

Paweł Prüfer

## Metamorficzna duchowość biegacza długodystansowego. Refleksje socjologa i biegacza zaangażowanego

W podejmowaniu prób rozumienia zjawisk społecznych stosowane są różne metody badawcze i wykorzystywane wielorakie paradygmaty interpretacyjne. Nierzadko towarzyszy temu strategia analogii, poprzez którą dany fenomen jest obrazowany wyrazistym odniesieniem do innego, na pierwszy rzut oka odmiennego i pozornie nie mającego z nim zbyt wiele wspólnego. Bywa, że jest to prosta analiza porównawcza. Klasyk socjologii dostrzega analogię między osobowością człowieka religijnego i tego, który uprawia sport. Obu łączy duch ryzyka. Sportowiec stawia wszystko na jedną kartę, ryzykuje zdrowie i porażkę. „Duch ryzyka, przenikając do sportu, przechodzi stopniowo nieświadomie w taki sposób myślenia, który czerpie zadowolenie z praktyk religijnych. (...) charakter sportowca stopniowo i niedostrzegalnie utożsamia się z charakterem człowieka religijnego”<sup>1</sup>. Te procesy zachodzą w przestrzeniach ducha ludzkiego – tam, gdzie powstaje i dzieje się życie duchowe. W niniejszym tekście przyjmuje się założenie, iż jest to rodzaj nowej

---

<sup>1</sup> T. Veblen, *Teoria klasy próżniaczej*, J. Frentzel-Zagórska (tłum.), Warszawa 1998, s. 299.

duchowości, o której sporo mówi się „w środowisku badaczy współczesnych form życia duchowo-religijnego”<sup>2</sup>.

Sport, bieganie, rywalizacja są obecne „od zawsze”. Mimo rzekomych kryzysów dotyczących aktywności fizycznej (wypieranej przez technikę, cyfryzację, atrakcje cywilizacyjne) jest on stale obecny w biografiami wielu jednostek. Podobnie jest z religią i duchowością. Rzekomy ich kryzys, a nawet zanikanie (głównie pod wpływem postępu, modernizacji i industrializacji) nie znajduje pełnego uzasadnienia. Franco Ferrarotti słusznie twierdzi: „È fondato parlare di un ritorno del »sacro«. È però anche legittima la domanda: ma il sacro si era mai veramente »eclissato«?”<sup>3</sup> (Jest uzasadnionym mówienie o powrocie „sacrum”. Lecz czy nie jest także sensownym formułowanie pytania: czy jednak „sacrum” kiedykolwiek „zaniknęło”? (tłum. własne). Niezależnie od tego, czy religia i duchowość mają charakter wewnątrzświatowy, pozaświatowy czy także mieszany, a zbawienie osiąga się w jakiejś specyficznej wizji „soteriologicznego mostu między tym a tamtym światem”<sup>4</sup>, kształtują one zarówno określone postawy *stricte* religijne i duchowe, jak i wpływają na każdą inną sferę aktywności człowieka, w tym na sportową.

W niniejszym teście zamierza się wykazać fakt, iż aktywność sportowa, a zwłaszcza bieganie długodystansowe, to rzeczywistość zawierająca w sobie liczne elementy duchowe i religijne. Osobiste obserwacje autora, analiza literatury i teoretyczno-empiryczne podstawy badawcze wydają się potwierdzać tę tezę. Nie zawsze zaangażowanie sportowe jest trampoliną ożywienia religijnego czy tym bar-

---

<sup>2</sup> A. Kasperek, *Nowa duchowość i moralność*, [w:] *Leksykon socjologii moralności*, J. Mariański (red.), Kraków 2015, s. 488.

<sup>3</sup> F. Ferrarotti, *La religione dissacrante. Coscienza e utopia nell'epoca della crisi*, Bologna 2013, s. 105.

<sup>4</sup> S. N. Eisenstadt, *Utopia i nowoczesność. Porównawcza analiza cywilizacji*, A. Ostolski (tłum.), Warszawa 2009, s. 246.

dziej wywołującą metamorfozę religijną lub duchową, jednak jest wiele dowodów na istnienie tego związku. Niektóre z tych elementów jednoznacznie bądź pośrednio konstytuujące owo nietypowe powiązanie zostaną wskazane w dalszej części przedłożenia. Ważnym uzupełnieniem i zobrazowaniem głównych wątków poruszanych w tekście jest analiza konkretnego przykładu biegacza długodystansowego, amatora, osoby religijnej i bardzo uduchowionej, metamorficznie „dotkniętej” rzeczywistością transcendentną właśnie dlatego, iż realizuje aktywność sportową. Dodatkowym uzupełnieniem i „zobrazowaniem” są refleksje autora na co dzień praktykującego opisywaną aktywność i odczuwającego w sobie rzeczywistość wewnętrzną, którą pojmuje i doświadcza w kategoriach „duchowości biegacza”.

### Sport, bieganie, wiara, duchowość – otwarcie na transcendencję i oddziaływanie rekompensacyjno-nagradzające

Duchowość jest rzeczywistością uniwersalną w tym znaczeniu, że jednostka, niezależnie od środowiska życia i roli społecznej, skłania się ku transcendencji oraz ku wnętrzu – ku płaszczyznom, w których jest tworzona przestrzeń duchowości. Jej obecność prowokuje do stawiania wielu pytań, na które nie zawsze uzyskuje się klarowną odpowiedź<sup>5</sup>. Zawsze jednak jakoś wiąże się z określoną jednostką. Specyfika biografii budowanej w oparciu o doświadczenia i przeżycia sprawia, iż duchowość może być konstruowana subiektywnie i podmiotowo. W związku z tym może być zdefinio-

---

<sup>5</sup> J. Baniak, *Wielowymiarowość i konteksty kulturowe duchowości religijnej a inne formy duchowości*, „Humaniora. Czasopismo internetowe” 2013, nr 2(2), s. 13, [http://humaniora.amu.edu.pl/sites/default/files/humaniora/Humaniora%20nr%202/Hum\\_nr\\_2\\_Baniak\\_M.pdf](http://humaniora.amu.edu.pl/sites/default/files/humaniora/Humaniora%20nr%202/Hum_nr_2_Baniak_M.pdf) (dostęp: 16.01.2020).

wana jako specyficzna, gdyż taką właśnie się staje. Jak podkreślają badacze społeczeni ukierunkowani na problematykę rzeczywistości transcendentnej, mającej realny acz niemierzalny wpływ na człowieka, nie wyczerpuje się ona w religii jako takiej. Jest tu miejsce także na duchowość, a nierzadko na tzw. nową duchowość, która w odróżnieniu od religii – nierzadko postrzeganej jako ucieczka od życia i rzeczywistości – takiego wymiaru nie ma<sup>6</sup>. Jest wręcz afirmującą życie i jego różnorodne przejawy, a mieszczącą się w obrębie religii i duchowości chrześcijańskiej oraz w jej katolickim nurcie<sup>7</sup>. Jak się wydaje, duchowość biegacza może do tej kategorii należeć: to duchowość bardzo dynamiczna, można powiedzieć, że – adekwatnie do aktywności biegaczy – duchowość wewnętrznie mobilna.

Już niektórzy starożytni upatrywali w ruchu czegoś wyjątkowego. Dla Arystotelesa ruch jest przejściem z możności do aktu. By ruch mógł się dokonać, byt musi być potencjalny, musi realnie istnieć. Jako że byt nie jest doskonały, w naturalny sposób zmierza ku udoskonalaniu swej natury, chce być doskonalszy. Biegacz chce być szybszy, biegać lepiej, wydajniej. Każdy byt, wszystko co podlega ruchowi, co podejmuje aktywność ruchową, czyni to dlatego, że jest poruszane przez coś innego. Cieleśność, wystawiona na przemieszczanie się, ruch i dynamikę zmiany swego położenia, ma wymiar także duchowy: jest powiązana z odwieczną prawdą o tym, że świat istnieje dzięki ruchowi i rozwija się dzięki ruchowi. Rozwój dokonuje się przecież za sprawą powiązania cieleśności ze świadomością<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> J. Mariański, *Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy. Mit czy rzeczywistość?*, „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne” 2015, nr 13, s. 25.

<sup>7</sup> P. Prüfer, *Ewangelia cudowności i życie cudowne*, Lublin 2019.

<sup>8</sup> K. Skowronek, Z. Pasek, *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne*, Kraków 2013, s. 20.

Jednostka aktywna sportowo i człowiek duchowo-religijny wykazują postawy otwartości na transcendencję. W czym się to wyraża? Najpierw, jest to zdolność jednostki do przekraczania samej siebie, wychodzenia poza wymiar fizyczno-psychiczny. Człowiek religijny czyni to przez postawę zwrócenia się ku instancji, która ją samą przekracza, jest w stanie zaspokoić jej potrzeby, niemożliwe do zrealizowania w sytuacji, gdyby pozostawała w izolacji, w koncentracji na samej sobie. Sportowiec z kolei wykracza poza dotychczas rozpoznane możliwości, poza granice własnej kondycji psychofizycznej. Można upatrywać w tej aktywności doświadczenia ekstatycznego, nakładającego się na tę rzeczywistość, która jest powszechnie znana i doświadczana<sup>9</sup>.

Sportowiec, biegacz długodystansowy, tak jak i człowiek duchowy, religijny, liczą na wsparcie jakiejś siły boskiej, transcendentnej mocy, której w sobie nie mają, a która może zostać pozyskana pod pewnymi warunkami. Będzie to wiara w rzeczywiste i skuteczne działanie wsparcia, emanowanie łaski. „Charakter sportowca (...) zawiera zatem pewne podstawowe elementy psychiczne, które składają się na typ człowieka wierzącego i praktykującego. Istnieje między nimi zasadnicza zbieżność, polegająca na wierze w jakąś nie dającą się w pełni poznać siłę lub w interwencję czynników nadprzyrodzonych w zachodzące zdarzenia”<sup>10</sup>.

W dążeniach do doświadczenia religijnego i duchowego – nawet jeśli nie priorytetowo, to jednak zasadniczo – chodzi o poczucie akceptacji ze strony Bóstwa bądź nieokreślonej rzeczywistości transcendentnej, co nierzadko miałyby rekompensować deficyty w tym zakresie, a związane ze sferą relacji międzyludzkich – niepewności i niestałości rzeczywi-

---

<sup>9</sup> P. L. Berger, *Święty baldachim. Elementy socjologicznej teorii religii*, W. Kurdział (tłum.), Kraków 1997, s. 78.

<sup>10</sup> T. Veblen, *Teoria klasy próżniaczej*, s. 301.

stości społecznej<sup>11</sup>. Przy założeniu istnienia analogii między osobowością duchowo-religijną a osobowością sportowca takie mechanizmy odgrywają ważną rolę.

Biegacze długodystansowi, zwłaszcza amatorzy, często poznają się i inicjują relacje na spotkaniach i w okolicznościach związanych z uczestnictwem w zawodach biegowych. Dzieje się to też dzięki portalom społecznościowym, na których wymieniają opinie dotyczące biegania itp. (ocena jakości zawodów, informowanie o osiągnięciach, tłumaczenie własnych porażek, pocieszanie tych, którym się nie powiodło, podziw dla sukcesów innych, zwłaszcza np. w okolicznościach osiąganych „życiówek”, używanie „języka biegowego” zwłaszcza w sytuacjach imienin, rocznic itd.). Ta swoista mozaika rzeczywistości, bardzo dynamiczna, staje się sferą poszukiwania uznania dla realizowanej własnej aktywności biegowej<sup>12</sup>.

Można założyć, iż biegacz długodystansowy buduje poczucie własnej wartości w oparciu o mechanizm jaźni odzwierciedlonej. Sfera ta jedynie z pozoru jest obszarem pełnej wolności interakcyjnej. Stanowi ona określoną przestrzeń jakiegoś rodzaju przymusu. Można mieć tu do czynienia z logiką wyłaniającą się z koncepcji niemieckiego filozofa i socjologa Axela Honnetha, który postuluje ideę przymusu wzajemności: „(...) spotykające się osoby zmuszone są, w sposób obywatelski się bez przemocy, do określonej formy uznania swego partnera społecznego, ażeby samemu uzyskać uznanie z jego strony – uznanie partnera staje się warunkiem własnego bycia uznanym (*Anerkannt-Sein*)”<sup>13</sup>. Wol-

<sup>11</sup> W. Romanowicz, *Nowa duchowość jako zjawisko społeczno-kulturowe w nowoczesnym społeczeństwie*, „Rozprawy Społeczne” 2017, t. 11, nr 3, s. 12.

<sup>12</sup> Za jedną z bardziej interesujących egzemplifikacji dotyczącej opisywanego zjawiska uważam włoski portal społecznościowy „Gruppo di Runners” (<https://www.facebook.com/groups/220924851740589/>).

<sup>13</sup> A. Honneth, *Walka o uznanie. Moralna gramatyka konfliktów społecznych*, J. Duraj (tłum.), Kraków 2012, s. XLVI.

ność i przymus, wzajemność i zamknięcie, uznanie innego, by być uznanym – to tylko niektóre z możliwych „dualizmów” budowanych na zasadzie pewnej, mimo wszystko, zbieżności i jedności. Można przyjąć, iż jest to zarówno swego rodzaju metoda sprzyjająca rozumieniu świata społecznego, jak i pewien zabieg praktyczny, z którym próbuje się wychodzić naprzeciw wyzwaniom współczesności. Nie zawsze jest on podzielany i uzasadniany bezkrytycznie, zwłaszcza w przypadku, gdy stanowi ucieczkę od podejmowania trudnych wyzwań<sup>14</sup>.

### Ambiwalencje biegania długodystansowego – metamorficzne i destrukcyjne determinanty (analogie religijne i duchowe)

Autor książki *Piękno. Nowa duchowość radości życia*, Anselm Grün, wyznaje: „Moja duchowość miała zawsze charakter terapeutyczny”<sup>15</sup>. Prawdą jest to, iż wielu aktywnie spędzających wolny od obowiązków czas doświadcza terapeutycznego i metamorficznego oddziaływania realizowanej aktywności. Jest tak również w sytuacjach biegania. Biegacze czują radość, swego rodzaju odrodzenie, kiedy udaje im się wdrożyć systematyczną aktywność biegania. Ktoś, komu uda się przebiec maraton, może odczuwać ten fakt – o czym przekonuje amerykański maratończyk, trener i autor książek dotyczących biegania – jako jedno z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń życiowych<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> S. Fontana, *Le dita nelle nostre piaghe*, „Osservatorio Internazionale Cardinale Van Thuan sulla Dottrina sociale della Chiesa” 2019, nr 1015.

<sup>15</sup> A. Grün, *Piękno. Nowa duchowość radości życia*, K. Markiewicz (tłum.), Poznań 2015, s. 179.

<sup>16</sup> J. Galloway, *Maraton. Trening metodą Gallowaya*, P. i K. Garnarczyk (tłum.), Gliwice 2010, s. 9.

Biegacze wytwarzają w sobie swego rodzaju przestrzeń duchowości, w której odnajdują nowe i ożywiające pokłady odnawiające ich strukturę psychofizyczną. Jednak sprawa nie jest bezproblemowa. Przypadki osób aktywnie uprawiających sport, w tym biegaczy długodystansowych, wskazują na nierzadko ambiwalentną strukturę ich uwidaczniających się reperkusji. Sport i bieganie, zawierające w samych sobie cenne wartości (choćby ze względu na element intensywnie realizowanej aktywności), nie są w stanie rozwiązać wszystkich problemów człowieka. Gdy weźmie się pod uwagę przypadek profesjonalizmu sportowego, mamy tu do czynienia z aktywnością będącą przede wszystkim elementem stałej, zdyscyplinowanej i wymagającej profesji. Aktywność ta determinuje hierarchię codziennie kształtowanych postaw, jest wyznacznikiem priorytetów, a uprawianie sportu staje się elementem wiodącym.

W przypadku sportu amatorskiego nie jest to ta sama struktura funkcjonalno-egzystencjalna, lecz nie mniej istotna, zwłaszcza że wynika z wewnętrznych, bardzo silnych pobudek jednostki. Nie kształtuje się tu kariera sportowa, a tym bardziej aktywność sportowca biegacza, nie jest też w tym przypadku nośnikiem finansowych gratyfikacji. A jednak siła bodźców wynagradzających, wewnętrznych, tożsamościowych, osobowościowych, afiliacyjnych determinuje bardzo silnie nastawienie względem sportowej aktywności. Kiedy bieganie staje się „zamiennikiem” wcześniejszych, nierzadko destrukcyjnych aktywności, trudno zaprzeczyć jego konstytutywnej i metamorficznej roli.

Obserwacja zachowań biegaczy długodystansowych pozwala snuć przekonanie, że nie istnieją jednolite kanony („dogmaty”) co do rodzaju, zakresu, sposobu realizowanych treningów, rywalizowania, osiągnięcia coraz lepszych rezultatów. Każdy biegacz odkrywa prędzej czy później osobistą strategię zajmowania się własną sportową aktywnością. Dobrze utworowane drogi, profesjonalne wsparcie i wzorce (jak



biegać, jaką strategię stosować, z jakich elementów wspierających korzystać) – to cenne narzędzia, lecz testowane i wdrażane do własnych aktywności są przez zainteresowanego oceniane w pryzmacie ich konkretnej sprawdzalności<sup>17</sup>.

W obszarze religii i wiary istnieją kanony docierania do bóstwa, tworzenia relacji z pierwiastkiem transcendentnym, zaś każda jednostka ma własną, niepowtarzalną strukturę doświadczenia, działania religijnego i duchowego oraz komunikowania się z instancją transcendentną. To osobiste doświadczenie sportowe, a też religijne, otwiera przestrzeń, w której przesuwają się granice. Osoba wierząca może wciąż na nowo i w coraz bardziej wyrafinowany sposób doświadczać rzeczywistości i dokonywać aktu religijnego. Sportowiec, biegacz długodystansowy wie, że są granice jego możliwości, lecz doświadcza także, że może je ciągle przesuwać. Nie on jest bogiem, który wszystko może, jest natomiast zależny od Boga. Sport i bieganie mogą dokonywać rewolucji w strukturze osobowościowej jednostki, lecz – jak już wcześniej stwierdzono – nie są w stanie rozwiązać jej wszystkich problemów, a tym bardziej uniezależnić od fizycznych i psychicznych granic możliwości. Trafnie postuluje i jednocześnie przestrzega Aldo Notario: *non accettare il facile dogmatismo dell'attività sportiva*<sup>18</sup> (nie powinno się podzielać poglądu bazującego na dogmatyzmie sportowej aktywności, tłum. własne).

Biegacz długodystansowy uświadamia sobie, że może bardzo wiele w kwestii zwiększania swych możliwości (wydolność, tempo biegu, wydłużanie dystansów), lecz ma i doświadczenie barier. Osoba religijna uduchowiona uświadamia sobie, że Bóg i inne odniesienia transcendentne

---

<sup>17</sup> K. Starrett, T. J. Murphy, *Gotowy do biegu. Jak uwolnić zdolność do biegania bez kontuzji*, P. Pazdej (tłum.), Łódź 2014.

<sup>18</sup> A. Notario, *Sport*, [w:] *Dizionario di Pastorale della Comunità cristiana*, V. Bo, C. Bonicelli, I. Castellani, F. Peradotto (red.), Assisi 1980, s. 574–575.

mogą pomagać jej w rozwiązywaniu problemów życiowych, ma przy tym świadomość, że zaniechanie działań i wyrzeczeń nie jest właściwą i koherentną z wiarą i duchowością postawą życiową. Jej zawierzenie transcendencji szeroko pojmowanej nie wyeliminuje zupełnie choćby strachu przed śmiercią, unicestwieniem, nawet jeśli towarzyszy temu silna wiara w życie wieczne. Biegacz, którego można określić jako osobę religijną czy uduchowioną, wierzy w realne wsparcie bóstwa. Ma też świadomość, że uprawiając amatorsko bieganie długodystansowe nie będzie w stanie konkurować np. z mistrzem i rekordzistą świata w maratonie, Kenijczykiem Eliud'em Kipchoge<sup>19</sup>.

Ambiwalencje w ocenie zjawiska biegania wyrażają się w jego funkcjonalnych przejawach, choćby w tym, że czasem jest ono aktywnością zwyczajną, codzienną (sytuacje praktyczne, np. bieg, by zdążyć na autobus), innym razem niezwykłą, a nawet nadzwyczajną. Za przykład może posłużyć rekord Guinnessa polskiego rolnika z Wituunii, Ryszarda Kałaczyńskiego, który w ciągu roku przebiegł 366 maratonów<sup>20</sup>. Skromną ciekawostką może być i to, że autorowi niniejszej analizy udało się przebiec pięć dystansów maratońskich w ciągu pięciu dni.

Socjologowie religii podkreślają, że fenomen religii można rozpatrywać w perspektywie substancjalnej i funkcjonalnej<sup>21</sup>. Biegacze długodystansowi realizują swą aktywność jako konkretne jednostki, lecz nierzadko ich sposób trenowania, uczestniczenia w zawodach, nawet sposób życia mają charakter wybitnie społeczny, wspólnotowy. Społecz-

<sup>19</sup> <https://www.festiwalbiegowy.pl/biegajacy-swiat/20139-eliud-kipchoge-bije-rekord-swiate-w-maratonie-bylem-doskonale-przygotowany> (dostęp: 06.09.2019).

<sup>20</sup> <http://bydgoszcz.tvp.pl/21256162/przebiegl-366-maratonow-w-366-dni-pobil-rekord> (dostęp 12.01.2020).

<sup>21</sup> R. Cipriani, *Nuovo Manuale di Sociologia della Religione*, Roma 2009, s. 6–15.

ności biegaczy to swego rodzaju „nowoplemiona” (używając terminologii Michela Maffesoli’iego)<sup>22</sup>. Można o nich myśleć w kategoriach wspólnoty tworzącej się wokół wspólnych pasji i zamiłowań, wspólnoty przekraczającej granice klas, wieku, statusu, przestrzeni. W rzeczywistości religijnej wymiar wspólnotowy (*communio*) stanowi jej fundamentalny element.

## Analogie i zbieżności biegania oraz religii i duchowości

### Zbieżność z nawróceniem

Bieganie – co potwierdzają liczne przykłady biegaczy – może stawać się przestrzenią, sposobem, a nawet remedium na radykalną zmianę stylu życia. Posługując się terminologią religijną można tu mówić o nawróceniu. Choć religia (rozumowanie w tradycyjnych poglądach pozytywistycznych) może być postrzegana jako zinstytucjonalizowany konglomerat różnych, nierzadko irracjonalnych wierzeń, będących wynikiem konfrontacji jednostki z niepojmowalną dla niej rzeczywistością, to może ona wywierać niezwykle silny wpływ<sup>23</sup>. Konsekwencją będzie radykalna zmiana życia – nawrócenie. Jednostka nie jest nigdy bytem statycznym, przewidywalnym, ma bowiem swą dynamikę i historię<sup>24</sup>, w której realizują się i mogą zrealizować w przyszłości określone scenariusze, w tym dotyczący radykalnej zmiany, metamor-

---

<sup>22</sup> M. Maffesoli, *Czas plemion. Schyłek indywidualizmu w społeczeństwach ponowoczesnych*, M. Bucholc (tłum.), Warszawa 2008.

<sup>23</sup> T. Luckmann, *Niewidzialna religia. Problem religii w nowoczesnym społeczeństwie*, L. Bluszcz (tłum.), Kraków 2011, s. 88–89.

<sup>24</sup> F. Ferrarotti, *Scienza e coscienza. Verità personali e pratiche pubbliche*, Bologna 2014, s. 94.

fozy. Daje temu wyjątkowy wyraz wielokrotny mistrz świata w specyficznej dyscyplinie sportowej, jaką jest snooker, Ronnie O'Sullivan. W osobiwej autobiografii pt. *Running* wskazuje na liczne elementy mające wiele wspólnego z taką właśnie radykalną zmianą zachodzącą w jego życiu, gdy pojawiło się bieganie. Choć w jego przypadku nie jest to nawrócenie w klasycznym, religijnym rozumieniu, elementy te występują jako wyraziste i ważne. Bieganie – dla niego panaceum na skomplikowaną i pogmatwaną osobowość (epizody z nadużywaniem alkoholu, hazardu, narkotyków). W pewnym miejscu refleksji z przekonaniem stwierdza: „Zamiast babrać się w brudach przeszłości, muszę zacząć od nowa”<sup>25</sup>.

Nie tylko świadectwa i relacje jednostek dotyczące faktu przemiany ich życia za przyczyną aktywności biegowej odsłaniają istotną obecność wiary, religii i nawrócenia w życiu biegaczy. Wiele cennej wiedzy może wnosić w tę kwestię interpretacja teologiczna. W akcie o charakterze sportowym – jak się twierdzi w dokumencie Konferencji Episkopatu Włoch – odsłania się znak miłości Boga, który w darmowy i dobrowolny sposób oferuje możliwość zbawienia<sup>26</sup>. Choć dokument szczegółowo nie wyjaśnia tezy, wydaje się przedstawiać ona cenną perspektywę, która dla podejmującego się aktywności sportowej (biegowej) przedkłada się jako uwznioślająca, motywująca i wzmacniająca. Nie zakłada to bezpośrednio i zawsze nawrócenia, automatycznie związanego z identyfikacją religijną o charakterze instytucjonalnym. Upraszczając: każdy nawrócony biegacz nie zintensyfikuje aktywności konfesyjnej i nie zawsze odbije się to w praktykach religijnych w sensie instytucjonalnym. Nierzadko (może

---

<sup>25</sup> R. O'Sullivan, *Autobiografia mistrza snookera. Running*, K. Mazur, B. Sałbut (tłum.), Kraków 2015, s. 58.

<sup>26</sup> Ufficio nazionale della Conferenza Episcopale Italiana per la Pastorale del tempo libero, turismo e sport, *Pastorale del turismo, dello sport, del pellegrinaggio*, Milano 1996, s. 31.

nawet najczęściej) jego nawrócenie ukierunkuje go na religijność i duchowość zindywidualizowaną, którą można współcześnie obserwować. Janusz Mariański przedstawia taką typologię. Nie chodzi w niej tylko o pomysłowość w nazewnictwie, a o rzeczywiste rodzaje przejawów religijności. Socjolog wskazuje na religijność np. niewidzialną, ukrytą, analogiczną, płynną, sprywatyzowaną, dysharmonijną, zróżnicowaną, chwiejną, niejasną, ulotną, okazjonalną<sup>27</sup>. Jednak, zauważa Piotr Sztompka, religijność to „miara intensywności wiary i praktyk religijnych w codziennym doświadczeniu jednostki”<sup>28</sup>. Zatem jednostka nawrócona powinna manifestować zasadniczo intensywniej doświadczenie religijne, niż ktoś indyferentny religijnie bądź nastawiony do religii wrogo.

### Mimetyzm (analogia do drogi krzyżowej)

Interesującą ideą – pewnym kluczem interpretacyjnym w aktywności biegania i w kontekście odniesień religijnych i duchowych – może być tzw. mimetyzm (naśladownictwo, upodabnianie). W strukturze znaczeniowej jest to czymś w rodzaju gry, poprzez którą naśladuje się rzeczywistość, zwłaszcza tę o charakterze społecznym<sup>29</sup>. Kontekst zajęć mimetycznych jest różnorodny i szeroki. Teatr, kino, koncert, a przede wszystkim sport (głównie w jego aktywnym wydaniu) stwarzają możliwość doświadczania emocji, które w życiu codziennym uchodzą za niepożądane, trudne, wręcz nieznośne. Ból, strach, zmęczenie, konieczność przełamywania siebie i naturalnych reakcji (przydarzających się jako

---

<sup>27</sup> J. Mariański, *Tożsamości religijne w społeczeństwie polskim. Studium socjologiczne*, Toruń 2017, s. 44.

<sup>28</sup> P. Sztompka, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Kraków 2012, s. 372.

<sup>29</sup> Z. Krawczyk, *Sport*, [w:] *Encyklopedia socjologii*, t. 4, W. Kwaśniewicz i in. (red.), Warszawa 2002, s. 112–114.

przykre) tu znajdują uzasadnienie, wręcz są poszukiwane. Emocjonalne pobudzenie w zwykłej codzienności, w działaniu mimetycznym jest przemieniane i łączone z przyjemnością. Gdy ktoś ogląda horror, film kryminalny, dreszczowiec może czerpać z tego przyjemność. Intensywny bieg wiąże się z bólem, zmęczeniem, nawet wyczerpaniem fizycznym (bywa że i psychicznym). Pomimo tak bolesnych doznań pojawia się zadowolenie, nawet przyjemność, toteż są one poszukiwane ze względu na nie same. Można tu wnosić także o ogólnej zasadzie realizującej się w życiu jednostek i społeczeństw, którą jest fakt pojawiania się trudności i wyzwań jakiegokolwiek rodzaju, a pojmowanych jednocześnie jako okazje do pozytywnej transformacji. Prawda ta jest nierzadko przedmiotem uwagi i zachęt edukacyjnych, wychowawczych czy socjalizacyjnych różnorodnych instancji wobec jednostek i grup<sup>30</sup>.

Z opowiadań biegaczy, zwłaszcza tych, którzy zmierz yli się z długim dystansem, wyłania się świadectwo czerpania wielkiej przyjemności połączonej z bólem, odczuwanych najmocniej po biegu. Jak się wydaje, uzasadnionym będzie odniesienie tego doświadczenia do uczestnictwa w niektórych rytuałach i nabożeństwach o charakterze religijnym. Nabożeństwo drogi krzyżowej, bardzo rozpowszechnione w pobożności katolickiej, jest duchowym przemierzaniem etapów męki i śmierci Chrystusa. Wędrownka na krzyż to konieczność przemierzenia długiej drogi, etapy upadków, graniczne zmęczenie i cierpienie. Droga krzyżowa ostatecznie staje się narzędziem prowadzącym do zwycięstwa, wyzwolenia i życia. Radość z wykonania misji jest elementem wynagradzającym cierpienie, mękę, a nawet śmierć. W tym więc sensie można dostrzegać pewne elementy zbież-

---

<sup>30</sup> Congregazione per l'Educazione Cattolica, *„Maschio e femmina li creò”*. *Per una via di dialogo sulla questione del gender nell'educazione*, Milano 2019, s. 40.

ności między wyczerpującym długim biegiem a opisanym przeżyciem religijnym. Mimetyzm wydaje się trafną teorią, w świetle której ów związek i analogię można dostrzec i uwypuklić.

### Odrodzenie, metamorfoza religijno-duchowa, modlitwa – analiza przypadku

Autor książki *Urodzeni biegacze* konstatuje: „Biegniemy, kiedy się boimy; biegniemy, kiedy rozpiera nas wręcz ekstazytyczna radość; biegniemy, by uciec od problemów; i biegniemy po prostu po to, aby przyjemnie spędzić czas oraz im gorzej nam się dzieje, z tym większym zapałem biegniemy”<sup>31</sup>. Poniżej – przedstawiony i przeanalizowany konkretny przypadek osoby, czterdziestokilkuletniej kobiety, od blisko dwóch lat z pasją podejmującej aktywność biegową w różnych zorganizowanych przedsięwzięciach biegowych. Materiałem do analizy jest krótki wywiad, w którym biegaczka odniosła się do swej aktywności biegowej i do jej silnego związku z wiarą i religią.

Biegaczka, Bernadeta, lat 48, zapytana o swój „status konfesyjny”, przyznała: „Jestem osobą wierzącą, choć, tak myślę, trochę na swój sposób. Wierzę w Boga. Bardzo. Wiara pomaga mi w życiu codziennym z innymi ludźmi oraz z samą sobą”. Z wypowiedzi wynika, że nie jest to wiara osadzona jedynie na strukturze instytucjonalnej. Poczucie konstruowania wiary, silnego przekonania o osobistym zaangażowaniu w relację z Bogiem jest elementem konstytutywnym w tożsamości religijnej. Warto podkreślić relacyjny, wspólnotowy i społeczny wymiar wiary w tym przypadku,

---

<sup>31</sup> Ch. McDougall, *Urodzeni biegacze. Tajemnicze plemię tarahumara, bieganie naturalne i wyścig, jakiego świat nie widział*, J. Żuławnik (tłum.), Łódź 2010, s. 18.

ponieważ została uwypuklona perspektywa odniesienia do innych. Ponadto z wypowiedzi wyłania się wyższy poziom dojrzałości religijnej, modlitwowej, przejawiający się w skłonnościach do „dziękczynnej” (mniej „błagalnej”) formy odniesienia religijnego: „Często, ale nie zawsze, pamiętam o tym, aby dziękować za wszystkie doświadczenia (i za te, które uważam, że są dla mnie dobre, i za te, które uważam, że są dla mnie złe)”.

„Dziękczynny” charakter modlitwy i także postawa wiary konstytuują się w istotny sposób w oparciu o konkretną i zaangażowaną aktywność biegową: „modlitwa i kontemplacja w czasie biegu (zarówno na treningach, jak i na zawodach). Wiara w to, że szczęśliwie dobiegnę. Wdzięczność za to, że ruszyłam się z domu, że mogę biegać i pobiegałam, że oddycham świeżym powietrzem, że dostrzegam naturę, że szczęśliwie wróciłam do domu”. Wdzięczność modlitwowa przeplata się z błagalnym charakterem modlitwy, elementami emergentnie pojawiającymi się podczas biegów: „To jest moja modlitwa: wyrażanie wdzięczności za każdy przebiegnięty odcinek trasy (zazwyczaj po każdym kilometrze) oraz prośby o możliwość przebiegnięcia pozostałych do mety kilometrów”. Wyraźnie tu widać pewną osobliwą tożsamość i osobowość biegaczki odsłaniającą się przez wiarę: skromność połączona jest z niepewnością i poczuciem własnej niedoskonałości. Ów fakt, iż nie zawsze jest w stanie zachować postawę „dziękczynną” wobec instancji Boga, zaświadcza o religijności i duchowości, która realizuje się bardziej *in moto*, niż miałyby występować w postaci spetryfikowanej.

Może dziwić fakt umiejętności przeżywania dojrzałej wiary i ciągłej gotowości do jej konstruowania, permanentnego udoskonalania, mimo że okoliczności życiowe, wychowawcze i socjalizacyjne w biografii respondentki są trudne (zwłaszcza te pamiętane z dzieciństwa), w związku z tym wymagają przemyśleń, a w niektórych przypadkach wydają



się nawet atroficzne osobowościowo. Można tak twierdzić na podstawie krótkiej relacji związanej z przeszłością:

Wiara jest moim sposobem na życie. Nie zawsze tak było. Byłam wychowywana w strasznej dyscyplinie. Moja mama miała tzw. „ciężką rękę”, wymagała też bardzo wiele ode mnie, poniżała mnie i ciągle strofowała. Rosłam w strachu i lęku. Nadal jestem osobą z kompleksami, choć na skutek pracy nad sobą w oparciu o Ewangelię i naukę księdza – opiekuna naszej grupy, zarówno w życiu codziennym jak i w pracy zaczęłam wierzyć w siebie coraz bardziej. I mimo że moja mama nadal nie daje mi spokoju (teraz tylko psychicznie) dokuczając, że jestem do niczego, ponieważ nie potrafię ułożyć sobie życia (jestem po rozwodzie i nie wyszłam ponownie za mąż), a na zawodach biegowych nie zajmuję pierwszego miejsca, to już nie bolą mnie jej słowa. Modlę się za nią, ponieważ wiem, że jest nieszczęśliwa.

Jednostki, które odnoszą się do rzeczywistości religijnej, nierzadko same definiują własną askrypcję konfesyjną i odsłaniają własne sposoby i formy wyrażania swych religijnych przekonań. Jest to forma dyskursywnego opisywania doświadczeń z obszarów wiary. Respondentka poproszona o próbę zdefiniowania i wyrażenia sposobów manifestowania się jej wiary stwierdziła:

Modlę się codziennie rano, wieczorem, w ciągu dnia (wiele razy) – po swojemu, tzn. dziękuję za wszystko i proszę, rozmawiam z Bogiem. Nie codziennie odmawiam modlitwy z katechizmu. Codziennie czytam Ewangelię. Kontempluję modlitwę – staram się wyłączyć i myśleć tylko o Bogu (niemal każdego dnia).

Zaraz potem Bernadeta skorelowała swą wiarę z bieganiem i – co niezwykle interesujące – zrobiła to, nim została poproszona o odniesienie wiary do aktywności biegowej. Jak

więc się wydaje, bieganie jest w tym przypadku silnie powiązane z wymiarem transcendentnym osobowości religijnej. Oto fragment potwierdzający to przekonanie:

Dobrym momentem na kontemplację modlitwy jest czas, kiedy biegam. Jestem wtedy tylko z sobą i Bogiem. Muszę przyznać, że początki mojego regularnego biegania okraszone były licznymi przekleństwami. Przeklinałam nie tylko w myślach, także krzyczałam przekleństwa – z bezsilności, ponieważ miałam problemy z oddychaniem i wytrzymałością. Po około ośmiu miesiącach zauważyłam, że nie przeklinam, tylko dziękuję za każdy kolejny przebiegnięty odcinek drogi, za dobry oddech, za to, że wyszłam z domu, aby pobiegać, za to, że szczęśliwie pobiegałam i czuję się cudownie zmęczona.

Jest to bardzo osobisty i szczegółowy opis tego, co działo się w jej wnętrzu oraz – co dla tych analiz cenne – zawierający swego rodzaju „collage religijno-biegowy”.

W analizach o charakterze socjologicznym – zarówno tych współcześnie uchodzących za klasyczne, jak i w nowoczesnym dyskursie w tej dyscyplinie – jest miejsce dla analiz komparatystycznych, jest też stosowany zabieg, poprzez który dostrzega się wyrazistość, przydatność i wartość analogii. Dotyczy to zarówno przypadków stosowanej metody, jak i dobierania przykładów, poddawanych następnie deskrypcji i interpretacji. Respondentka została poproszona o wyrażenie poglądu co do tezy klasyka socjologii, że sportowcy są podatni i skłonni do przejawiania postaw religijnych. Jej opinia potwierdza tę tezę:

(...) zmieniała się moja reakcja na zmęczenie i własną niemoc (od przekleństw do modlitwy i kontemplacji). Poza tym osoby, które trenują sport, jak wynika z mojego doświadczenia biegowego, są otwarte na innych, pomocne, empatyczne.

I tutaj przekonanie bazuje na własnym doświadczeniu, potwierdzającym obserwację i – poglądy badaczy społecz-

nych. Pojawia się wartościowa dla analizy treść, zwłaszcza w tej części wypowiedzi, w której respondentka opisuje osobisty, „emocjonalno-religijny exodus”, to znaczy „wyjście” od jednego stanu (buntu, złości, agresji) i „wejście” do drugiego (afirmacji, kontemplacji, otwartości na transcendencję). Motyw zmiany, transformacji, nawet metamorfozy, oparty na świadomości swego silnego zaplecza religijnego, wyraża się w wypowiedzi respondentki, która opisuje poprzednią kondycję fizyczną i psychiczną zestawiając ją z aktualnym, radykalnie innym stanem:

Wierzę i ufam. Jak mogłoby być inaczej. Biegam, choć cierpiałam na bóle kręgosłupa, biodra, kolan. Biegam, choć wcześniej nienawidziłam biegać. Wiem, że niemożliwe może być możliwe.

Konkluzja tej refleksji jest jednocześnie uwznioślającym elementem motywacyjnym, wyrazem przekonania o dokonywaniu się wielkich spraw w życiu jednostki, kiedy ta zdecydowanie się podjąć odważną decyzję, wychodzącą poza racjonalną logikę w odniesieniu do oceny własnego stanu egzystencjalnego.

Interesującym wątkiem w refleksjach jest fakt zbieżności, analogii i konwergencji między aktywnością sportową a przejawami zachowań religijnych. Jest to przede wszystkim determinant dynamizmu. Bieganie i wiara to rzeczywistości dynamiczne, plastyczne, mające podstawy w aktywnej kondycji jednostki oraz w jej odniesieniach do rzeczywistości, w tym do Transcendencji:

Wiara jest dla mnie rzeczywistością dynamiczną. Modlitwa towarzyszy mi przez cały dzień. Modlę się chodząc, pracując, przemieszczając się samochodem, biegając, (...) kiedy tylko sobie przypomnę. Poza tym inaczej modlę się, gdy jest mi dobrze, inaczej, gdy czuję się źle. Nie ma więc mowy, moim zdaniem, aby modlitwa miała charakter statyczny.

I w tej kwestii definiowania i uzasadniania struktury religii, jej różnorodnych przejawów (głównie modlitwy), Bernadeta wydobywa emergentną logikę dynamizmu religijnego. Choć w tym przypadku analogia będzie nieco odległa, to jednak można by dostrzec pewną koherencję między modlitwą a bieganiem, choćby ze względu na dynamiczny rys obu rzeczywistości.

Z treści wypowiedzi wynika, że przemiana religijna nie musi być zawsze czymś, co zostało skonstruowane sprawczo przez jednostkę. Metamorfozy religijne mogą być efektem sprzężonych różnych elementów, głównie: oddziaływania społecznego, własnej determinacji skłaniającej do zmiany, oraz – w obszarze niepoznawalnym socjologicznie, lecz jedynie uznawalnym teologicznie – realnego działania łaski nadprzyrodzonej.

Decydując się na bieganie chciałam zadbać o swoje zdrowie, kondycję fizyczną, jasność umysłu. Jak wcześniej wspomniałam, modłę się w czasie biegania, ale to przyszło z czasem, choć samoistnie, zupełnie bez moich starań.

Uwypuklony element, wyrażony w formule „bez moich starań”, może się wpisywać w klasyczny wątek socjologiczny, jakim jest działanie czynników zamierzonych i niezamierzonych, które w różnych kontekstach odsłaniają istotną siłę emergentną w rzeczywistości społecznej oraz w biografii konkretnych jednostek (niezamierzone efekty zamierzonych działań).

Aktywność jednostkowo-społeczna – w tym przypadku rozważana w sytuacji biegania – zestrojona z elementami doświadczenia religijnego, pozwala je widzieć zarówno w formie zindywidualizowanej, jak i „zreprzywatyzowanej”. Jednostka religijna i oddająca się pewnemu działaniu społecznemu może przeżywać obie rzeczywistości bardzo indywidualnie, lecz jednocześnie dokonywać oglądu i analizy

w oparciu o otoczenie zewnętrzne. W ten sposób wzmacnia się jej potencjał aktywności oraz kapitał duchowo-religijny. Przemianę duchową i wzmocnienie siły zaangażowania religijnego biegaczka realizuje także dzięki obserwacji obszaru biegowo-religijnego i uczestniczeniu w nim:

Nieraz widziałam, jak uczestnicy zawodów czynią znak krzyża. Będąc na Mszy Św. przed zawodami, zwłaszcza w większych miastach, widziałam w kościele biegaczy (ubrani na sportowo, z pakietami startowymi).

Można stwierdzić, że ten zabieg obserwacyjno-analityczny pozwala jej samej utrzymać, a nawet wzmacniać własny sportowy i religijny *Empowerment*, tak istotny dla rzeczywistego progresu w sferach osobowościowych i życiowych. Dodatkowo – co jest ważne w wielu religiach i lansowanej w nich duchowości – wyznawca winien rozwijać, przekazywać i „dystrybuować” swoją wiarę (aspekt misyjno-ewangelizacyjny). Bernadeta czyni to w sposób bezpośredni lub pośredni, a jednocześnie propagujący własny, nowo odkryty styl życia, w którym nie bez znaczenia jest wzmacniany przez bieganie własny potencjał religijny:

Wierzę, że Bóg dba o mnie dając mi możliwość biegania i chęci do biegania. A ja opowiadając o moich przeżyciach innym osobom powoduję, przynajmniej u niektórych, chęć doświadczenia podobnych doznań. Dzięki m.in. moim opowieściom zaczęło biegać przynajmniej kilkanaście osób. Niektóre z nich biegają regularnie.

Czy można zatem mówić, że analizowany przypadek biegaczki Bernadety jest *exemplum* tego, jak jest możliwa oraz jak dokonuje się metamorfoza religijna i duchowa za sprawą aktywności biegowej? Wydaje się, że tak, nawet jeśli więcej jest argumentów za utwierdzeniem, wzmocnieniem czy petyfikacją wiary, niż za radykalnym zwrotem konfesyjnym.

Nieuzasadnionym byłoby stwierdzenie, że jest to przypadek przejścia z obojętności do wiary, z postaw indyferentnych religijnie do zaangażowanych, co miałyby dokonać się właśnie za sprawą fundamentalnego elementu, tj. biegania. Aktywność ta, w tym przypadku, nie stała się swoistą „religią” biegaczki (jak w przypadku biegacza, który na forum poświęconym bieganiu, na tle zdjęcia kościoła, wyznaje w niedzielny poranek, że jego religią jest właśnie bieganie). Bernadeta diagnozuje swój stan wiary na tle dawniejszego jej stanu i poziomu, włączając w to szerszy kontekst oraz wskazując na wielobarwny wachlarz „korzyści”, które uwidoczniły się zarówno w obszarach jej wiary, jak i w sferze aktywności biegowej:

Bieganie ożywiło moją wiarę w sposób znaczny. Częściej mam kontakt z Bogiem dzięki modlitwie w czasie treningów i zawodów. Częściej zauważam i podziwiam otaczającą mnie przyrodę i zmiany w przyrodzie – zachwyam się tymi widokami. Jestem aktywna sportowo. Jestem zdrowsza. Jestem szczęśliwa. (...) Chodząc na Msze Św. w innych miejscowościach mam okazję poznać inne kościoły, inne społeczności. To niezwykle ciekawe doświadczenia pokazujące, że ludzie potrafią być dobrzy, mili i otwarci na innych, tak jak uczy nas Chrystus.

Przypadek biegaczki Bernadety jest w jakimś sensie niestandardowym przykładem wskazującym, jak dynamizm ludzkiej natury znajduje spełnienie w tym, co z pozoru uchodzi za trudne, wymagające, a w ocenie otoczenia czasem także dziwne, a może i nieuzasadnione, nieracjonalne. Z pewnością w ocenie wielu innych jednostek czy grup społecznych bieganie wydaje się „bezsensowne” i „bezcelowe”. Może być także postrzegane z punktu widzenia konfesyjnego – jako antyreligijne, antagonistyczne względem praktyk życiowych i religijnych (nietrudno wyobrazić sobie kontestacyjne stwierdzenia typu: „zamiast iść do kościoła,

to biega", „nie ma co robić, to biega"). Jednak autentyczność tego osobliwego związku (biegania i wiary) pozwala stwierdzić, że jest to rzeczywistość dynamiczna, a w tym dość oryginalnym zestawieniu przyczyniająca się do poprawy dobrostanu psychicznego, fizycznego i duchowego jednostki.

Bieganie jest konkretnym doświadczeniem, dotyka struktury fizycznej i psychicznej człowieka. Religia może stać się doświadczeniem wywołującym konkretne reperkusje w strukturze osobowościowej, dokonując jej metamorfozy. Przypadek Bernadety wydaje się to potwierdzać. Religia „metabolizowana", uznana przez jednostkę za własną, zasadniczą i kluczową dla formowania podmiotowej biografii, sama w sobie przechodzi ów proces diametralnej zmiany, wzmocnienia i rewolucyjnej rekonstrukcji w swej kompleksowej strukturze i naturze. Osoba mająca osobiste i głębokie doświadczenie religijne „abstrahuje" w pewnym sensie od nieprzekraczalnej metafizyczności i obiektywnej nieweryfikowalności religii, a wchodzi w jej realną, konkretną, wręcz namacalnie materialną strukturę.

## **Duchowość biegacza – zaangażowane i „uduchowione” refleksje biegacza praktykującego**

### **Duchowość, wiara, szczęście**

Bieganie jest wspaniałe. Wiara czyni życie pięknym. Bieganie przemienia człowieka na zewnątrz i w środku. Wiara prowadzi do zbawienia. Bieganie do uszczęśliwienia. Wiara łączy duszę z ciałem. Bieganie też. Bóg w doświadczeniu religijnym jest bliskim i kochającym. Bieganie w doświadczeniu i praktyce jest integrujące i przemieniające.

Uczestnictwo w ponad stu pięćdziesięciu zorganizowanych zawodach biegowych może dawać dość solidną pod-

stawę, by wypowiedzieć się w tej materii trochę merytorycznie i teoretyczno-praktycznie. Wiara może osadzać bieganie na solidnej podwalinie. Bieganie może karmić wiarę energią, która ją ujędźni i wyostrzy. Biegam i wierzę. Biegam, bo Bóg daje mi energię, witalność i siłę woli. Wierzę, bo wiara jest łaską. Ją też otrzymałem. Biegam po świecie, który Bóg stworzył. Mijam drzewa, wdycham powietrze, zostawiam za sobą metry i kilometry, bo Stwórca nie zamknął mnie w żelaznej klatce z obawy, że biegnąc mógłbym zrobić krzywdę innym, sobie i światu w ogóle. Zaufał mi. Dał mi dwie dolne kończyny, które potrafią bez specjalnego wysiłku, rytmicznie, swobodnie i na zmianę poruszać się ku mecie, choć przecież w bieganiu nie tylko o metę chodzi.

Bóg nie domaga się całkowitej, kompletnej odpowiedzi w sytuacji, kiedy nie przemierzaliśmy jeszcze całej drogi i nie jesteśmy jeszcze uzdolnieni do takiej właśnie odpowiedzi. Szczere spojrzenie na własne życie, przedstawienie Mu życia bez konfabulacji i mistyfikacji – to właściwy krok i decyzja uzdalniająca do wzrastania. Tym samym otwiera się przestrzeń, by Go prosić o to, co nie jest jeszcze w naszym posiadaniu, bo tego z powodu ciągłej niedojrzałości nie zdołaliśmy zdobyć i osiągnąć.

Wielu z nas, biegaczy (większość chyba) chciałoby biegać jak najlepiej, jak najszybciej i jak najdalej. Pokonać innych w pięknej rywalizacji, za każdym razem zdobywać tak zwane „życiówki”. I kiedy stajemy na linii startu mamy wrażenie, że to może być ten moment, kiedy dziś pokonamy siebie i wszystkich innych. W większości takich przypadków to mrzonka i fantazjowanie na jawie. Po kilkuset metrach jest już wszystko wiadomo. To biegnę ja, ten sam, co kilka dni temu, nawet jeśli dziś nogi pracują szybciej, a oddech jest jakiś lżejszy. To wciąż ja, z moimi ograniczonymi możliwościami. Autodeklaracje, dość naiwne wewnętrzne konwersacje są szybko korygowane. Ale radość z biegania trwa i ma się dobrze. Szczere spojrzenie na własne siły i na własny po-



tencjał psychofizyczny jest wspaniałą szansą na kontynuację wzrastania, podejmowanie dalszych treningów i utrwalanie potencjału, w który wyposaża Stwórca. I tu więc otwiera się przestrzeń, by prosić Dawcę energii biegowej, Boga niebios i ścieżek biegowych, o siły, o kolejne porcje motywacji, ducha radości we uprawianiu siebie w piękny ruch przemieszczania się, pozostawiania pod własnymi stopami kolejnych porcji metraży i kilometraży.

**Między granicami a nieskończonością, między racjonalnością a fantazją – duchowość dialogu wewnętrznego**

Każdy, kto wybiega zbyt naprzód, a nie trwa  
w nauce Chrystusa, ten nie ma Boga

(2 J. 5)

Każdy, nawet skromnie doświadczony biegacz, rozumie doskonale bolesną prawdę o nieadekwatnej co do własnych możliwości metodzie zbyt szybkiego wybiegania naprzód. Była już o tym częściowo mowa: zadyszka, utrata sił, brak energii, spadek motywacji i bezradność – to niektóre z doznań biegacza nie dostosowującego rytmu i tempa biegu do swych możliwości. Zbyt szybkie tempo, zwłaszcza na początku biegu, nie popłaca, a przecenienie sił rodzi porażkę w sensie sportowym. Znajomość własnych możliwości i dostosowanie do nich wysiłku nie jest studzeniem fantazji przekraczania granic. Gdyby ludzie nie czynili więcej niż im się wydaje, że są w stanie uczynić, nie powstałoby wiele wspaniałych dzieł, wynalazków, a sportowcy nie biliby wciąż nowych rekordów. Fantazja jest potrzebna, by czynić wielkie rzeczy i pokonywać samego siebie, lecz potrzebna jest – tak ją bym nazwał – fantazja zracjonalizowana.

Świat biegania i biegaczy wydaje się wciąż poszerzać, jest różnorodny, kolorowy i fantazyjny. Wciąż mnożone są propozycje startów w zawodach, które coraz częściej prze-

kracząc standardowo organizowane imprezy biegowe. Dziś maraton (ponad 42 km) nie robi aż tak wielkiego wrażenia co do dystansu, z którym mierzą się biegacze. Ultramaratony, znacznie przekraczające kilometrą maratoński, mają się bardzo dobrze i coraz więcej śmiałków w nich uczestniczy. Czy to będzie sto, czy więcej niż dwieście kilometrów, nierzadko w ekstremalnych warunkach klimatycznych i geograficznych – to jeszcze bardziej prowokuje i ekscytuje biegaczy, by spróbować sił. I próbują, najczęściej z powodzeniem. Czy nie jest to owo „zbytne wybieganie”? Czy zdeponowana przez Boga w człowieku zdolność do czynienia rzeczy nadzwyczajnych jest tylko kwestią wzrostu świadomości, rozwoju technik i medycyny? A może intensywność Bożego działania – udzielanej człowiekowi łaski – wpręga się w ten proces przyrostu ludzkich ambicji, które chwilami wydają się nie mieć granic? A czy Boża łaska może mieć granice? A może jest proporcjonalna do tego, co się dzieje w człowieku, który nie przestaje inwestować w siebie i wymagać od siebie, poddając się rygorowi treningu, wysiłku i podążaniu za ambicjami?

Nie wybiegać zbyt naprzód to także – w moim przekonaniu – ufać z całych sił, a nie polegać tylko na własnych, mimo wszystko wątpliwych możliwościach i siłach. Wszak ludzie są stworzeniami, Bóg – Stwórcą. Ktoś, komu przyjdzie do głowy wdroić sobie przygodę z bieganiem, skazany jest na siebie, własną determinację i motywację, i on sam będzie wiedział najlepiej, co się dzieje w jego nogach, a przede wszystkim w głowie, kiedy pokonany pierwszy kilometr stanie się wyczynem – największym osiągnięciem sportowym w dotychczasowym życiu. Będzie odczuwał każdy kawałek ciała, zbuntowanego i rozkrzyczanego, wysyłającego do umysłu krzyk o zaprzestanie. Lecz będzie tam także miejsce na sygnały postulujące kontynuację tego, co się rozpoczęło. Dialog wewnętrzny będzie tu kluczowy.

## W duchowości biegacza – poszukiwanie i znajdowanie sensu, wysiłek i regeneracja

Trzymajcie się mocno Słowa Życia,  
abym mógł być dumny w dniu Chrystusa,  
że nie na próżno biegłem i nie na próżno się trudziłem  
(Flp 12, 16)

Pytanie o sens tego, co nam się w życiu przydarza, czego jesteśmy autorami i twórcami, nie jest nigdy bezzasadne. Nie powinno się żałować czasu, by szukać na nie odpowiedzi. Refleksja nad znaczeniem działań, nad efektami podejmowanych aktywności może prowadzić – najczęściej prowadzi – do radości życia i afirmacji życia. Co mam na myśli? Można przebiec dwieście czterdzieści kilometrów w ciągu niespełna czterdziestu ośmiu godzin (to się dzieje naprawdę). Lecz pytanie o sens nadal pozostaje otwarte. Pytam więc ze świętym Pawłem: czy aby nie na próżno biegam?

Człowiek wierzy i człowiek biega. Wiara prowadzi do zbawienia. Bieganie do wyzwolenia. Czy sens wiary wyczerpuje się w tylko w celu? Czy bieganie ma znaczenie tylko ze względu na metę? Wiara to droga, bieganie to droga. Wiara to droga do zbawienia, bieganie to trasa do pokonania i zwieńczenia na mecie. Sam się tego nauczyłem i zalecam innym biegaczom, by w trudzie i zmęczeniu biegania, gdy odległość do mety jest jeszcze spora, nie skupiać się na mecie, a na drodze właśnie. Znamienne „tu i „teraz” znajduje w bieganiu szczególne znaczenie. Pomaga. Pomogło wielu – wiem to z wypowiedzi wielu biegających. Nic nie cieszy i nie daje takiej satysfakcji, jak odnalezienie w konkretnych momentach i pokonywanych powoli metrach – sensu drogi. Bez względu na metę, która jeszcze nie jawi się jako najistotniejsza. Zanika w mgle podejmowanego wysiłku; jest odkładana na „potem”, które nieuchronnie przyjdzie. Z każdym stawianym krokiem jest się bliżej niego. Jest rozwój, jest progres, jest więcej i lepiej.

Jak osiąga się progres w życiu duchowym? Wysiłkiem, pracą, cierpliwym zmaganiem się z samym sobą i swymi słabościami. Jak utrzymać kondycję duchową? Nie rezygnując z regularności wdrażanych metod uduchowienia. Jak osiąga się progres w osiągnięciach biegowych? Treningiem, wysiłkiem, regularnością aplikowanych sobie kilometraży do przebiegnięcia. I tu sprawa jest wybitnie analogiczna: regularność (choć jak twierdzi większość – nie częściej niż co dwa dni, by między jednym a drugim treningiem był dzień na regenerację).

### „Traumy” w duchowej przestrzeni biegacza

A Pan szedł przed nimi w dzień jako słup obłoku,  
by ich prowadzić drogą, w nocy zaś jako słup ognia,  
aby im świecić, żeby mogli iść we dnie i w nocy  
(Wj 13, 21)

W duchowości biegacza jest miejsce na niepokoje – definiuję je jako „traumy”. Każdy biegacz ma swe „biegowe traumy”. Jednego niepokoi to, czy nagle „nie odetnie mu prądu”, to znaczy, czy nie nastąpi moment, w którym zabraknie siły do dalszego biegu. Innego stresuje to, czy będzie wystarczająco dużo okazji, by nawodnić organizm. Jeszcze inny, czy zawracając bądź ostro skręcając w wyznaczoną trasę nie poślizgnie się i nie przewróci. Ktoś inny – opowiadano mi – boi się przyspieszyć przy zbiegu, że nie wyhamuje. I mnie nie omijają niepokoje, a ściślej jest nim ten jeden największy: czy aby nie pomyłę trasy. Wszystko „siedzi w głowie” – powiedzą doświadczeni biegacze. Uwolnienie głowy od niepotrzebnych lęków i niepokojów to bardzo istotna sprawa. Pytanie: jak to skutecznie zrobić?

Bóg prowadził Izraelitów przez pustynię, czyniąc Siebie wskazówką w postaci obłoku (za dnia) i ognia (nocą). Pytanie jest jednak kluczowe: czy z uwagą i zawsze wpatrywali się w ów znak mający ich ochronić przed zbłądzeniem?

Bóg – jak się wydaje z lektury Biblii i z doświadczeń duchowych oraz mistycznych wielu osób – nie jest inwazyjny, nie narzuca swojej obecności, nie wprowadza w zakłopotanie swych dzieci. Szanuje ich wolność i możliwość wyboru drogi. Jest dyskretny. Obłok i słup ognia – można domniemywać – były na tyle oswojone przez Izraelitów, że być może niejednokrotnie nawet nie zdawali sobie sprawy, że jest to właśnie przewodnictwo Boże, a nie zwykły przejaw sił przyrody, tak manifestujących swą obecność.

**Duchowość nocy – „ciemna noc” biegacza, w której dzieją się wydarzenia nieprawdopodobne**

... żeby mogli iść w dzień i w nocy

Żebym mógł biec w dzień i w nocy, działały Siły Nadprzyrodzone... Przed sześciu laty sprawą trudno wyobrażalną było mi pomyśleć, że jest możliwa jakakolwiek aktywność sportowa nocą. Pan Bóg wyposażył siły natury w ich cyrkularną logikę stawania się. Jest dzień, jest i noc. Dzień jest darem. Noc też. Ich przeznaczenie wydaje się inne. Doświadczenie podpowiada, że dzień jest do pracy i działania, noc do odpoczynku i spania. Czy więc kiedy biegacz, zwłaszcza ultramaratończyk, decyduje się biegać nocą, łamie system cyrkulacyjny i sprzeniewierza się pomysłowi Stwórcy? Upieram się przy odpowiedzi, że niekoniecznie. Są i mogą być wyłomy w tej zasadzie.

Nic złego nie stanie się komuś, kto „zarwie” noc, realizując nadzwyczajny plan, np. biegając w górach w nocnej scenerii. Kiedy przyszedł mi do głowy plan, by w siedem dni przebiec siedem dystansów maratońskich, po pierwszym dniu i sukcesie zamierzonego planu byłem tak podekscytowany pomysłem w trakcie realizacji, że z trudnością mogłem zasnąć. Gdy się to jednak stało, po około dwóch godzinach przebudziłem się i „nakrecony” przedsięwziętym planem, stwierdziłem, że pobiegam jeszcze w nocy. Po go-

dzinie pierwszej, gdy miasto było już uśpione, ruszyłem na trasę i z lekkością, jakiej dawno nie pamiętałem, pobiegałem dodatkowo dziesięć kilometrów. Bóg był w tym wszystkim obecny ze szczególną wyrazistością odczuwania Go. Ciemność nocy nie była aż tak ciemna, światła rozświetlały uśpione miasto, podczas gdy biegacz biegał samotnie ulicami miasta, choć w pełnym rozradowaniu i uszczęśliwieniu.

Człowiek jest potencjalnie i w naturalny sposób biegaczem – bardziej chodźcą – lecz odkrycie w sobie tej kompetencji wymaga sporej dawki determinacji i samozaparcia. Im mocniej wierzę, tym lepiej biegnę. Nie myślę wcale o samych sportowych wynikach. Nie banalizuję i nie formułuję naiwnych tez, że sama wiara sprawia, że biegacz biega, a im bardziej wierzy, tym szybciej biega. Formułuję tezę, iż biegacz im bardziej oraz im autentyczniej wierzy, tym wdzięczniej biega i tym chętniej czyni to z wewnętrznej potrzeby ducha, niż z jakichkolwiek innych pobudek. Taki biegacz biega w naturalny i w nadprzyrodzony sposób. Jego nogi są „nogami jelenia”, a stają się takimi naturalnie i nadnaturalnie, przy czym to drugie w sprawie wdzięcznego biegania ma więcej znaczenia i znacznie więcej do powiedzenia. Sprawa ta nie dotyczy jedynie dnia. Może się zrealizować również w nocy.

### Dynamizm i przyspieszenie w duchowości biegacza

Wydłużasz moje kroki na drodze  
I stopy moje się nie chwieją  
(Ps. 18, 37)

Biegacz hamujący skłonność do przyspieszania wtedy, kiedy przyspieszać nie powinien, wydłuża jednak krok za sprawą jakiegoś wewnętrznego Sprawcy, którego obecność jest wyczuwalna. Jest to jedna z tych chwil, kiedy biegnący nadal adekwatnie do swych możliwości zacznie przyspieszać, wydłużając krok pomimo braku jego fizycznego wy-

dłużania. Będzie to najpierw sprawa mentalna i duchowa. Biegacz przyspiesza najpierw w przestrzeniach ducha i wyobraźni. Przyspiesza duchowo, im bardziej fizycznie jest wyczerpany. Duchowe przyspieszenie nie wymaga fizycznego przyspieszenia, wręcz może je spowolnić, gdy trzeba.

Droga może być środkiem do osiągnięcia celu, ale może stawać się celem samym w sobie. Biegacze poszukują takich ścieżek biegowych i chcą brać udział w takich zawodach biegowych, żeby osiągnąć jak najlepszy wynik. Prosta nawierzchnia, płaski teren, twarde podłoże. Czy jednak zawsze? Okazuje się przecież, że pojawia się spora grupa śmiałków, którzy chcą czegoś więcej, czegoś, co bardziej jeszcze utrudni dobiegnięcie do mety. Biegi górskie, po pustyniach, brzegiem morza po piaszczystej plaży, czy nawet na Biegu Północnym w ekstremalnie zimowym klimacie (na takich zawodach na dystansie maratońskim odczuwalna temperatura  $-50$  stopni Celsjusza – to przemawia do wyobraźni). Jeden z biegaczy, zwycięzca biegu maratońskiego w ekstremalnych warunkach atmosferycznych wyznał, że celem, jaki sobie postawił podczas biegu, nie było dobiegnięcie do mety, tym bardziej osiągnięcie dobrego czasu, lecz celebrowanie samej drogi, każdego kolejnego metra wyznaczonej trasy<sup>32</sup>.

### Duchowość biegacza – umysł, wyobraźnia, duch

Pan Bóg – moją siłą; uczyni nogi moje podobne  
nogom jelenia, wprowadzi mnie na wyżyny  
(Hab 3, 19)

W okresie jesiennym roku 2019 odbył się bieg ultramaratoński. W całym niecodziennych okolicznościach, w górach, a dystans, z którym przyszło się zmierzyć biegaczom,

---

<sup>32</sup> <https://www.gdynia.pl/co-nowego,2774/polak-wygrywa-maraton-na-biegu-polnocnym,483325> (dostęp: 07.03.2020).

to 90 kilometrów. Stan ducha przed biegiem i w chwili startu? Mieszanka wszystkiego: radość, że wreszcie się to zaczęło, strach, że właśnie się zaczęło, entuzjazm i zwątpienie, bo jeśli się zaczęło, to z teorii przeszliśmy do praktyki. Oto relacja, która spisałem niedługo po ukończonym biegu. Jak się wydaje, może ona oddawać dość obrazowo istotę ducha i swego rodzaju duchowości biegacza wobec ekstremalnego sportowo wyzwania:

Gdy jeszcze na kilka dni przed biegiem, z całkiem solidnym zapasem pewności siebie, myślałem sobie: „jestem solidnie wytrenowany, więc nie ma problemu, dam radę”. I prawdą okazało się to, że dałem radę, lecz wszystkie stany emocjonalne jakie mi się przydarzały w ciągu kilkunastu godzin biegu, miały taki koloryt i smak, że można by nimi nakarmić i obdarować tłumy osób, które cierpią ewentualnie na deficyt ekstremalnych doznań (...) Nie jestem w stanie opisać tego, czym wypełniona była moja głowa, gdy wbiegałem, wspinałem się, zbiegałem, schodziłem, odbiegałem, przyspieszałem, przeciskałem się, lub – w końcu – manewrowałem, by zamiast wejść w przestrzeń błota dosłownie po kolana, zrobić to najmniejszym z możliwych szkodliwych sposobów – po łydki. Mgła w porannych godzinach, zanim jednak jeszcze zaczęła świtać, miała gęstość tak intensywną, że z trudnością rozpoznawało się teren pod nogami w zasięgu jednego metra. Wiejący wiatr powodował, że miało się wrażenie, a nawet przecucie, iż uczestniczy się w realnych scenach terroryzującego wyobraźnię i umysł horroru. Kołyszące się drzewa i krzewy, prawie dwumetrowa trawa, z kołysaniem w klasycznym jego rozumieniu, niewiele miały wspólnego. One po prostu przechylały się z jednej strony w drugą z taką intensywnością i szybkością, że chwilami zacierał się obraz ich rozpoznawalności. Nie były to już pojedyncze drzewa czy inne rośliny, lecz jakby jeden rozszalały twór, poddany największym próbom odporności na działanie czynnika zewnętrznego, jakim jest wiatr. W tych okolicznościach entuzjaści ultramaratonu górskiego biegli sobie ku mecie, ku wyznaczonym



im celom, ku destynacji, jaką sobie obrali i jaką zaakceptowali. Wszystko to nie mieściło się tylko w sferze ludzkiego ciała i jego możliwości. Sfera ta została znacząco poszerzona. Umysł, wyobraźnia, a przede wszystkim duch. Ten duch ma w sobie – wówczas szczególnie – szczególną zdolność „rozciągłości”.

Jest noc bardziej niż rano. Wystartowaliśmy o północy. I biegniemy już około trzech godzin. Godzina trzecia nad ranem to dla większości populacji czas głębokiego snu. Las staje się wówczas przestrzenią, która trochę przeraża. Gdy wieje silny wiatr i kiedy mgła dokłada do całości atmosfery tego czasu, człowiek-biegacz doznaje osobliwego uczucia: jest częścią tej natury, lecz trochę jakby z niej został wyizolowany. Nie przywykł do tego, by na co dzień (a dokładnie na noc), decydować się na przecieranie leśnych i górskich szlaków, dodatkowo jeszcze, jedynie na własnych nogach, i w okolicznościach, o których wyżej wspomniano. W każdym razie, biegniemy przed siebie, do przodu, pozostawiając za sobą coraz więcej metrów, a redukując je przed sobą systematycznie, choć nieregularnie.

Kiedy przed startem zapoznawałem się z regulaminem biegu, niespecjalnie przykuwały moją uwagę słowa, które wyjaśniały szczegóły trasy, z którymi jako biegacze mieliśmy się zmierzyć. Była tam mowa – przynajmniej kilka razy – o konieczności wspinania się. Zanim nie doświadczyłem tego, że ów zapis nie jest w żadnym wypadku metaforycznym ujęciem sprawy, lecz rzeczywistym opisem faktów, czyli ujęciem bez wyolbrzymiania, podchodziłem do sprawy z przymrużeniem oka. Pomimo ciemności, która była wyjątkowo dotkliwa podczas pierwszych godzin biegu, empiryczna wyczuwalność tego, że wspinanie się jest po prostu wspinaniem się, myśli były wyraziste, a nawet przenikliwe. Odbiór bodźców zewnętrznych nie sprawiał trudności. Można by napisać, że zdolność percepcji tego, co działo się obok, jak i w środku (w umyśle i wyobraźni), pozwalała na budowanie szczególnej wyjątkowej relacji ze wszystkim, co się wówczas wydarzało. Biegliśmy.

Podczas takiego wspinaczkowego zmagania w pewnej chwili dołączył do mnie – bądź uczyniłem to ja – inny biegacz, znacznie bardziej doświadczony w ultramaratońskich i górskich wyczynach. Nie pamiętam, co spowodowało, że rozpoczęliśmy dość ożywioną rozmowę, mimo sporej zadyszki, która nas obu dopadła na podbiegu wymagającym wspinania się. W którymś momencie odsłoniłem mu prawdę o tym, że na obecną chwilę biegnie w towarzystwie duchownego. Nie wyczułem, by ta informacja wywarła na nim jakieś piorunujące wrażenie. Przez chwilę jednak zamilkł. Chwilę później jednak ja mogłem już dyspensować się od mówienia cze- gokolwiek, bowiem mój kompan biegowy opowiadać nie zaprzestawał. „Ja mocno wierzę, że On, Bóg, jest, że nas widzi. Czuję Go. Nie praktykuję jednak. Zraziłem się. Zniechęciłem. Wycofałem się. Oddaliłem się od praktykowania wiary...” Mówił bardzo dużo i o wiele więcej niż mogę ubrać to w słowa (...) milczałem, i mi to odpowiadało. Po pierwsze dlatego, że mówienie podczas dużego fizycznego wysiłku może stawać się mało komfortowe (też tak mam). A po drugie, cóż miałbym mu powiedzieć? Jedyne co wymamrotałem, to słowa, że „wszystko ma swój czas”. W domyśle miałem kolejne – choć ich nie wypowiedziałem – że dobry Bóg da łaskę powrotu, czy też początku drogi, włącznie z prawdziwą i głęboką wiarą. W pewnym momencie mój kolega biegowy zniknął gdzieś w ciemnościach trasy. Jak się później okazało, to raczej ja jemu zniknąłem. Skąd o tym mi wiadomo? Wyjaśnię.

Kiedy po kilkunastu godzinach morderczego biegu dotarłem szczęśliwy na metę, kiedy zdjąłem zabłocone buty, zrzuciłem zabrudzony strój, nałożyłem czyste ubranie i znów wyglądałem jak człowiek, powolnym krokiem zacząłem zmierzać w kierunku zaparkowanego auta, by wrócić nim do hotelu. W pewnej chwili usłyszałem, jak ktoś wypowiada entuzjastycznie moje imię. Wyszedł mi naprzeciw uradowany młody człowiek, który z rozpromienioną twarzą i płonącymi ze szczęścia oczami zaczął mówić: „Spotkaliśmy się na trzydziestym kilometrze! Rozmawialiśmy o wierze. W pewnym

momencie zgubiłem cię! Ale po rozmowie z tobą dostałem tyle siły i energii, że bieгло mi się tak, jak gdyby ktoś wyposażył mnie w nieprawdopodobne zasoby energii, i wlewając w moje nogi lekkość, o jakiej biegacz może tylko pomarzyć". Cóż napisać? Uradowałem się. Uścisnąłem mu dłoń. Rozstaliśmy się. A ja, nie dość że szczęśliwy, bo ukończyłem bieg w czasie, o którym raczej nie marzyłem, że da się to zrobić, to jeszcze napełniony zostałem po uszy entuzjazmem głosi-ciela Dobrej Nowiny Chrystusa. Udało mi się po części to, co papież Franciszek wypowiedział w adhortacji *Evangelii gau-dium*, by korzystać z każdej okoliczności w celu opowiedzenia ludziom Ewangelii.

\* \* \*

Podjęmowanie aktywności, dzięki której dokonuje się w jednostce odczuwalna i zauważalna zmiana (fizyczna, psychiczna, społeczna), jest przedsięwzięciem mającym na celu skonstruowanie nowej rzeczywistości, bez unicestwiania jej podstaw. Człowiek aktywny sportowo, biegacz, który doświadczył przemiany życia, nierzadko także w sferze religijnej i duchowej, dokonał sprawczego aktu zbudowania nowego indywidualnego świata, rzutującego na obiektywne i zewnętrzne otoczenie. Religia i duchowość mogą stanowić w tym obszarze ważny i strategiczny element sprzyjający montowaniu konstrukcji świata. Poprzez nią biegacz ekster-nalizuje siebie, a w powiązaniu z dynamiczną sferą każdo-razowo realizowanej aktywności biegowej czyni własny byt znaczącym oraz silnie zespolonym z całościowym *universum* rzeczywistości, w tym tej o charakterze transcendentnym.

Kiedy mowa o religii, duchowości lub o jakimś ich jed-nym tylko aspekcie, ostatecznie można dostrzegać w nim całe spektrum zjawisk i elementów. Czyni to choćby Roberto Cipriani, próbując rozpatrywać tzw. *religione diffusa* (religię rozproszoną) w bardzo szerokich jej przejawach, składnikach i obszarach. Jest w niej miejsce dla rytów, gestów, emocji, od-

niesień do wartości, odróżniania dobra od zła, codziennych aktywności związanych z pracą czy też doświadczeń życia rodzinnego<sup>33</sup>.

W niniejszym tekście starano się udokumentować tezę, że obecność wiary, religii, a zwłaszcza szeroko rozumianej duchowości w aktywności biegowej i w życiu biegaczy jest nie tylko możliwa, prawdopodobna czy śladowa, a zasadniczo istotna, konstytutywna i głęboko uzasadniona. Ta jej obecność i oddziaływanie nierzadko przyczynia się do duchowych i religijnych metamorfoz biegaczy, zwłaszcza biegaczy długodystansowych, tu rozpatrywanych jako główny obiekt naukowych dociekań. Niezależnie od tego, czy doświadczenia wewnętrzne, które można uznać za duchowe, a będące pochodną aktywności biegowej, są intensywne, czy tylko okazjonalno-powierzchowne, rzutują one na rzeczywiste przemiany życiowe jednostek. Nie zawsze intensywność wewnętrznych doświadczeń wydaje się najważniejsza. Znacznie cenniejszą wartością jest ich wpływ na konkretne życie<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> R. Cipriani, *Diffused Religion. Beyond Secularization*, Cham 2017, s. 7.

<sup>34</sup> R. T. Ptaszek, *Dlaczego nowa duchowość nie może być realną alternatywą dla tradycyjnej religii?*, „Pedagogia Christiana” 2015, nr 1, s. 123.