

# Joga chrześcijańska

**Elżbieta Druchmowicz**

*– Jestem praktykującą katoliczką. Zastanawiam się, czy ćwiczenia jogi nie są sprzeczne z moją religią?*

Elżbieto, miesiąc temu, kiedy otworzyłam moją szkołę, pierwsza korespondencja, jaka przyszła na jej adres, to list od zaniepokojonego moim rozwojem duchowym „Chrześcijanina z Wrocławia”. Inie był to pierwszy sygnał, jaki odebrałam od osób wierzących, które chciałyby praktykować, ale obawiają się, że joga i filozofia, jaką sobą reprezentuje, stoi w opozycji do ich religii.

Świadomie więc przytoczę dziś termin, który dla wielu może wydawać się oksymoronem – joga chrześcijańska.

Jednak zbitka tych dwóch słów nie jest tak paradoksalna, jak może się wydawać. Pionierem jogi chrześcijańskiej był w latach pięćdziesiątych XX wieku benedyktyn Jean-Marie Dechanet. Podjął się próby

wprzęgnięcia niektórych aspektów jogi w służbę życia chrześcijańskiego, bo głęboko wierzył, że mogą one pogłębić nasze życie duchowe i więź z Bogiem.

Dechanet opracował specjalny program prostej praktyki i opublikował go w swoim pierwszym podręczniku „La Voie du Silence” (Droga ciszy). Związaną z jogą ascezę uznaje za doskonałe narzędzie przywrócenia zachwianej grzechem równowagi pomiędzy ciałem, umysłem i duchem.

Jedną z podstawowych zalet jogi jest także jej zdolność do tworzenia w człowieku przestrzeni ciszy, zjawiska tak rzadkiego we współczesnej zgiełkowej cywilizacji. A tylko w ciszy umysłu może dojść do spotkania z Bogiem.

Chrześcijanin praktykujący jogę nie szuka w niej stanów ekstatycznych, nie musi zgłębiać myśli Orientu (nie zatrują one także jego umysłu, wślizgując się tam niepostrzeżenie). Może ona za to stworzyć mu



lepsze warunki do rozwoju życia duchowego, pomagając mu uzyskać wewnętrzną harmonię i otworzyć się na świat i ludzi.

**Maria Gutterwil**  
marianna@manomani.pl