Między ćwiczeniem fizycznym a zagrożeniem duchowym

Żyjemy w epoce naznaczonej stresem, lękiem, psychicznym wyczerpaniem i nieustannym poszukiwaniem dobrostanu. W samym środku tej rzeczywistości miliony ludzi zwracają się ku praktykom, które obiecują wewnętrzną równowagę, relaks i zdrowie fizyczne. Wśród nich joga zajmuje uprzywilejowane miejsce. Oferuje się ją w siłowniach, szkołach, firmach, aplikacjach mobilnych, a nawet w środowiskach pozornie zgodnych z duchowością chrześcijańską.

Wielu katolików szczerze pyta:
Czy praktykowanie jogi jest grzechem?
Czy chrześcijanin może uprawiać jogę jedynie jako ćwiczenie fizyczne?
Czy istnieje realne zagrożenie duchowe, czy też są to jedynie przesadzone obawy?
Gdzie przebiega granica między rozciąganiem ciała a otwarciem się na praktyki niezgodne z wiarą katolicką?

To nie jest powierzchowny temat. Nie mówimy jedynie o gimnastyce. Mówimy o praktyce mającej głębokie korzenie religijne i filozoficzne. Właśnie dlatego rozeznanie musi być dokonywane ze spokojem, wiedzą i wiernością prawdzie.

Ten artykuł nie ma na celu wzbudzania irracjonalnych lęków ani uproszczonych potępień. Nie zamierza też bagatelizować realnych zagrożeń. Jego celem jest przedstawienie jasnego, głębokiego i duszpastersko użytecznego przewodnika dla katolików, którzy pragną w pełni żyć swoją wiarą w świecie coraz bardziej pogrążonym w duchowym zamęcie.

Czym naprawdę jest joga?

Słowo „joga” pochodzi z sanskrytu *yuj*, co oznacza „zjednoczenie”. Jednak pierwotnie nie chodziło o zjednoczenie mięśniowe czy psychologiczne, lecz o zjednoczenie duchowe.

Joga narodziła się w religijnym kontekście starożytnych Indii, szczególnie związanym z hinduizmem, choć później wpłynęła również na pewne nurty buddyjskie i ezoteryczne. Jej tradycyjnym celem nie była sprawność fizyczna ani relaks, lecz osiągnięcie zmienionych stanów świadomości i duchowego wyzwolenia (*moksha*) poprzez techniki cielesne, oddechowe i medytacyjne.

Na Zachodzie joga często przedstawiana jest jako neutralna praktyka sprowadzona do:

- rozciągania,
- oddychania,
- relaksu,
- poprawy postawy,
- redukcji stresu.

Jednak historycznie jogi nie można całkowicie oddzielić od jej pierwotnego religijnego światopoglądu. Pozycje (*asany*), techniki oddechowe (*pranajama*) oraz pewne formy medytacji były częścią duchowej drogi ukierunkowanej na rozumienie Boga, duszy i wszechświata bardzo odmienne od wiary chrześcijańskiej.

I tutaj pojawia się pierwszy fundamentalny punkt.

Główny problem: nie każda duchowość prowadzi do Boga

Żyjemy w kulturze, w której nieustannie powtarza się, że „wszystkie duchowości są takie same" albo że „najważniejsze jest dobre samopoczucie". Jednak chrześcijaństwo nigdy tego nie nauczało.

Wiara katolicka głosi, że Jezus Chrystus nie jest „jednym z wielu nauczycieli duchowych", lecz Synem Bożym, który stał się człowiekiem, jedynym Zbawicielem świata.

Nasz Pan powiedział wyraźnie:

> *„Ja jestem drogą, prawdą i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie."*
> *— Jan 14,6*

Problem jogi nie jest jedynie fizyczny. Prawdziwe rozeznanie dotyczy jej wymiaru duchowego

i antropologicznego.

Wiele nurtów jogi opiera się na ideach niezgodnych z wiarą chrześcijańską, takich jak:

- panteizm („wszystko jest bogiem”),
- rozpuszczenie osoby w absolutnej całości,
- reinkarnacja,
- samozbawienie,
- ubóstwienie własnego „ja”,
- poszukiwanie oświecenia poza Chrystusem.

Te idee głęboko sprzeciwiają się chrześcijańskiemu Objawieniu.

Ciało w chrześcijaństwie: inna wizja

Kościół nie gardzi ciałem. Wręcz przeciwnie.

Chrześcijaństwo potwierdza ogromną godność ludzkiego ciała, ponieważ:

- zostało stworzone przez Boga,
- Syn Boży przyjął ludzkie ciało,
- Chrystus zmartwychwstał cieleśnie,
- my również zmartwychwstaniemy w ciele.

Święty Paweł naucza:

> *„Czyż nie wiecie, że wasze ciało jest świątynią Ducha Świętego?”*
> *— 1 Koryntian 6,19*

Dlatego troska o zdrowie fizyczne jest czymś dobrym i słusznym. Ćwiczenia fizyczne mogą być nawet formą chrześcijańskiej odpowiedzialności.

Kościół nie potępia samego rozciągania, świadomego oddychania ani ćwiczeń posturalnych. Problem pojawia się wtedy, gdy praktyki te stają się nośnikiem duchowości obcych Ewangelii.

Tutaj ważne jest unikanie dwóch skrajności.

1. Naiwny relatywizm

Polega on na myśleniu:

- „Wszystko jest tym samym.”
- „To nie ma znaczenia.”
- „Wszystkie religie uczą tego samego.”

Takie podejście ignoruje rzeczywistość duchową.

2. Irracjonalny lęk

Polega on na przekonaniu, że każde rozciąganie ciała jest automatycznie demoniczne.

To również nie jest prawdą.

Kościół wzywa do roztropnego rozeznania, a nie do paranoi.

Czy można oddzielić jogę od jej wymiaru duchowego?

Tutaj znajdujemy sedno debaty.

Niektórzy twierdzą, że tak: że pewne pozycje można wykonywać wyłącznie jako gimnastykę.

Inni uważają, że pozycje i techniki są tak mocno związane z określoną duchowością, iż nie powinny być używane w ogóle.

Rzeczywistość duszpasterska wymaga odpowiedzi wyważonej.

Istnieją różne rodzaje jogi

Nie wszystko, co dziś nazywa się „jogą”, ma tę samą treść.

Istnieją formy wyraźnie religijne i duchowe, obejmujące:

- mantry,
- inwokacje,
- medytację wschodnią,
- otwieranie „czakr”,
- energie duchowe,
- techniki opróżniania umysłu.

Te praktyki są niezgodne z duchowością katolicką.

Istnieją jednak również bardzo zsekularyzowane zajęcia, które składają się niemal wyłącznie z:

- mobilności,
- elastyczności,
- sportowego oddychania,
- rozluźniania mięśni.

Tutaj rozeznanie powinno uwzględniać:

- intencję,
- kontekst,
- rzeczywistą treść,
- wpływ duchowy,
- formację doktrynalną danej osoby.

Rzeczywiste zagrożenia duchowe

Choć wiele osób zaczyna praktykować jogę jedynie w celu relaksu, nie można ignorować faktu, że pewne praktyki mogą otworzyć drzwi do głębokiego zamętu duchowego.

1. Opróżnianie umysłu

Niektóre nurty jogi uczą „opróżniania umysłu” lub rozpuszczania myśli.

Modlitwa chrześcijańska nie polega na unicestwieniu świadomości, lecz na wejściu w relację miłości z Bogiem.

Duchowość chrześcijańska poszukuje:

- kontemplacji,
- słuchania,
- adoracji,
- zjednoczenia z Chrystusem,

ale nigdy zaniku własnego „ja” ani bezosobowego wchłonięcia.

Kongregacja Nauki Wiary ostrzegała przed pewnymi formami medytacji, które mogą prowadzić chrześcijan ku dwuznacznym doświadczeniom oddalonym od wiary.

---

2. Kult energii

W wielu środowiskach związanych z jogą stale mówi się o:

- energiach uniwersalnych,
- wibracjach,
- duchowym przebudzeniu,
- czakrach,
- kundalini.

Te idee należą do systemów religijnych i ezoterycznych obcych chrześcijaństwu.

Chrześcijanin nie dąży do manipulowania „energiami kosmicznymi”. Dąży do życia w łasce Bożej.

Duch Święty nie jest bezosobową energią. Jest Trzecią Osobą Trójcy Przenajświętszej.

3. Ryzyko synkretyzmu

Synkretyzm oznacza mieszanie religii tak, jakby były ze sobą zgodne.

Dziś wielu katolików mówi:

- „Wierzę w Jezusa, ale także w czakry.”
- „Jestem katolikiem i praktykuję reiki.”
- „Chodzę na Mszę, ale podążam też za duchowościami Wschodu.”

To powoduje ogromny zamęt duchowy.

Święty Paweł ostrzega:

> *„Cóż ma wspólnego światłość z ciemnością?”*
> *— 2 Koryntian 6,14*

Chrześcijaństwa nie można bezkrytycznie mieszać z doktrynami niezgodnymi z wiarą.

Co mówi Kościół katolicki?

Kościół nie wydał powszechnego i absolutnego potępienia każdej formy fizycznej jogi. Jednak poważnie ostrzegał przed doktrynalnymi i duchowymi zagrożeniami niektórych praktyk wschodnich.

Ważnym dokumentem jest:

„List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych

aspektach medytacji chrześcijańskiej” (1989)

Opublikowany przez Kongregację Nauki Wiary pod przewodnictwem kardynała Josepha Ratzingera (przyszłego Benedykta XVI).

Dokument ostrzega przed metodami medytacji, które:

- redukują modlitwę do technik,
- mylą stany psychologiczne z doświadczeniami mistycznymi,
- poszukują pustki umysłu,
- rozmywają osobową relację z Bogiem.

Kościół uznaje, że pewne dyscypliny cielesne mogą zawierać użyteczne elementy, ale nalega, by chrześcijanin zawsze zachowywał centralne miejsce Chrystusa.

Co więc powinien zrobić katolik?

Odpowiedź wymaga duchowej uczciwości.

Katolik powinien zadać sobie pytania:

Dlaczego chcę praktykować jogę?

- Dla zdrowia?
- Z powodu mody?
- Z powodów duchowych?
- Z powodu lęku?
- Z powodu wewnętrznej pustki?

Co naprawdę zawiera ta praktyka?

- Czy są mantry?
- Medytacja wschodnia?

- Inwokacje?
- Mówi się o energiach?
- Czy występuje hinduistyczna symbolika religijna?
- Czy promowana jest alternatywna duchowość?

Czy wpływa to na moją wiarę?

- Czy oddala mnie od modlitwy chrześcijańskiej?
- Czy powoduje zamęt doktrynalny?
- Czy relatywizuję Chrystusa?
- Czy zaczynam wierzyć w idee niezgodne z Ewangelią?

Zdrowe alternatywy dla katolika

Wiele osób szuka jogi, ponieważ potrzebuje pokoju, odpoczynku i równowagi. Problem polega na tym, że współczesny świat zapomniał o duchowych skarbach chrześcijaństwa.

Kościół posiada ogromną tradycję kontemplacji i wewnętrznej harmonii:

- adorację eucharystyczną,
- modlitwę w ciszy,
- lectio divina,
- Różaniec,
- duchowość karmelitańską,
- spokojny oddech podczas modlitwy,
- pielgrzymki,
- post,
- życie sakramentalne.

Istnieją także neutralne alternatywy fizyczne:

- pilates,
- rozciąganie,
- mobilność funkcjonalna,

- fizjoterapia,
- gimnastyka posturalna.

Nie każdy dobrostan musi być opakowany w duchowość Wschodu.

Duchowa pustka naszych czasów

Rozwój jogi na Zachodzie ujawnia coś głębokiego: współczesny człowiek jest głodny transcendencji.

Społeczeństwo technologiczne doprowadziło do:

- emocjonalnego wyczerpania,
- indywidualizmu,
- lęku,
- egzystencjalnej pustki.

Wielu szuka w jodze tego, co w rzeczywistości jest pragnieniem Boga.

Święty Augustyn napisał:

> *„Stworzyłeś nas dla siebie, Panie, i niespokojne jest nasze serce, dopóki nie spocznie w Tobie.”*

Żadna technika nie może zastąpić łaski.

Żadna pozycja ciała nie może napełnić ludzkiego serca tak jak Chrystus.

Rozeznanie duszpasterskie: ani naiwność, ani fanatyzm

Dobre prowadzenie duszpasterskie musi unikać zarówno przesadnego alarmizmu, jak i powierzchownego relatywizmu.

Nie każda osoba praktykująca jogę zajmuje się okultyzmem. Wiele osób po prostu szuka ulgi od napięć fizycznych.

Ale prawdą jest również to, że relatywizm duchowy może powoli prowadzić do utraty chrześcijańskiej tożsamości.

Dlatego rozeznanie jest konieczne.

Chrystus nie przyszedł nauczyć nas techniki, lecz nas zbawić

To jest wielka różnica.

Chrześcijaństwo nie jest metodą relaksacji.
Nie jest techniką wewnętrznej równowagi.
Nie jest duchową samopomocą.

Jest rzeczywistym spotkaniem z żyjącym Jezusem Chrystusem.

Centrum życia chrześcijańskiego nie polega na osiągnięciu szczególnego stanu umysłu, lecz na życiu w przyjaźni z Bogiem.

Świętość rodzi się nie z kontrolowania energii, ale z otwarcia serca na łaskę.

Decydujące pytanie dla naszych czasów

Być może najważniejsze pytanie nie brzmi po prostu:

„Czy katolik może praktykować jogę?”

Lecz raczej:

Czy szukamy w ludzkich technikach tego, co może dać tylko Bóg?

Ponieważ często głębszym problemem nie jest sama joga, lecz ogromne duchowe pragnienie społeczeństwa, które utraciło poczucie Boga.

A kiedy ludzkie serce przestaje adorować Stwórcę, nieuchronnie zaczyna szukać substytutów.

Zakończenie: roztropność, rozeznanie i wierność Chrystusowi

Katolik powinien działać z roztropnością i odpowiednią formacją.

Jeśli praktyka jogi obejmuje:

- duchowość Wschodu,
- relatywizm religijny,
- mantry,
- energie,
- opróżnianie umysłu,
- doktryny niezgodne z wiarą,

należy jej unikać.

Jeśli natomiast chodzi jedynie o ćwiczenia fizyczne pozbawione treści duchowej, rozeznanie

może być bardziej otwarte, pod warunkiem że nie powoduje zamętu doktrynalnego ani szkody dla wiary.

Chrześcijanin nigdy jednak nie powinien zapominać jednej fundamentalnej prawdy:

Chrystus wystarcza.

Najgłębszy pokój nie rodzi się z pozycji ciała, lecz z komunii z Bogiem.

Jezus powiedział:

> *„Pokój zostawiam wam, pokój mój wam daję; nie tak jak daje świat, Ja wam daję.”*
> *— Jan 14,27*

Tego pokoju nie można kupić, nie można nauczyć się go na kursie i nie zależy on od tajemnych technik.

Jest owocem Ducha Świętego w duszy żyjącej blisko Boga.

I to pozostaje — dziś tak samo jak dwa tysiące lat temu — prawdziwą odpowiedzią na zmęczenie ludzkiego serca.