

A Lelkigyakorlatok és a sport

A spirituális hagyomány gyakran szétválasztotta a testet és a lelket, megadva egyiknek és másiknak is a külön-külön rá jellemző tartományokat és belső logikát. Pedig a test alapvető jelentősége már a sivatagi atyák, majd a szerzetesek között is széles körben ismert és gyakorolt spirituális valóság volt. Az edzés, a küzdelem, a lazítás, a test sanyar-gatása és legfinomabb reakcióinak ismerete nélkülözhetetlen ahhoz, hogy Isten akara-tának befogadására és megvalósítására a lehető legengedelmesebbé tehessük. Ezért a testgyakorlás megélhető úgy, mint lelkigyakorlat, mint annak eszköze, hogy előbbre jussunk a lelki életben és Isten keresésében, és nem pusztán mint a hit által szült dina-mika metaforája. Ezt *Loyolai Szent Ignác* mindjárt a *Lelkigyakorlatok* elején leszögezi. De melyek a sport azon tulajdonságai, amelyeket Ignác alkalmasnak lát arra, hogy a lelki élet szolgálatába állítsuk őket? Milyen téren segítenek bennünket a spirituális fejlődés-ben? Milyen ignáci tapasztalatokra utalnak?

ELŐKÉSZÜLET, HOGY ALKALMASSÁ VÁLJUNK

A *Lelkigyakorlatok* első sorai egy párhuzamot bontanak ki a testedzés és a lelkigyakorlat között. Már az első mondat meghatározza, mi értendő „*lelkigyakorlaton*”: „Lelki-gyakorlaton értjük a lelkiismeret-vizsgálás, elmélkedés, szemlélődés, szóbeli és elmél-kedő ima és egyéb lelki tevékenység minden módját...” Ezután Ignác meglepő összehasonlítást fogalmaz meg: „Mert amiként a sétálás, gyaloglás és futás testgyakorlat, ugyanúgy lelkigyakorlatnak mondható minden tevékenység, amely a lelket előké-szíti és alkalmassá teszi arra, hogy eltávolítson magától minden rendetlen hajlamot, és miután azokat eltávolította, keresse és megtalálja az isteni akaratot, hogy életét asze-rint rendezze és a lélek üdvösségét elnyerje.”¹

Ugyancsak meglepő, hogy Ignác egymás mellé helyezi a sétálás, gyaloglás és futás cselekvését. Amennyire nyilvánvaló a futás sportjellege, hiszen edzést, tanulást fel-tételez, koncentrációt kíván a ritmus, a légzés, a sebesség megtalálásához, és olyan cselekvésmódokat, amelyeket a lelkigyakorlatban is megtalálunk, annyira nyilván-való, hogy a sétálás és a gyaloglás sokkal természetesebb mozgássorok, amelyek sem különleges felkészülést, sem különleges környezetet nem igényelnek. Mégis e három cselekvésnek van két közös sajátossága: olyan mozgásba lendülést fejeznek ki, amely-nek van kezdete, vége és időtartama, és mindhárom ismétlést foglal magában: ezt a mozdulatsort nemcsak egyszer végezzük, hanem folyamatosan ismétljük. Így módon önmagunk meghaladása, a sportteljesítmény nemcsak a futásban van jelen, hanem kezdettől fogva ott van az ismétlésben, az állóképességben és a rendszeres-ségben, amelyek alapvető fontosságúak mind a lelki, mind a mozgásfejlődés tekin-tetében.

¹ Lgy. n. 1.

E szempontból szemléletes példa a napjainkban sokak által kedvelt félmaraton. A jobb teljesítmény eléréséhez olyan edzéstervet kell megvalósítani, amely nemcsak a láb mozgására figyel, hanem az egész testre, beleértve az életmódot is, amely figyelembe veszi a táplálkozást, a pihenést, a feltöltődést stb. Mindez nincs is olyan messze attól a felkészüléstől és a mindennapi életnek egy olyan megszervezésétől, amilyent a *Lelkigyakorlatok* folytatása megkíván a nagyobb belső szabadság érdekében. Ignác műve ugyanis a lelkigyakorlatot végző számára egy sor olyan bevezető, a folyamatot segítő és ellenőrző megjegyzést kínál, amelyek előkészítik, hogy a belső mozgásba lendülés pontosan kijelölt keretek között folyjon le. Ennek a határozott keretnek köszönhetően a lelkigyakorlat kísérője a négy hét teljes időtartama alatt figyelmet tud fordítani a folyamattal járó kötöttségek betartására, valamint kérdéseket tud feltenni a lelkigyakorlatot végzőnek arra vonatkozóan, hogyan tudja azt átültetni a gyakorlatba, és milyen gyümölcseit látja. Bár korának antropológiájában a test és a lélek nagyon is szét van választva, Ignácnak a lélek előkészítésére és alkalmassá tételére vonatkozó rendelkezéséből világosan következik egy olyan életvitel, egy olyan odafigyelés arra, mi történik az imában, és egy olyan értékelés a további fejlődés érdekében, amelyek minden szempontból felveszik a versenyt a testedzésben vagy sportban megjelenő mai, modern folyamatokkal. Sőt mi több: a test kiváltságos helyet és szerepet tölt be ebben a lelki útmutatásban.

TESTGYAKORLÁS NÉLKÜL NINCS LELKI ÉLET

A *Lelkigyakorlatok* célja nagyobb szabadság elérése a jobb választás érdekében. És a szabadság a testben fejeződik ki. Gyakorlatokat végezni, ahogy mondani szokás, különösképpen felszabadító. Lazít, lélegzethez juttat, kitár – csupa olyan ige, amelyek a Lélek vigaszát és cselekvését idézik fel mind Ignácnál, mind Szent Pálnál. Akinek sikerült meghaladnia önmagát a hegyekben, a tengeren vagy valamely sportban, annak volt alkalmja megtapasztalni ezt a nagyfokú szabadságérzethez kötődő, testet-lelket kitáró és kitágító, egyedülálló örömet. A lelki vigasznak és vigasztalanságnak egyértelmű testi vetülete és kifejezőmódja van, legyen szó könnyekről vagy kiáltásokról, felszabadulásról vagy visszahúzódrásról, lélegzetvételtől vagy fuldoklásról. Nem létezik olyan spirituális tapasztalat, amely ne lenne egyúttal a test tapasztalata is.

Ignác számára egy gyakorlat csak akkor tekinthető valóban lelkigyakorlatnak, ha a testnek is részt kell vállalnia benne, mivel a test révén az érzelmi mag – ahol a véghezvitel vágya és szándéka születik – van megszólítva. Ezért javasol testmozgást vagy fizikai tevékenységet a lelkigyakorlat jobb végzésének és teljes gazdagsága kibontakoztatásának érdekében. Fölvehetünk álló, ülő vagy térdelő helyzetet tetszés szerint, de rá kell szánnunk az időt a fizikai erő kifejtésre... Minden azzal a céllal történik, hogy a lelkigyakorlat ne korlátozódhasson kizárólag mentális aspektusra: az emlékezetre és az értelemre, amelyeket olyan eljárások vonnak be, mint az önvizsgálat, a meditáció, a kontempláció és az ima. Ami mentális, annak szüksége van arra, hogy a test segítségével átjárja a levegőt, és feltöltődjön. A *Kiegészítő utasítások a gyakorlatok jobb végzésére, és hogy a gyakorlatozó jobban megtalálja azt, amit kíván* című részben Ignác nagyon konkrétan érinti az alvás kérdését: „A szükséges alvásidőből azonban ne



vonjunk el semmit...”² Ugyanebben a szellemben a következő útmutatást adja a lelkigyakorlatot végzőnek: „abban a pontban, amelyben megtaláltam azt, amit kívánok, időzzem el mindaddig, amíg el nem teltem, anélkül hogy a továbbhaladás miatt nyugtalankodnék”.³ A mentális elem, amely szükséges az értelem összpontosításához, a stratégiához, az erők gazdaságos és megfelelő mozgósításához, a sportban mégsem elegendő a próba kiállításához vagy sikeres teljesítéséhez. Éppúgy, mint ahogyan az evangélium tisztán értelmi és fogalmi ismerete sem elegendő ahhoz, hogy élő találkozást szüljön Istennel vagy Jézus Krisztussal. „Mert nem a sok tudással lakik jól és elégül ki a lélek, hanem ha a dolgokat bensőleg érzékeli és izleli.”⁴ Az az állapot, amikor teljesen belénk fészkel magát egy szó, egy mozdulat, egy vágy, indít el bennünket valakivel az úton.

És a fordítottja is igaz: a testedzés sikeréhez nagyon fontos a mentális felkészültség. Legyen szó teljesítményről vagy versenyről, valamely attitűd bevezetéséről vagy hosszú ideig fenntartandó rendszerességről, értelmünkkel elő kell készíteni, fel kell mérni és meg kell konstruálni az egész folyamatot vagy műveletsort. Ugyanígy elszántnak kell lenni arra, hogy végig kitartsunk, hogy véghez vigyük, amit választottunk és kimondtunk. Az élsportban ez a mentális aspektuson végzett nélkülözhetetlen és racionális munka fémjelzi a különbséget egy bajnok és egy nagy sportember között. De hogyan lehet megtalálni a motivációt tápláló szabadságot ebben a kemény munkában, ebben az aszkézisben? Hogyan maradhatunk szabadok? Hogyan juthatunk túl a próbákon, szenvedéseken és talán még inkább a kísértéseken, a számtalan kínáló lehetőségen, amely miközben motivál, egyúttal magához vonz, a céltól pedig eltérít? Annak veszélye, hogy elidegenedünk magunktól, egészen a doppingolásig, éppoly valóságos, mint hogy ki legyünk szolgáltatva az edzőknek, akiket jobban érdekel bármely természetű nyereség, mint a sportoló szabadsága és jövője. Pusztán az aszkézis, és az erőfeszítések, amelyeket megkíván, nem elegendők ahhoz, hogy szabadok maradjunk. Ez belső, spirituális próba, amely megkülönböztetést, mértéktartást, megfelelő erőfeszítéseket kíván annak szellemében, amiről Ignác beszél a *Kiegészítő utasításokban*. Éppúgy, ahogy a lelkigyakorlatok tapasztalata olyan vezetőt kíván, aki gyakorlott a szellemek megkülönböztetésében, és a személyiség spirituális javán fáradozik, a sportfelkészülés is az egész személyiség vezetését igényli, és nemcsak a sport terén, hiszen a személyiség szabadságától függ minden. Az edzők nagyon is tisztában vannak ezzel.

A lelkigyakorlatok vezetésének kapcsán Ignác a testgyakorlatokat idézi fel, mert mindkettő a szabadságot szólítja meg, és benne válnak eggyé. A szabadság bennük lakozik a maga erejével és sajátos formálódásával, közben pedig általuk növekszik, már amennyiben továbbra is mindenben az éltető Lélekre figyelünk. Önmagában sem az aszkézis, sem a mégoly munkaiányos fizikai technika, de még a legkeményebb szellemi erőfeszítés révén sem jutunk el a Lélekhez és a teljes szabadsághoz. Mindkettő szükséges, nem azért, hogy valamiféle teljesítményt érzünk el, hanem hogy alkalmassá váljunk az Úrral való találkozásra, aki ingyen kínálja fel magát. Mind a lelkigyakorlat,

mind a testedzés ennek a találkozásnak rendelődik alá, amelyet annyira remélünk, amelyre annyira készülünk, és amely mégis mindig csodálatosan új és váratlan. E találkozás hozza létre és mozgósítja a *választott* szabadságot.

A „NEKEM MEGFELELŐ” MEGKÜLÖNBÖZTETÉSE

Ignác érzékenysége és figyelme a spirituális élmény mentális és fizikai vetületének egyensúlyára minden bizonnyal annak a végtelenig vitt szigornak a gyümölcse, amely loyolai megtérését követő, csaknem egyéves manresai tartózkodását jellemezte. Addig Ignácot vigasz töltötte el, amely abból a vágyból született, hogy kövesse Krisztust a szentségben, a középkori, hősies tettekkel benépesített képzeletvilágnak megfelelően. De ekkor sötét vigasztalanság keríti hatalmába: kétely önmagában, aggályok, félelem, undor, minden gyötri. Azt hiszi, az ő bűne, ha már nem tud hinni Istennel kapcsolatos tervében. Mivel úgy véli, maga okozza önnön vigasztalanságát, kétszeresére fokozza az önsanyargatást, és ez ördögi körbe zárja ahelyett, hogy kivezetné onnan. Ignác ott az értelemnek a test feletti önkényuralmát élte meg, ami csaknem végzetessé vált számára. Amikor az öngyilkosság gondolata merült fel tudatában, elmondása szerint akkor tárult fel benne valami: a bizonyosság, hogy nem a Szentlélek, nem az Élet Lelke indítja erre, hanem a halál lelke, amely egyetlen nappal sem képes megtoldani az életét. „Míntha álomból ébredne”,⁵ és gyóntatója segítségével véget vet a túlzó önsanyargatásnak, amelyet önmaga kényszerített magára. Már nem gyötri a szentségről és a sikerről alkotott korábbi képzete, szemlélődő tekintete egy másik képre kezd irányulni: a láthatatlan Istenére, aki Jézus Krisztusban vált láthatóvá. Abban a Jézus Krisztusban, aki ettől kezdve Ignác vezetője, „iskolamestere” lesz.

A *Lelki gyakorlatokat* nem jellemzi végtelenig vitt szigor. Már a *Kiegészítő utasítások* mértéktartásra intenek a vezeklésben, a virrasztásban, az önsanyargatásban és a testről való vélekedésben. Krisztus szenvedésének szemlélődő imádságával kapcsolatban a *Szabályok, hogy a jövőben rendet tartsunk az étkezésben*⁶ című fejezet is aláhúzza a mértéktartás és a mértékletesség, még pontosabban a megkülönböztetés fontosságát. Nem az a cél, hogy Krisztus szenvedése okán feláldozzuk magunkat vagy szenvedjünk. Arról van szó, hogy alkalmassá tegyük az életünket arra, hogy Krisztusra figyeljünk, és kövessük oda, ahova hív bennünket, ez pedig feltételezi, hogy rendelkezünk testünkkel és lelkünkkel, hogy érzékenyek legyünk a hívásra, és készek legyünk válaszolni rá, következőképpen érzékenyek arra is, hogy elszenvedjünk és legyőzzük, ami e válasz ellen okvetlenül támad bennünk, testünkben vagy körülöttünk. Ezért fontos, hogy ne rendetlen étvágyunk vezéreljen bennünket az élet bármely területén, hanem eddük magunkat minden téren az egyszerűség és az íz értékelésére oly módon, hogy belső érzékeink képesek legyenek megrezdülni Krisztus jelenlétében bármely helyzetben, és testi érzékeink Krisztus felé mozduljanak. Az „*érzékek gyakorlása*” a *Lelki gyakorlatok* második hetében már erre a benső átváltozásra irányul, amely lehetővé teszi, hogy „érezzük” és felismerjük Krisztus jelenlétét.

⁵ A *zarándok*, n. 25. ■ ⁶ Lgy. n. 210–217.

Isten akarata nem a végletekig vitt szigorban van, és ez szilárd támpontot nyújt a megkülönböztetéshez. Ami a végletekig vitt szigor felé vonz, nem Istentől jön, hanem az „emberi természet ellenségétől”, ahogyan Ignác a Sátánt, a halál szellemét gyakran nevezi. Gyümölcse pedig az elidegenedés, a halál, amint azt maga Ignác is megtapasztalta. Meg kell találni tehát a határvonalat az „én” halála – amelyet mindenféle edzés feltételez – és az önmagunk feletti abszolút uralom halálos vágya között. A spirituális hagyomány rendkívül gyanakvó a testedzéssel szemben, hiszen az hajlamos olyan szenvedélyeket kibontakoztatni, amelyeket a halál szelleme táplál egészen a végletekig vitt szigorig. Márpedig épp a testedzésben rajzolódhat ki az élet és a halál, a szabadság és a szolgaság között húzódó lényegi határvonal, és ugyancsak benne lehet megfékezni a mindnyájunkban túlságosan uralkodó természetű értelmet. A szentség Krisztus követésében mindenekelőtt a megtestesülés útja.

Fordította: Kiss Gabriella

A szerző jezsuita szerzetes, a versailles-i rendi közösség elöljárója.

A fordítás forrása: Christus, 2015. július (n. 247), 311–316.

