy wynikające z treningu aikido mogą rodzić problemy duchowe. Polegają one głównie na uwikłaniu się w autosoterologię, odrzucenie Jedyne Boga, który jest Osobą. W ten sposób można stracić tożsamość chrześcijanina. Problemy duchowe u osób zniewolonych ujawniają się najczęściej dopiero w momentach mocniejszego zbliżania się do Pana Boga<sup>66</sup>

Gdzie tkwi problem? W tej mierze, w jakiej zagubiliśmy ducha chrześcijańskiego, musimy go odnaleźć. Jednak by móc tego dokonać, trzeba nam powrócić do jego źródeł, a przede wszystkim do Ewangelii. Wystarczy nam Ewangelia, jaką Kościół nieprzerwanie głosi. Musimy tylko na nowo ją odkryć. Niekiedy ci, którzy nas chrześcijan krytykują, potrafią bardziej

<sup>59</sup> Por. S. TOKARSKI, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, s. 10.

<sup>60</sup> Por. T. WARZECHA, *Karate. W stronę buddyzjskiej utopii*, „Wojownik” 1993, nr 1, 55-56.

<sup>61</sup> K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 78.

<sup>62</sup> Nazwa będąca określeniem instruktora sztuk walki.

<sup>63</sup> Zob. J. WYSOCKI, *Aikido bez tajemnic*, Bydgoszcz 1990.

<sup>64</sup> R. TEKIELI, *Kult a kultura*, „Don Bosco” 2010, nr 6, s. 19.

A. POSACKI, *Joga religia ciała*, „Don Bosco” 2007, nr 5, s. 15.

R. TEKIELI, *Kult a kultura*, s. 19.

cenie Ewangelie niż my. Nie zarzucają Ewangelii słabości: oni zarzucają nam, że nie czerpiemy z niej siły<sup>67</sup>

\* \* \*

Analiza problemu, który polega na postrzeganiu wschodniej sztuki walki jako formy medytacji, prowadzi do wniosku, iż tego rodzaju praktyki mogą stanowić poważne zagrożenie dla integralnego rozwoju człowieka. Aikido to nie tylko prawa ruchu, sposób wykorzystywania grawitacji, siły przeciwnika względnie takiej czy innej techniki. Aikido to również nie tylko kształcenie uwagi, budzenie wrażliwości zmysłów, umiejętności potęgowania własnych mocy. Aikido to przede wszystkim jedna z dróg prowadzących do otwarcia się na niebezpieczne „siły”, nawet demoniczne, choć trzeba być przy tym osądzicie bardzo roztropnym, by nie demonizować całej rzeczywistości.

Należy jasno stwierdzić, że filozofia Wschodu, która występuje w aikido, stoi mocno w sprzeczności z doktryną wiary chrześcijańskiej. Nie można zatem świadomie ulegać wpływom tej filozofii, angażując przy tym swojego ducha i jednocześnie uważać się za chrześcijanina. To bowiem wskazywałoby na pewnego rodzaju „schizofrenię duchową”

Zgodnie z wolą zbawcy samego Jezusa, Kościół ma być solą ziemi i światłem świata (por. Mt 5, 13–14), stając się w ten sposób autentycznym znakiem Chrystusa na ziemi. Zacieranie tego znaku, który przecież powinien być jasny i czytelny, może powodować, że młody człowiek, zafascynowany sztuką aikido, będzie stopniowo tracił komunie z wspólnotą Kościoła.

Oby powyższa refleksja uświadomiła powagę problemu niektórym duszpasterzom, którzy bagatelizują wpływ wschodniej filozofii na stan duchowy młodzieży! Niepodobna, aby nie postawili sobie pytania o to, jaki jest poziom katechizacji młodzieży, o który należy przecież starannie zadbać na miarę współczesnych wyzwań cywilizacyjnych. Duszpasterz ma obowiązek posiadania odpowiedniej wiedzy na temat podstawowych zagrożeń duchowych, których wszakże dziś nie brakuje.

Istnieje zatem potrzeba rzetelnych badań i poszukiwań w tej dziedzinie. Pod tym względem niemałe znacznie ma refleksja w obszarze katolickiej nauki społecznej – dyscyplinie, która jest dobrym nośnikiem przekazu

<sup>67</sup> Por. H. DE LUBAC, *Dramat humanizmu ateistycznego*, Kraków 2004, s. 147

informacji o zagrożeniach religijnych, społecznych, kulturowych dla współczesnego człowieka.

## AIKIDO MEDITATION AS A CHALLENGE FOR PASTORAL WORK

### Summary

The text is a shortened and revised version of the Master's Thesis, which has been written on a seminar in the Catholic social teaching under the guidance of Fr. Professor Andrzej Zwoliński and defended in 2012 at the Theological Faculty of the Pontifical University of John Paul II in Kraków.

The article consists of the following points: 1. The history of aikido; 2. Its philosophical foundations; 3. Eastern Meditation; 4. Christian Meditation; 5. The threat – the loss of Christian identity.

This presentation is an attempt to confront two concepts of meditation: Eastern (rooted in aikido) and Christian (as practiced in the Catholic Church). Based on presented considerations, it is clear that aikido is a threat to the Christian identity.