

Fitnesszedzők: a misztérium érintése

MIÉRT VAN SZÜKSÉG FITNESSZEDZŐKRE?

Nem nagyon tudok táncolni, de mindig arra vágytam, hogy úgy tudjam mozgatni a testemet, ahogyan a szép zene a lelkemet mozgatja. Amikor *Strausst* hallgatom, arra gondolok, bárcsak tudnék keringőzni. Amikor dzsesszt hallgatok, az jár a fejemben, bárcsak tudnék szvingelni. Meg akarom tenni a testemmel, amit a zene tesz a lelkemmel. Átélem a feszültséget felkeltő nyitottsága és testem korlátozottsága között, és minden eddiginél mélyebben felismerem, hogy mennyire fontos egy jó táncpartner munkája.

A fitnesszedző tevékenysége nagyon hasonló ehhez. A fitnesszedző olyan szakember, aki segít tanítványának összehangolni spirituális szándékait testi valóságával, amennyiben e szándékok megvalósítása testi alkalmazkodást kíván.¹ Az edző segít felkészíteni a testet a lélek mozgására. E dinamika megvalósulásának egy másik formája lehet a zarándoklat, például a spanyolországi El Camino: a spirituális szándék itt is testi formában, sok száz kilométeres gyaloglásban fejeződik ki.

A testi fitnessz mögött mindig áll egy szándék. Az ember mindig *valamire* edz: alkalmassá akar válni a táncra, a sportra, a szolgálatra, a Santiagóba való eljutásra. Mihelyt az akarat lelki, spirituális megmozdulása a test fizikai megmozdulásával párosul, valami történik. Ebben az értelemben a fitnessz az ember leglényegét érinti. Habár e földi életben sohasem valósíthatjuk meg test és lélek tökéletes harmóniáját, természetes, hogy törekszünk lényünk mindkét oldalának tökéletesítésére. A fitnesszedző segítőtársul szegődik ezen az úton: nevel, inspirál, segít felébreszteni az emberi test szunnyadó lehetőségeit.

AZ EDZŐK FONTOSSÁGA

A trénerek ma sokkal befolyásosabb emberek, mint a történelem során bármikor. Ezt a foglalkozást a szükség hozta létre nem is olyan régen: a változó társadalmi és gazdasági körülmények miatt² emberek milliói szorúlnak segítségre abban, hogy az élet legalapvetőbb testi kívánalmainak meg tudjanak felelni. Mivel a kereslet egyre nő, a fitnessztréning a világ egyik leggyorsabban terjedő szolgáltatása, és egyre fontosabb szerepet játszik az emberek életében.

¹ Ez a tág meghatározás az ActivePrayer elnevezésű keresztény sport- és fitnessztréningtől származik. Figyelemre méltó, hogy az angol *fitness* szónak szinte az egyik világnyelvben sincsen megfelelője. Valószínűleg a görög *aszklézisz* kifejezéshez áll a legközelebb, amelynek jelentése gyakorlat, tréning, önfegyelmezés. Az olasz, a spanyol és a francia nyelvben a legközelebbi kifejezések jelentése „alkalmasság”, a megfelelő fizikai állapot megléte valaminek a véghezviteléhez. E nyelvek beszélői nem asszociálnak semmi olyasmire, ami az angolul beszélőknek azonnal eszébe jut, amikor a *fitness* szót hallják: futás, aerobic, súlyozás vagy egyéb testedzés. Vagyis az angol nyelvben a *fitness* szónak lett egy specializált, szűkebb jelentése. ■ ² Az ülőmunka terjedése, a félkész élelmiszerek és sok egyéb tényező.

A fitness egyetemesebb még a sportnál is, hiszen nem csak a sportolók érdekeltek benne. Érdekelte például a sokgyermekes családanya, akinek sem ideje, sem energiája szervezeten sportolni, vagy az a nyolcvanöt éves férfi, aki csontjait és lábizmát szeretné megerősíteni, hogy újra járni tudjon.

„Az öröm és remény, a gyász és szorongás, mely a mai emberekben [...] él, Krisztus tanítványainak is öröme és reménye, gyásza és szorongása, és nincs olyan igazán emberi dolog, amely visszhangra ne találna szívükben.”³ Mi lehetne emberibb annál, mint amikor a gyermek arra vágyik, hogy egy napon úgy tudjon fát vágni, mint az édesapja? Vagy amikor a térdműtétből felépülő férj újra táncolni szeretne feleségével? A nagypapa, aki játszani akar az unokáival? Ez a fitnesszedző kiváltságos és nemes feladata.

A JÁTÉK FONTOSSÁGA

A fitnessre gyakran úgy gondolunk, mint eszközre, a sportra pedig mint célra. A fitness egyenlő a „munkával”, a sport a „játékkal”. A kettő között radikális különbség van. Könyörögni kell, hogy a gyerek elkezdjen dolgozni, és könyörögni kell, hogy abbahagyja a játékot. Ha valaki dolgozik, folyton az órát lesi, ha valaki játszik, megszűnik számára az idő.

Meggyőződésem, hogy a fitnessben csakúgy, mint az élet más területein fel kell élesztenünk a játék szellemét. Nem jó, ha a fitnessben pusztán eszközt látunk: önmagában is van értéke. Mély örömet ad, ha a test úgy mozog, ahogy mozognia rendeltetett. A gyerekek sokkal jobbak ebben, mint a felnőttek, sokat tanulhatunk tőlük. Amikor jól játszunk, fitness *történik*.

AMI HITELESEN EMBERI

Az ember azért akar fitt lenni, hogy olyan dolgokat tehessen, amelyek mélyen megérintik az emberi szívet. Ezért van olyan sürgetően szükség jól képzett, keresztény fitnesszedzőkre! Egyedül a keresztény ember ismeri az emberi szív legmélyebb vágyait, és a keresztény hitnek van a legmagasztosabb emberképe, amelyet a názáreti Jézus nyilatkoztatott ki. Ő az, aki *kinyilatkoztatásában teljesen föltárja az embert az embernek*.⁴ Végső soron nem is beszélhetünk úgy a fitnessről, hogy Jézusról ne beszéljünk.

Jézus az, aki miatt a táncnak, a játéknak, az edzésnek értéke van – Jézus miatt, aki szent emberségében oly gyakran saját testével (tekintetével, ölelő karjaival, gyógyító kezével) érintett meg másokat. Ő az oka annak, hogy minden emberi tevékenységnek van megváltó dimenziója. Amikor egy-két biztató szó kíséretében gyengéden hátba veregetjük sportversenyre készülő barátunkat, olyan misztériumot érintünk, amely végső értelmét magában Jézus Krisztusban nyeri el, aki valóságos Isten és valóságos ember.

³ *Gaudium et spes*, n. 1. ■ ⁴ Uo. n. 22.

A MISZTÉRIUM

„Valóban a test, és egyedül a test képes láthatóvá tenni azt, ami láthatatlan: a szellemit és az istenit. Azért lett megteremtve, hogy átadja a világ látható valóságának azt a misztériumot, amely Istenben öröktől el volt rejtve, és így ennek jelévé váljon.”⁵

Az edzők testükben hordozzák a misztériumot, és megosztják másokkal. E misztérium fényében az edző és tanítványa minden találkozásuk során megajándékozzák egymást. A jól képzett edzőnek adni kell magából, de nyitott arra is, hogy ő kapjon. Az edzés sosem egyirányú utca. A fitnesszedzés intenzíven személyes (innen a „személyi edző” kifejezés), amelynek során mély barátság alakulhat ki, ha mindkét partner megérti, hogy kapcsolatuk emberi, spirituális, mentális és érzelmi interakcióból áll.

Ennélfogva nagy szükség van olyan edzőkre, akik ismerik az emberi test misztériumát és annak jelentését. Olyan trénernek kellene, akik nem a biológiai testet, hanem a teológiai testet látják – teljességében és mélységében látják az embert. Emiatt égető szükség van új trénerképző programokra.⁶

Olyan programokra van szükség, amelyek a lélek dolgait a test dolgainak összefüggésében látják. Az edzőnek alapszinten ismernie kell a kineziológiát; tudnia kell diagnosztizálni a sérüléseket; tudnia kell vezényelni a mozgást, és hatékony edzéstervet előírni. Ugyanakkor a tréner olyan ember, aki meghallgat másokat, képes játszani, felismeri mások adottságait, közösséget teremt, lelkesít, és az emberek figyelmét az „odafennvaló” értékekre irányítja. A fitnessz tudományát már mesteri fokon elsajátítottuk, most a megfoghatatlan részét kell elsajátítanunk: az emberi részét.

KÖZÖSSÉG

Fitnessszakemberként dolgozva lehetőségünk van arra, hogy *communiót* teremtsünk. Ez akkor történhet meg, ha nem az „én” fittségemet, egészségemet vagy testemet helyezem előtérbe, hanem a „miénket”. Nem elég a saját céljaimat elérni a sportban: *rózsával a kezemben nem boldogulok a csatatéren.*⁷ Vajon van-e végső értéke annak, ha elérem a fitnesszedzésben magam elé tűzött célokat, miközben nagyon sok embernek, különösképp a szegényeknek a legalapvetőbb fizikai szükségleteik sincsenek biztosítva? Ha a fitnesszedzéshez nem társulnak az irgalmasság testi cselekedetei, hanem az lesz a cél, hogy a fitnessz egyre magasabb szintjét valósítsa meg az egészségesek között, akkor elszigetelődik a közösségtől, amelynek része és amelyet szolgál.

Ösztönző azt látni, hogy sok fitnessszakember önkéntes munkát is végez, minden héten bizonyos időt arra szánva, hogy azokat szolgálja, akiknek kisebb gondjuk is nagyobb az „edzésnél”, hiszen épp azon aggódnak, hogy lesz-e mit az asztalra tenni a következő étkezésnél. A szolgálat segít meglátni a helyes fontosságú sorrendet, és

5 II. JÁNOS PÁL: *A férfi és a nő eredeti egysége. A test teológiája*, Kairosz, Budapest, 2009, 105. ■ 6 Az ActivePrayer által évente megrendezett Activeight Experience egy ilyen kezdeményezés. (<http://www.activeightfitness.com>) ■ 7 Vö. H. DE LUBAC: *Catholicisme. Les aspects sociaux du dogme*, Éditions du Cerf, Paris, 1941.

a megfelelő perspektívába állítani a fitneszedzést. Szüntelenül emlékeztet az emberi ségnek arra a nagyobb, titokzatos „testére”, amelyhez mindannyian tartozunk, és amely iránt szolidaritást kell tanúsítanunk. Nem lehet az a célunk, hogy jól érezzük magunkat: ki kell mozdulnunk a komfortzónánkból.

Az erőteljes közösségi szemlélet azért is fontos, mert segít meglátnunk munkánk határait. Ha megismertetjük az embereket a rendelkezésükre álló egyéb lehetőségekkel, jobb szolgálatot tehetünk nekik. Mivel egyre többen keresik meg személyi edzőjüket a „holisztikus” egészség igényével, annál fontosabb, hogy ne beszéljük be magunknak, hogy többet nyújthatunk, mint ami reális. A „New Age-ipar”, felismerve ezt a tendenciát, győgylboltnak hirdeti magát, ahol testi, lelki, szellemi és érzelmi bajokra árulnak azonnali gyógyírt.⁸ Am egy jól képzett fitneszedző tudja, hogy egy nagyobb test tagja, amelynek a feje Krisztus, és nem akar szemnek látszani, ha ő fül, sem kéznek, ha ő valójában láb.

Életbe vágó, hogy jól lássuk a fitnesz hatáskörét, pontosan mi a feladata az edzőnek, mit tehet azokért, akik az igazságra és a teljes életre törekedve hozzá fordulnak segítségért. Amikor tanítványaink behozzák az edzésre pszichológiai, spirituális és érzelmi szükségleteiket, a mi felelősségünk – hiszen gyakran hozzánk fordulnak legelőször –, hogy a megfelelő szakemberekhez küldjük őket: orvoshoz, táplálkozás-szakértőhöz, pszichológushoz, lelkészhez és így tovább. Végző soron életünk tanúságtétele, nem pedig szakértelmünk hatóköre nyújt az embereknek reményt.

A TOVÁBBLÉPÉS FONTOSSÁGA

Ez a cikk csupán kiindulópont kíván lenni a fitnesz teológiájának mélyebb kidolgozásához, ami csakis egy részletesen megfogalmazott keresztény antropológia kontextusában válik lehetségessé. Edzéseinknek az ember Istentől származó rendkívüli méltóságának fényében kell zajlaniuk. A fitneszedzés során másokat is bevezethetünk e misztériumba, mégpedig az emberi test misztériumának és végső értelmének felmutatásával. Ez a végső értelem pedig nem más, mint hogy részeseivé válunk a Krisztusban elnyert megváltásnak, és jeleivé leszünk Isten öröktől fogva létező, rejtett misztériumának.

Abban reménykedem, hogy ha az edzők, a sportolók és a trénerek együttműködnek, megosztják egymással tapasztalataikat, akkor mélyebben meg fogjuk érteni, mit is jelent a fitneszedzés a hitünk fényében. Különösen fontos szerepet tulajdonítok a fitneszedzőknek a test teológiájának egy olyan kidolgozásában, amely túlmegy a szexualitán, és felveszi a harcot a modern racionalizmussal, a karteziánus dualizmussal, az eltúlzott spiritualizmussal és a modern világot megfertőző összes többi elspiritualizált (a testet figyelmen kívül hagyó) antropológiával. Ez mindannyiunknak segíthet elmélyülni a megtestesülés misztériumában és valóságában,⁹ és tudatosítani mindazt, ami ebből következik.

8 Vö. A KULTÚRA PÁPAI TANÁCSA – A VALLÁSKÖZI PÁRBESZÉD PÁPAI TANÁCSA: *Jézus Krisztus, az élő víz hordozója. Keresztény reflexió a „New Age”-ről*, Szent István Társulat, Budapest, 2003. ■ 9 CH. WEST: Előszó, in JOHN PAUL II: *Man and Woman He Created Them. A Theology of the Body*, Pauline Books & Media, Boston, 2006.

Óriási lehetőség, hogy arról tanúskodhatunk, hogy még a leghétköznapibb emberi tevékenységnek is megváltó jelentősége van, ha hitben, szeretetben, reménységben végezzük. Ekkor érintjük meg a misztériumot. Az egy éltető Lélek által inspirálva annyi-féleképpen fogjuk kifejezni ezt a misztériumot saját testünkben, ahányan csak vagyunk – de az megmarad ugyanannak a misztériumnak: *Isten lakozik e földi edényekben.*

Fordította: Tóth Sára

A szerző az ActivPrayer Institute for Christian Fitness alapítója, korábban üzletember, jelenleg a Las Vegas-i szeminárium papnövendéke.

Az írás a Világiak Pápai Tanácsa 2015. tavaszi római szemináriumán elhangzott előadás szerkesztett változata. A fordítás forrása: www.laici.va.

