

Harci utak, küzdősportok, önvédelem

Az emberiség életének Káin és Ábel óta sajnos mindig is része volt az erőszak és a háborúskodás. Az évezredek során a harc körülményei és eszköztára folyamatosan változott, a spontán, foggal-körömmel-bunkóval történő verekedéstől a kifinomult pusztakezes és fegyveres technikák százait felvonultató ázsiai harci művészetekig. Ez utóbbiakat ma már nem csak filmekből ismerhetjük. Hazánkban ma már sok évszázados harci módszereket, ezek modern változatait, önálló és kevert irányzatokat, komoly kulturális és vallási háttérrel rendelkező, illetve ilyesmivel elvből nem foglalkozó rendszereket egyaránt lehet tanulni.

Keresztények számára ebben a témában több kérdés is tisztázásra vár. Mit kell tudni az ázsiai harci művészetekről? Mi a különbség az egyes iskolák között? Mi bennük a vonzó? Miért hagyták abba, akik abbahagyták? Egy keresztény is karatézhat vagy kungfuzhat? Mit tegyen az, aki sok éven át gyakorolt ilyesmit, de most megtért? Mit mond a Biblia az önvédelemről? Mi a különbség a harci utak, a sport és az önvédelem között? Hol a határ?

Mivel a téma igen összetett, és a Biblia sem ad róla részletes, összefüggő tanítást, nem csoda, hogy az egyes keresztények véleménye eltérő. Cikkünk átfogó képpel és elgondolkodtató szempontokkal igyekszik segítséget nyújtani a döntéshez mindazoknak, akik a témát érdekesnek találják, akiket személyesen is érint, vagy másoknak szeretnének tanácsot adni.

1. A harci művészetekről

Amit ma "harci művészet"-nek hívunk, az szinte mind ázsiai eredetű, hiszen az európai rendszerek vagy kevéssé kidolgozottak voltak és feledésbe is merültek, vagy csak sportosított változatuk maradt fenn (vívás, birkózás, ökölvívás). Az ázsiai harci művészetek középkori és újkori művelői elsősorban a katonák voltak (pl. Japánban a samurájok), bár mindig is voltak harcias szerzetesrendek, amelyekkel rivalizáltak, illetve amelyektől tanulhattak (pl. Kínában a buddhista Shaolin kolostor). A parasztok rendszerint nem is tarthattak fegyvert, ezért a kezükön és a lábukon kívül a munkaeszközeiket kellett megtanulniuk fegyverként használni (kés, ültetőfa, sarló, evező, cséphadaró stb.).

A harci művészetek igen összetett képzést nyújtottak. A képzésnek kb. háromnegyede a fegyveres harcra, egynegyede pedig a pusztakezes harcra készített fel, hiszen a küzdelem a fegyver elvesztése esetén is tovább folyt. Mindezen kívül olyasmiket is el kellett sajátítaniuk, hogy például hogyan lehet páncélban úszni, a foglyot megkötözni vagy a különféle sebeket gyorsan ellátni. Szellemi képzésüket az országukban uralkodó vallási irányzat biztosította: Kínában főleg a taoizmus, Japánban pedig a buddhizmus.

(a) Változások a 20. században

A 20. században az ázsiai harci művészetekről nagy általánosságban elmondhatjuk, hogy a pusztakezes képzés és a fegyveres képzés anyaga erősen elkülönült egymástól, illetve, hogy a pusztakezes képzés vált hangsúlyossá. Így ma már nem túlzás három nagy "műfajról" beszélni:

- az elsősorban ütések-rúgásokat alkalmazó rendszerek (pl. Karate)
- az elsősorban fogásokat-dobásokat alkalmazó rendszerek (pl. Judo)
- az elsősorban fegyvereket alkalmazó rendszerek (pl. Kendo).

Ezek között természetesen ma is sok átfedés van. Egyfelől eredetileg a Judóban is voltak ütések és a Karatében is dobások, bár ezeket manapság csak magasabb szinten gyakorolják. Másfelől ma is megvannak az eredetileg vegyes irányzatok (pl. Jujitsu). Az említett változásnak mindenesetre több oka is van.

Egyrészt a katonai *arsenál* drasztikus módon megváltozott (pl. új helyett lőfegyverek). A hagyományos fegyverek a modern háborús konfliktusokból vagy teljesen kiszorultak (mint az íj, a kard), vagy legalábbis teljesen átalakultak (lándzsa már nincs, de a puska végére szurony került). Másrészt a zártkörű, szinte kizárólag férfiak számára nyitott harcművészeti iskolák kései leszármazottai ma *civil férfiak és nők* tömegeit oktatják. A legtöbb hagyományörző iskola anyagának megfelelő, művészi szintű elsajátítása még ma is minimum tíz-tizenöt évbe kerül, és még ma is használják a régi fegyvereket (hosszú bot, pillangókés, kard, szablya, lándzsa stb.). A mai civilek azonban egyrészt nem érnek rá, másrészt inkább a modern eszközök (kés, bot, pisztoly) elleni védekezés érdekli őket. Harmadrészt, az ázsiai harcművészeti iskolák a 20. század közepétől *nyugati* civilek tömegeit is oktatják, akik a középkori távol-keletitől teljesen eltérő környezetben élnek.

(b) Világnézeti háttérük

Az ázsiai harci művészetek a sajátos ázsiai kultúrák részeként fejlődtek ki. Kidolgozóik vallási elképzelései

és filozófiai spekulációi nem csupán e rendszerek elméleti alapjaira és a mentális képzésre, hanem sokszor még a technikák formai megjelenésére is hatottak. Most pedig tekintsük át a jelenleg hazánkban is gyakorolt irányzatok világnézeti-vallási-szellemi hátterét:

- Kínai eredetűek a különféle Kungfu és Wushu iskolák. Ezek háttere a taoizmus (pl. Tai Chi, Hsing-I, Pa-Kua) vagy a buddhizmus (pl. Shaolin, Choy Lee Fut), vagy ezek keveréke (pl. Wing Chun).
- Japán eredetűek a különféle Karate, Kempo, Aikido, Jujitsu, Taijitsu és Sumo irányzatok, illetve az elsősorban fegyveres iskolák: Kyudo (íjászat), Kendo és Iaido (vívás), illetve a középkori kémek (Ninjutsu) mai iskolái. Ezek spirituális háttere a zen-buddhizmus (pl. Karate, Kempo, Kendo, Kyudo), a sintó animizmus (Sumo), a sintó egyik Omotokyo nevű szektája (Aikido), vagy az Amida-buddhizmus, a sintó és a taoista mágia keveréke (Ninjutsu). Ugyanakkor, bár az első Judo (cselgáncs) edzésnek egy zen-buddhista kolostor adott helyet, nagy nemzetközi elterjedtsége és olimpiai sporttá válása révén ma már világnézeti teljesen semleges sportnak tekinthető. Ugyanez mondható el a nyugati Jujitsu iskolák többségéről.
- Koreai eredetűek a Taekwondo és Hapkido iskolák. Ezek spirituális hátterében a taoizmus és a konfucianizmus áll, de például a Taekwondo a kínai és a japán iskolákhoz képest teljesen elhanyagolható világnézeti missziótudattal érkezett a Nyugatra, sőt olimpiai sportág lett.
- Thaiföldi eredetű a Muay Thai (thai box), spirituális háttere a buddhizmus, illetve helyi animista szellem-kultuszok.
- Indiai eredetű a Shirayan Vajramutthi, spirituális háttere a hinduizmus.

Végül az érdekesség kedvéért két másik, *nem ázsiai* irányzatot is meg kell említeni, amely zenei és tánc elemeket harci elemekkel ötvözve kultúrmissziót is teljesítenek. Az egyik a brazil Capoeira, amelynek világnézeti háttere az oktatótól függően teljesen semleges vagy éppenséggel valamelyik brazil szellemkultusz is lehet. A másik a "magyar" Baranta, amely a honfoglaló magyarság sámánisztikus korszakának fegyveres és kézitusa hagyományait próbálja feleleveníteni néprajzosok és egy Kempo stílus segítségével.

(c) Kulturális missziójuk

Az ázsiai harci művészeteket évszázadokon át *csak ázsiaiak* tanulhatták, művészetüket nemzeti kincsnek tekintették, és féltékenyen őrizték. A 19. században a Nyugat az addig elszigetelt Kínát és Japánt tisztességesnek és békésnek nem mondható módszerekkel bevonta a világ gazdasági és kulturális vérkeringésébe. Ugyanakkor a Nyugat 20. századi kulturális káoszában minden *divatos* lett, ami távol-keleti. Ezért a távol-keleti mesterek a hatvanas évek óta már büszkén adják át tudásukat a nyugatiaknak, és többé-kevésbé tudatosan erőteljes kulturális-világnézeti missziót is teljesítenek.

Ez a misszió sok mindenben megnyilvánulhat: a gyakorlók kötelező ruházatában (ruha, színes övek, mezítláb vagy papucsban), a tipikusan ázsiai mester-tanítvány viszonyban (rangok, titulusok, meghajlások), a mentális felkészítésben (meditáció), az elsajátítandó háttérfilozófiában (taoista, buddhista spekulációk), vagy bizonyos spirituálisnak, mentálisnak vagy fizikainak leírt energiák használatában (pl. csi-kung).

Ami az oktatást illeti, itt a Nyugaton gyakorlatilag *az egyes oktatótól függ*, hogy mindebből mennyi kerül bele az oktatásba. Ugyanakkor elmondható, hogy bizonyos ("belső") irányzatok eleve jobban hajlanak a misztikára, mint például a kínai Tai Chi és a japán Aikido. A Karate, Kempo és Kendo iskolák pedig természetes módon nyitottak a zen-buddhizmusra.

Ami a gyakorlásban való fejlődést illeti, akik elérték mindazt, ami elérhető a fizikai gyakorlás, majd a mentális képzés révén, azok egy része szükségét érzi *továblépni* a spiritualitás területére, ahol a cél már az emberfeletti erők megszerzése. A nyugatiaknak azonban csak a töredéke jut el idáig.

(d) Nyugati fogadtatásuk

Amint már említettük, a mai nyugati tanítványok nagy része – a korszellemnek megfelelően – eleve vonzódik a távol-keleti kultúra, esztétika és világnézet iránt. Ezért pozitívan értékeli az általános nyugati élethelyzettől idegen elemeket is, mint amilyen a japán parasztruhában (*gi*) való mezítlábas mozgás, a tatamin térdelve bírkózás vagy a középkori ázsiai fegyverekkel való gyakorlatozás.

Van, akit az egészségből kizárólag, vagy elsősorban a *mozgásművészet* érdekel: élvezi az esztétikus mozdulatsorok harmóniáját, tehát a gyakorlást inkább sportnak, az önkifejezés vagy az egészségmegőrzés eszközeként tekinti. Másokat maga a *küzdelem*, az európai boxnál, bírkózásnál hatékonyabbnak, kidolgozottabbnak tekintett technikák vonzanak. Nem kevés azonban azoknak a száma, akik mindezen túl a gyakorlást életük részévé, *életformává* teszik, és gyakorlatilag áttérnek valamelyik keleti vallásra, illetve annak "nyugatizált" változatára.

E vonzalom hiányában azonban elsősorban a gyakorlati szempontok döntenek, ezért sok nyugati inkább az olyan misztikamentes, valóban sportnak tekinthető (pl. Kick Box) vagy életszerű önvédelmi célt szolgáló iskolák után néz, amelyeket a Nyugaton fejlesztettek ki (pl. Krav Maga). A katonai, antiterrorista, személy-

védelmi és civil önvédelmi rendszerek képzési anyaga a keleti harci rendszerekből érthető módon csak a technikák egy részét vette át, hiszen a pisztolyok, uzik, kézigránatok, gumibotok, sprayk világában az új helyzetekre új módszereket kellett kifejleszteni. A mentális felkészítést illetően is jobban bíznak a mai nyugati embert és kultúráját jobban ismerő, erre a területre specializálódott pszichológiai kutatásokban.

Mindenesetre elgondolkodtató az a természetesség, amellyel európai fiatalok tömegei például japán parasztruhába bújnak, megtanulnak több tucat japán vagy kínai, koreai szakkifejezést, hagyják magukat ezen a nyelven dirigáltatni, meghajolnak vagy leborulnak az edzőtermek oltárai, az alapítók képei előtt, vegetariánussá válnak, csikungoznak, reikiznek vagy elkezdnek hinni a karmában. De vajon hány ázsiai fiatal fogadná ugyanilyen természetességgel, ha néger baptista edzője, akitől nyugati boxot, birkózást vagy kosárlabdát akar tanulni, Jézust megszólító, közös *imára* szólítaná fel a tréning előtt?

2. A témával összefüggésbe hozott bibliai szövegek

(a) *Az egészség megőrzéséről*

Bár a Biblia tanítása szerint a hívőnek nem csak a teste, hanem az egész lény a Szentlélek temploma, lelkéhez hasonlóan a testét sem hanyagolhatja el. Mindenkinek mindenképpen ajánlott tehát a rendszeres mozgás (pl. úszás, kocogás, turizmus) vagy valamelyik sport (pl. atlétika, labdajátékok). Ez nem csupán a test számára hasznos, hanem komoly szerepe van a mentális munkabírás és az érzelmi kiegyensúlyozottság megőrzésében.

Persze van néhány mondat a Bibliában, amit egyesek ezzel a témával hoznak kapcsolatba, és azt állítják, hogy Istennek semmilyen formában nem tetszik a sport, különösen nem a küzdősport. Minden tisztelet mellett talán érdemes ezeken a szövegeken újra elgondolkodni.

A **Róm 8:5** "Mert akik test szerint élnek, a test dolgaival törődnek, akik pedig Lélek szerint, a Lélek dolgaival" első látásra azt sugallja, hogy a test dolgaival való törődés bűnös dolog. De ha ez igaz, akkor az az igazán lelki ember, aki fizikailag elhanyagolt, bűdös, elhízott és legyengült... Ha azonban a szövegkörnyezetre is figyelünk, akkor kiderül, hogy Pál egészen másról beszél. Egyrészt a "test" fogalma nem a fizikai testet jelenti, hanem az embert önmagában, Isten nélkül, tehát a "test" itt erkölcsi fogalom. Ugyanígy érdemes a Gal 5:19-21 bűnlistájára gondolni, ahol "a test cselekedetei" közé tartoznak az olyan szocproblémák is, mint az önzés és a pártoskodás, hiszen a nem a fizikai testről, hanem a hitetlenként jól megszokott bűnös hajlamokról beszél.

Az **1Tim 4:8** a régies Károli fordításban így hangzik: "Mert a test *gyakorlásának* kevés haszna van; de a kegyesség mindenre hasznos, meglévén benne a jelenvaló és a jövő életnek ígérete". Ez alapján a testgyakorlás, a torna minden formája haszontalan dolog lenne. Az új protestáns fordítás azonban sokkal pontosabb: "Mert a test *sanyargatásának* kevés a haszna, a kegyesség pedig mindenre hasznos, mert megvan benne a jelen és a jövő élet ígérete." Pál itt ugyan a görög *gümnaszia* szót használja, amelyből a magyar "gimnasztika" is ered, de akkoriban a szó az aszkézis szinonimája volt. És ha a szövegkörnyezetre is figyelünk, akkor kiderül, hogy Pál nem a sportot, hanem az általa kritizált gnosztikus tévtanítók értelmetlen aszketizmusát (4:3) állítja szembe az igazi istenfélelemmel (vö. Kol 2:20-23).

Amikor Pál a fizikai test ápolását említi a **Róm 13:14**-ben, csak attól óv, hogy az ne vigyen bűnbe, de nem részletezi a dolgot, hanem olvasói józan ítéletére bízta.

Amikor Péter az asszonyoknak tanácsot ad az **1Pt 3:1-6**-ban, hogy hogyan nyerjék vissza Istennek nem engedelmességek férjüket Istennek, akkor nem általában a jó megjelenés, a make-up, a csinos ruha vagy az ékszerek ellen szól, hanem azt magyarázza, hogy *nem ez* fogja férjüket visszatéríteni Istenhez, hanem feleségük belső, lelki életének maradandó szépsége.

Az egészséges életformának a helyes táplálkozáshoz hasonlóan része a rendszeres testmozgás. Hogy ezt valaki hobbiként csinálja (tömegsport) vagy hivatásként (oktatás, versenysport), az már mindenkinek a saját lelkiismereti döntése, hivatása. Világszerte sok keresztény élsportoló van, akik korántsem könnyű környezetben vannak jelen mint só és világosság. Érdemes Pál hozzáállását példának venni: "Minden szabad nekem, de nem minden *használ*. Minden szabad nekem, de ne váljak semminek a *rabjává*" (1Kor 6:12). Tehát *ha* a sport – bármi máshoz hasonlóan – túl nagy lelki függést jelent, vagy már károsítja a szervezetet, akkor el kell gondolkodni, hogy érdemes-e, vagy milyen formában érdemes a dolgot folytatni.

A Bibliából tehát azt láthatjuk, hogy a testünket elvi alapon elhanyagolni, mániákusan a külsőnkel törődni, az egészségünket tudatosan károsítani, állandó veszélynek kitenni egyaránt nem elfogadható.

(b) *A küzdősportokról*

Ami a küzdősportokat illeti, nem egy keresztényben erős előítélet él velük szemben. A foci, a kosár, a pingpong vagy a tenisz elmegy, de kinek kell a birkózók karfiolfüle vagy a boxolók betört orra? Nem vadul meg, aki vad dolgokat gyakorol, és birkózni, gáncsolni, ütni, rúgni is megtanul? És nem butul el, akinek a

fejét túl sok neuronpusztító ütés éri? A kérdés tehát az, hogy jó vagy rossz hatása van-e a jellemre és az egészségre?

A Biblia szerint érdekes módon a keresztény hitélet is igazi küzdelem, amelyben külső ellenség (az ördög és a világ) és belső árulás (a "test", azaz a régi hajlamok) ellen egyaránt helyt kell állni. Pál apostol így írt Timóteusnak: "Vállald velem együtt a szenvedést, mint *Krisztus Jézus jó katonája*. Egy *harcos* sem elegendik bele a mindennapi élet gondjaiba, hogy megnyerje annak a tetszését, aki *harcosává* fogadta" (2Tim 2:3-4). A hívők lelki-szellemi fegyvereiről írva pedig a római katona fegyverzetével von párhuzamot (Ef 6:10-18). Igaz, ő "lelki" fegyverekről beszél, hiszen *lelki* harcról van szó, amelyben nem az emberek az ellenfelek (Ef 6:12), és amelyben nincs helyük a megszokott emberi eszközöknek (2Kor 10:3-6).

Valószínűtlen azonban, hogy Pál apostol olyasmivel példálózott volna, amit ő maga különben teljesen elítél. A küzdősportok pedig éppen a hitéletben nélkülözhetetlen *küzdőszellem* kialakításában és fenntartásában tudnak sokat segíteni. A küzdelemben ugyanis nem csupán a test vesz részt, hanem mentális síkon is folyik; ezért mindig többre tanít, mint a helyes fogásra vagy ütésre: magát a jellemet formálja. Megtanít az ellenfél józan tiszteletére, korlátaink felismerésére és arra, hogy azokon hogyan lépjünk túl – enélkül pedig nincs egészséges önbizalom. Megtanít látni a célt, és hogy a célhoz vezető utat is akarni kell – enélkül pedig az embernek sosem lesz része egészséges sikerélményben. Megtanít arra, hogy nem csak adni, hanem kapni is lehet, és hogy nem az a legény, aki adja, hanem aki bírja. Megtanít arra, hogy az emberi test milyen törékeny, és hogy az erőszakoskodás megvetendő dolog.

Nem lehet véletlen, hogy amikor Pál a saját életútjának lelki küzdelmeiről ír, futóhoz és ökölvívóhoz hasonlítja önmagát: "Én tehát úgy *futok*, mint aki előtt nem bizonytalan a cél, úgy *öklözők*, mint aki nem a levegőbe vág" (1Kor 9:26). Pál Istene és a mi Istenünk ugyanaz: "Az ÚR vitéz *harcos*..." (2Móz 15:3, Ézs 42:13). És Timóteushoz hasonlóan mi keresztények is az Úr katonái, *harcosai* vagyunk.

(c) Az önvédelemről

Az ember a Biblia szerint Isten képére és hasonlatosságára, azaz Isten képviselőjéül lett teremtve, aki az életét Istennek köszönheti. Az ember öntörvényűvé válása óta azonban Istennek törvényekkel kellett aktívan beavatkoznia az emberi közösség egyre erőszakosabbá váló életébe (vö. 1Móz 6:5).

Láthatjuk, amint Isten elítéli Káin hitelenségéből és féltékenységből fakadó testvérgyilkosságát (1Móz 4:8), ugyanakkor Káint megbélyegzi, hogy elejét vegye az emberi *önbíráskodásnak*, és ne ölhesse meg bármikor bárki (4:18). Később láthatjuk Lámek esztelen, gátlástalan *érvédelmi* görcsét, amely aránytalanul brutális önvédelemhez vezetne (4:23). A Biblia ezt is elítéli, és azért nem kommentálja, mert bízik a mindenkor olvasó ítéletében. Később, a mózesi törvény idején Isten a Tízparancsolatban nem általában véve az ölést, hanem az előre megfontolt szándékkal, aljas indítékból elkövetett *gyilkosságot* tiltotta (**2Móz 20:13** helyes fordításban: "Nem fogsz gyilkosságot elkövetni!"). Ez ugyanis Izraelben, a népek világosságául létrehozott teokratikus közösségben nem fordulhatott elő. Egy másik érdekes mózesi törvény a nemi erőszakról (5Móz 22:23-29) azért helyezett kilátásba büntetést a *városon belül* "megerőszakolt", de nem sikoltozó lány számára, mert eleve olyan városközösséget feltételez, amelyben aki segítséget kér, kiabál, az azonnal *kap* is segítséget, fizikai védelmet. (Mai elidegenedett, közönyös nagyvárosi életünk ettől sajnos elég távol került...) A közismert "szemet-szemért" elv (**2Móz 21:23-25**) az *arányos* elégtételről szól ("életet kell adni életért, égetést égetésért, sebet sebért, kék foltot kék foltért"), de nem a személyes bosszú, hanem a hivatalos *közösségi* eljárás keretein belül. A közösségnek ráadásul nem csak a büntetés, hanem a jó útra térítés is a feladata volt: "Tanuljatok jót tenni, törekedjete igazságra, *térítsétek jó útra* az erőszakoskodót!" (Ézs 1:17)

Összefoglalva, az izraelita állam létküzdelmének és polgárháborúinak korszakában természetesen nem volt kérdés, hogy az ember gyakorolhat-e önvédelmet vagy sem: aki nem védekezett, az meghalt. Sok ószövetségi *harcos* vált az újszövetségi keresztények számára is a hit hőségévé (Zsid 11:32-34).

Később Keresztelő János sem azt követelte a katonáktól, hogy hagyják ott a szakmájukat, hanem hogy ne erőszakoskodjanak, ne zsaroljanak, és elégedjenek meg a zsoldjukkal (Lk 3:14). Jézus a római százados hitét még például is állította (Mt 8:5-10). Az új szövetség eljövételével azonban bizonyos dolgok megváltoztak. Egyrészt a hívők immár *nemzetközi* közössége szét lett szórva a nagyvilágba, különféle állam- és jogrendszerek uralma alá. Ezért csak általános alapelvek kerültek rögzítésre: kötelességük engedelmeskedni a hatóságoknak (Róm 13:1-7, 1Pt 2:13), ameddig a lelkiismeretük engedi (Csel 5:29), és általában minden emberrel a jó kapcsolatra kell törekedniük, amennyire rajtuk múlik (1Thessz 5:15, Róm 12:17-18).

Első látásra nehezen értelmezhetők Jézusnak a **Lk 22:31-39**-ben, az utolsó vacsorán elhangzott szavai. Közölte tanítványaival, hogy a Sátán meg akarja rostálni őket, és hogy Péter is háromszor meg fogja tagadni (külső ellenség, belső árulás). Ezután emlékezteti őket, hogy az évek során, amíg együtt jártak, semmire sem volt gondjuk, "*Most azonban*, akinek van erszénye, vegye elő, ugyanúgy a tarisznyát is; és akinek nincs *kardja*, adja el felsőruháját, és *vegyen*" (22:36), ugyanis Jézuson mindennek be kell teljesedni (megölik).

"Erre így szóltak: Uram, íme, van itt két kard. Ő pedig azt felelte: *Elég!*", és elmentek az Olajfák hegyére. Egyesek szerint Jézusnak a tanítványai butaságából volt elege, mások szerint a két tőről gondolta, hogy elég lesz nekik az önvédelemhez. A szöveg belső kontrasztja ("most azonban") miatt inkább az utóbbi tűnik valószínűnek. Az Újszövetség tehát elsősorban arról beszél, mint tegyen a hívő igazságtalanság és üldöztetés esetén. A fizikai önvédelemről – talán a Lk 22-n kívül – *semmit sem mond*, bár néhány részlet első látásra mintha erről tanítana. Minden tisztelet mellett, érdemes ezeken a szövegeken is újra elgondolkozni.

(d) Az igazságtalan helyzetek kezeléséről

Ami az aktív önvédelmet illeti, Jézus és Pál néhány mondata első látásra azt sugallja: a hívő nem tehet semmit a gonosz emberek ellen, és majd Isten lesz az, ki bosszút áll érte. Amint azonban látni fogjuk, egyik szöveg sem a fizikai önvédelemről, hanem *igazságtalan helyzetek* krisztusi kezeléséről szól.

Jézus leggyakrabban idézett tanítása erről a **Mt 5:38-42**-ben található. "Hallottátok, hogy megmondattok: 'Szemet szemért, fogat fogért'. Én pedig azt mondom nektek, hogy ne szálljatok szembe a gonosszal..." Először is, Jézus a már említett mózesi törvényt idézi, amely a méltányosság, az arányos kártérítés igazságos elvét mondja ki, de ő nem ez ellen érvel, hanem *valami több* érdekében. Jézus tanítása szerint a dolgoknak *nem kell* feltétlenül eljutni odáig, hogy a közösséget is érintő jogi esetté váljon. Az igazságérzet és az ellenség iránti szeretet (Mt 5:44) együtt olyan önfegyelmet és tartást adhat, amely megelőzheti a konfliktusos helyzet *továbbfejlődését*. Az az igazi győztes, aki nem engedi a hadüzenetet csatározássá fajulni.

"Ne szálljatok szembe a gonosszal, hanem annak, aki arcul üt jobb felől, tartsd oda másik arcodat is". Először is, Jézus egyszeri és nyilvánvalóan jogtalan *arculütésről* beszél, nem arról, hogy mit tegyünk, ha rablógyilkos esik neki a családunknak, vagy ha megérdemelten helyre utasítanak minket. Másodsor, bár a pofon célja a helyzetétel, fontos eleme a megalázás, különösen ha mások előtt történik (ezért sem nevelési eszköz!). Akit azonban *igazságtalanul* ütnek arcul, az tudja, hogy a másiknak ehhez nincs erkölcsi alapja: a megütött ismeretlen, ismerős, feleség vagy gyermek erre *nem* szolgált rá. Az odatartott másik arc és a fenntartott szemkontaktus rá kell hogy ébressze az illetőt: ha még egyet üt, erkölcsileg megsemmisül önmaga és mások előtt is. Ilyen helyzetben egyértelmű, hogy ki az erősebb: az, aki nem elfut, nem visszaüt, hanem a helyén marad, és *úgy dönt*, hogy később megelégszik egy bocsánatkéréssel, mert nem akarja, hogy a dolog verekedéssé fajuljon. Amikor magát Jézust minden ok nélkül szájon ütötték, nem várt passzívan egy újabb pofonra, hanem számon kérte a tettesen az igazságtalanságot, és senki sem merte megkérdőjelezni az igazát ("Ha rosszat mondtam, *bizonyítsd be*, hogy rossz volt, ha pedig jót mondtam, *miért* ütsz engem?" Jn 18:22-23). A nők és gyermekek elleni erőszak természetesen egészen más téma: az ilyen férfiaktól a feleséget és gyermeket azonnal el kell(ene) különíteni.

Jézus két másik példája is arról szól, hogy ne hagyjuk a dolgokat elmergesedni. "Ha valaki pereskedni akar veled, és el akarja venni az alsó ruhádat, engedd át neki a felsőt is" (Mt 5:41). Itt sem arról van szó, hogy a hívő eleve mondjon le minden jogi önvédelemről, és hagyja, hogy bárki kihasználja. A helyzet nem az, hogy *"még az alsóját is"* el akarják venni, hiszen akkor értelmetlen lenne a felső ruhát felajánlani. Piti, kicsinyes pereskedésről van szó, hiszen ne felejtjük, hogy az eredeti tét az *alsó*; ilyenkor azonban egy nagylelkű ajánlat megelőzheti a pénzt, időt, lelket felemészítő pereskedést. "Ha pedig valaki egy mérföldnyi útra kényszerít, menj el vele kettőre" (Mt 5:42). A római katonák annak idején a felszerelésük cipelésére foghatták az arra járókat: ilyenkor muszáj volt segíteni, de ha a római látta, hogy a másik magától több segítséget is ad alázatoskodás nélkül, akkor megenyhülve legközelebb talán nem fog fenyegetőzni.

Kérdés, hogy a nagyvonalúságtól nem kap-e vérszemet az, aki erőszakoskodni, pereskedni, parancsolgatni akar, tehát nem lesz-e még kegyetlenebb? Természetesen lehetséges, sőt, sok példát lehetne felhozni arra, hogy ez történik – de nem feltétlenül, és Isten segítségével van más lehetőség is. "Ne győzzön le téged a rossz, hanem te győzd le *a rosszat a jóval!*" (Róm 12:21, 1Pt 2:12,15). Ez a cselekvő jóság a Krisztuskövetés része (1Pt 2:19-20), amely csak saját lelkiismereti döntésből fakadhat, és a másik megértéséből, önfegyelemből, illetve az Isten jelenlétébe, hatalmába és bölcsességébe vetett hitből táplálkozik.

Ha a hívő a jézusi ellenségszeretet parancsát követi, akkor lehetőséget teremt arra, hogy az, aki vele valódi ok nélkül ellenséges, végül elszégyellje magát, azaz magától változtasson a helyzeten (Róm 12:20). Ha a hívő valamit jogszerűen és tiszta lelkiismerettel megtehet ügye érdekében, akkor igenis ki kell állnia az igazáért (Róm 13:1-7, Csel 16:11-39). Ha ez rajta kívül álló okból lehetetlen, és az igazságtalan helyzet fennmarad, vagy nem történik jogos kártérítés, akkor nem szabad bosszút állnia, hanem mindent Istenre kell bíznia, aki be is avatkozhat (Csel 12:6-11), bosszút is állhat (Róm 12:19), és a bűnösöknek meg is bocsáthat (Csel 7:54-60). Ha egyértelműen szellemi harcról van szó, amelyben az "ellenség" (a másik ember) csak eszköz, anélkül hogy tudná (vö. Ef 6:10-18), akkor az ellenségszereteten kívül az ima az egyetlen jogos és hathatós eszköz (pl. Csel 3-4. fejezet stb.). Ha a hívő kizárólag a hite miatt szenved üldöztetést és bántalmazást, akkor is Isten kezében kell tudnia magát (1Pt 4:12-16).

Végül megjegyzendő, hogy *Isten* országa, királysága, uralma nem szorul emberi, földi eszközökre sem ahhoz, hogy terjedjen, sem ahhoz, hogy megvédje magát. Ennek legjobb példája Jézus elfogatásának a története (lásd **Jn 18:6,36**). Amikor a tanítványok meg akarták védeni, Péternek elképesztő ügyetlenséggel sikerült is levágnia az egyik templomszolga fülét. Jézus azonnal leállította az akciót (Lk 22:49-51), amely egyrészt Isten tervét akadályozta volna (Jn 18:11, Mt 26:54), másrészt az angyali seregek, tehát a valós erőviszonyok miatt nem is volt rá szükség (Mt 26:53), harmadrészt pedig ilyenkor maguk hívők is garantáltan bajba kerülnek (Mt 26:52). Az egyház történelme sajnos jól illusztrálja Jézus szavainak igazságát (keresztesháborúk stb.).

3. Összehasonlítás

(a) Az önvédelem és a harci művészetek

Az ázsiai harcművészeteknek természetesen van önvédelmi értékük is, bár közismert, hogy a mai, nyugati hétköznapokban való használhatóságuk *eltérő* szintű. Minden harci művészet nyújthat önvédelmi képzést, de a legtöbb modern önvédelmi rendszer *nem* klasszikus értelemben vett harcművészet – több okból is.

Az első nagy különbség a *jogi* szempont. Az ázsiai harci művészetek *harci* művészetek, többségük háborús időkre lett kifejlesztve, ami természetesen megjelenik a taktikában és a technikában is. A katona és a rendőr azonban mindig más jogi helyzetben volt és van, mint a civil. Az előbbit az állam fegyverzi fel, és hatalmazza fel arra, hogy valakit megkeressen, elfogjon vagy akár meg is öljön. A civil kizárólag abszolút végveszélyben ölhet, ha enélkül nem tudna elmenekülni. Logikus, hogy a harcművészek és a magát védő civilnek eltérő céljaikhoz eltérő stratégiára és eszköztárra van szükségük, illetve lehetőségük.

Itt jön a második szempont, a *felelősség* kérdése. Bár a katonai-rendőri és a civil célja és eszköztára nem *lehet* azonos, a harcművészeti iskolákban ma civileknek a régi katonai módszereket tanítják, szinte változtatás nélkül, az "éles" módszereket-eszközöket legfeljebb bizonyos szinthez kötve. (Ezt bizonyítja a versenyeken *tiltott*, de az edzéseken rendszeresen *gyakorolt* technikák nagy száma is.) Bár a hagyományos ázsiai harcművészeti iskolák a katonai vagy családi hierarchiájuk révén felelősséget is vállaltak tanulóikért, ez ma a nyugaton ritkán fordul elő. Elvben léteznek közismert erkölcsi elvek (pl. hogy "Karatés nem támad először"), de az iskolák többségében nincs etikai-jogi ismeretterjesztés a tanultak alkalmazásával kapcsolatban. Pedig naivitás azt hinni, hogy a tanultakat senki sem használja rosszra. Mivel ma gyakorlatilag bárki tanulhat harcművészetet, ha kifizeti a tandíjat és nem okoz problémát az edzésen, az iskolai, utcai, szórakozóhelyi erőszakos jelenetekben sajnos túl gyakori lett a valamilyen szinten láthatóan képzett verekedő. Ezért a mai önvédelemoktatásban, amely pedig elsősorban a civilek egymásközi, hirtelen felindulásból vagy garázdaságból fakadó fenyegetése, erőszakja ellen igyekszik felkészíteni, feladattá vált a harcművészetekben jártas bűnözők elleni stratégia és taktika kidolgozása is.

A harmadik nagy különbség abban rejlik, hogy a harci művészetek elsajátításához, a művészi mozgás és az atletikus, vagy már-már emberfeletti képességek megszerzéséhez *hosszú évek vagy évtizedek* csiszoló munkájára van szükség. Az önvédelemre való felkészítésben erre nincs idő, sem szükség. A fizikai elvárások terén az átlagemberből kell kiindulni: férfiak és nők, fiatalok és idősebbek számára egyaránt elsajátítható, személyre szabható technikákra van szükség, amelyek bemelegítés nélkül is működnek. Nincs szükség csonttörő keménységre, rendkívül kifinomult mozgáskultúrára, többzetes technikai repertoárra, hanem ellenkezőleg: kevés, de minden helyzetben zsigerből működő technikára.

Negyedszer, a mai harcművészeti iskolák nagy részében, bármennyire is önellentmondás, általában mindent megtesznek a *stressz elkerülése* érdekében. A gyakorlók szép, tiszta teremben, szép, tiszta, méltóságot adó ruhában gyakorolnak. Vezényszóra, egyszerre mozognak, kiáltanak. Titulusok, rangok, etikett, folyamatos tiszteletadás a helynek, a mesternek és egymásnak – ha nem is mindenhol, de általában ez a milió. Ennek a lényege azonban – az izzadás, a harcias gesztusok és hangok ellenére – a kiszámíthatóság, a belső nyugalom fenntartása, végső soron az adrenalinmentesség. Az önvédelem tanulásához azonban elengedhetetlen a realitáshoz való minél teljesebb közelség. Ez szükségessé teszi a nyugati hétköznapok környezetét, ruházatát, zaját, és a mai, valós életben előforduló helyzetekre való felkészülést. Például a hirtelen adrenalin szint emelkedést, amit egy váratlan helyzet és a fizikai konfrontáció kivált, csak az igazához közeli stresszhelyzetekben lehet megtanulni kezelni. Nem állandó harckészültségre van szükség, hanem azt kell elsajátítani, hogy az ember baj esetén ne ki-, hanem *bekapcsoljon*. Az sem lehet célja a civilnek, hogy addig harcoljon, amíg minden támadót sorra le nem rugdos (mint a filmekben), az egyetlen igazi cél minél gyorsabban kikerülni a veszélyhelyzetből, és épségben hazaérni – ahogy pl. az izraeli Krav Maga vallja.

(b) Az önvédelem és a versenyszerű küzdelem

A régi harcművészek békeidőben iskolákat nyithattak vagy bemutatókon kápráztathatták el a civileket.

Háborúk persze ma is vannak, de ezeken – talán a kommandósok kivételével – nem korunk harcművészei vesznek részt. Döntő többségük inkább megmarad az edzőteremben, hiszen tudja, hogy amit tanul, eredetileg "éles" technika volt, ami *nem versenyre való*. Akik kedvelik a megmérettetést, azok is csak egymást hívják ki, de szabályok közé szorított, sportszerű versenyekre – bár nem egy olyan akad, aki modern gladiátorként sportszerűtlen bunyókra specializálódik (pl. ketrecharc). A versenyeken az "éles" technikák természetesen tiltva vannak. Inkább cserepet, fát, betont vagy jeget törnek-zúznak kézzel, lábbal, fejjel, bizonyítandó, hogy mire *lennének* képesek egy emberi testtel szemben, illetve hogy mi mindent *kibir* a saját testük. Mind más indítékból teszik: virtusból, a megmérettetés kedvéért, pénzért vagy ritkábban a vallási praxis részeként. De nincsenek sokan: egy versenyzőre sok tízezernyi egyszerű gyakorló jut.

A sportszerű küzdelmet az emberek élvezetből gyakorolják, az önvédelemre azonban mindenki csak rákényszerül. A versenysport mindent megtesz azért, hogy a sportolók *fair play* versenyezzenek egymással, az önvédelem azonban több szempontból is vészhelyzet, amit normális ember elkerülni igyekszik. Itt ugyanis nincs súlycsoportbeosztás, a támadó rendszerint nagyobb, erősebb, sőt többen vannak. Nincs korlátozott menetidő, a támadás többnyire váratlanul alakul ki, és gyorsan le is zajlik (a dolgok másodperceken múlnak). Nincs kötelező védőfelszerelés sem, általában súlyos testi (és lelki) sérülésre vagy még rosszabrá van kilátás. Nincsenek szabályok, tehát bármi megtörténhet, sem drukkerek, mert ritka a segítség, sem díjak, mert az igazi tét az, hogy az ember megússza a bajt.

(c) Az önvédelem és az utcai bunyózás

Az utca – legalábbis a megfelelően szocializált emberek számára – nem a magamutogatás, az erőfitogtatás vagy a megmérettetés helye. Az utcán ugyanis más jogi helyzet uralkodik, mint egy edzőteremben vagy egy nyilvános versenyen, és a tét is más: az ember és szerettei tulajdona, egészsége vagy élete. Az önvédelem a verekedéssel, utcai bunyóztatással ellentétben a társadalom által elismert, védett *értékek megvédéséről* szól.

(d) Az önvédelemben is tanítványként

Az önvédelemre kényszerülő hívő nem szűnik meg Krisztus tanítványának lenni. Bár az alaphelyzet szerint ő a kisebb, a gyengébb, a vesztes, és ezért a gyengébbek stratégiájával okosan és "piszkosan" kell harcolnia, semmiképpen nem lehet esztelenül, aránytalanul brutális (lásd az aranyszabályt Mt 7:12, Lk 6:31). A jó önvédelmi oktató éppen arról ismerszik meg, hogy a tanulókat a helyzet felismerésére tanítja meg, hogy képesek legyenek eldönteni, mire *van* szükség, és mire *nincs*. A gyakorlást komolyan vevő hívő pedig hamar rájön, hogy mint mindenben, itt is szüksége van Isten segítségére, az imádságra.

Külön téma a megfelelő önvédelmi reakcióhoz szükséges "kontrollált agresszió". Egy dolog ugyanis a helyzetfelismerés és a szükséges stratégia vagy technika automatikus kiválasztása, de mit kezd az ember a *saját* adrenalin szintjének a váratlan megemelkedésével, amit a konfliktushelyzet kivált belőle? Egyfelől megfelelő tréningre van szükség, másfelől jellemből fakadó önuralomra (vö. Gal 5:23).

Végül, önvédelmet nem csupán saját magunk megvédése érdekében érdemes tanulni, hanem azért is, hogy szükség esetén *másoknak* segíteni tudjunk. Sajnos sok férfi, nő, gyermek és nyugdíjas marad egyedül, mert nincs, aki kiálljon mellette, aki megvédje.

4. Tanácsok

(a) Ajánlható iskolák

Általában az ázsiai harci utakat, harcművészeti iskolákat a fentiek alapján egy kereszténynek sem ajánljuk, különösen nem azt, hogy gyakorlásuk életstílussá váljon. Más dolog azonban a sportolás, a sportoktatás, a versenysport és az önvédelem tanulása vagy oktatása. Ezért – világnézeti semlegességük és egészségmegőrző szerepük miatt – *keresztényeknek* az alábbi irányzatokat tudjuk ajánlani.

Küzdősportként vagy versenysportként *férfiaknak* ajánlható a birkózás, a cselgáncs (Judo), a nők többsége azonban a birkózó jellegű sportokat az állandó testkontaktus miatt eleve nem szíveli. *Férfiaknak és nőknek* is ajánlható semi-contact ("csak félerővel") szabályrendszerben, kesztyű-lábtyú, fogvédő, férfiaknak szuszpenzor, nőknek mellvédő használatával az olimpiai sportág Taekwondo. Tizennégy év alatti *gyermeknek* küzdősportként vagy versenysportként a birkózást és az olimpiai sportág cselgáncsot (Judo), esetleg a Taekwondot tudjuk ajánlani. Megjegyzendő Civil önvédelemként felnőttek és gyermekek számára csak az izraeli Krav Maga ajánlható, nőknek különösen is. Mielőtt azonban bárki bármibe is belekezdene, konzultáljon a házi orvosával, gyógytornással vagy reumatológussal, hogy fizikailag mire alkalmas, mire nem, illetve edzőjével, hogy az edzéseken mire kell vigyáznia.

(b) Akik abbahagyták

Sokan vannak, akik egy harci művészet többévi gyakorlása után megtérnek, és az egész élet végéig abba-

hagyják. Az okok legalább olyan sokfélék, mint maguk az emberek és életútjuk, de beszámolóik rendszerint az alábbi három területet érintik:

- Vallási-világnézeti okok: az illető a megtérése előtt például buddhistaként vagy taoistaként gyakorolta a harci művészetet; mivel számára a vallás és a gyakorlás teljesen egybefonódott, Krisztus tanítványaként e világnézetekkel és spirituális módszerekkel együtt a harci utak gyakorlását is elvetette.
- Leleki-erkölcsi okok: az illető immár Krisztus tanítványaként úgy ítéli meg, hogy a jelleme negatív irányba változott (büszkeség, erőszakosság, önzés, magamutogatás, mások kontrollálása stb.), illetve ebben az irányban erősödne, ha folytatná a gyakorlást.
- Egészségi okok: az illető (maradandó) sérülést szerzett a gyakorlás során, vagy valaki másnak okozott (maradandó) testi sérülést, és úgy döntött, hogy nem akar még egyszer ilyen helyzetbe kerülni; ami a fizikai gyakorlás szempontjából jó volt, az megvan más sportágban is, ezért inkább azt választja.

Ugyanakkor vannak olyanok is, akik szintén megtértek, de folytatnák a gyakorlást. Azzal érvelnek, hogy...

- ők szét tudják választani a vallási háttérrel és a fizikai gyakorlást, amire szükségük van,
- nem észlelnek magukon jellembeli torzulást,
- a harcművészek közötti jelenlétüket a Jézusról való bizonyágtétel lehetőségének tekintik.

Nem lehet megkérdőjelezni az így gondolkodók őszinteségét, és amíg nem tapasztalnak negatív hatást önmagukra nézve, addig minden rendben. Nekik is érdemes azonban végiggondolni, hogy *miért* kezdték el annak idején a gyakorlást? Mi volt az eredeti cél, és mi lehet a cél *ma*, Krisztus tanítványaként?

(c) Akik elkezdnek

Amint már említettük, az ázsiai harci művészeteket *nem ajánljuk*, kivétel csak a Judo és a Taekwondo mint olimpiai sportág. Aki küzdősportot vagy önvédelmi rendszert szeretne tanulni, annak a következő tanácsolnánk:

Először is, őszintén gondolja végig, hogy *miért* akarja csinálni?

- Tényleg csak fitt akar lenni, vagy inkább "kemény fickó"? Tényleg *önvédelmet* szeretne tanulni, vagy csak bosszút akar állni valakin? Tényleg az önuralomfejlesztés eszközét látja benne, vagy csak a fokozatával és a tudásával szeret(ne) mások előtt büszkélkedni?
- Konkrétan *mennyi* időbe, pénzbe, energiába fog kerülni a dolog? És *honnan* fogja mindezt elvenni: a családtól, a hivatástól, a hiteltől? Hol lesz a határ, és milyen garancia lesz arra, hogy nem lépi át?

Másodszor, saját testi adottságainak ismeretében utána kell néznie, hogy

- milyen fizikai képességek kellenek az adott rendszer elsajátításához (eleve atléta alkatot követel vagy elég az átlagos fizikum),
- milyen élettani, fizikai hatást gyakorol a rendszer magára a gyakorlóra (gerinc, csontok, ízületek, idegrendszer)?

Harmadszor, általában mindenhova be lehet ülni megnézni egy edzést. Ilyenkor a saját szemünkkel is meggyőződhet arról, hogy milyen az oktató személyisége (jó pedagógus vagy diktátor, sportember vagy üzletember, toleráns vagy fanatikus stb.)? Ezután érdemes elbeszélgetni is az *oktatóval*, és feltenni neki néhány kérdést:

- része a képzésnek valamelyik keleti világnézet megismerése és átvétele, és milyen az oktató saját világnézeti meggyőződése (pl. hívő, névleges keresztény, vallástalan vagy egy keleti vallás híve)?
- van-e meditáció az edzések előtt és után, és ha igen, miről van szó: csak relaxációról (pszichoszomatikus lenyugvás) vagy például egy zen-buddhista módszerről?
- el kell-e sajátítani bizonyos erők vagy energiák (*csi*, *ki*) használatát, ezeket minek tartja az oktató (fizikai-dinamikai energiák, mentális emberi képességek, vagy emberfeletti, szellemi, spirituális erők?), és honnan tudja a különbséget?

Negyedszer, menet közben érdemes a fenti szempontokat időnként ellenőrizni! Ami a motivációt illeti, jó ha van valaki, aki ismer, figyelemmel kíséri, és szükség esetén helyretesz! Ami a testi igénybevételt illeti, probléma esetén a házi orvossal vagy szakorvossal (sportorvos, reumatológus) is érdemes konzultálni. Végül, ami pedig a világnézeti semlegességet illeti, hamar kiderül, ha valami mégsem úgy van, ahogy ígérték.