

## Gyaloglás Jézussal – test és lélek imája

### Egy mozgásban elsajátított imamód

Néhány évvel ezelőtt Leányfalun, egy Cursillo-lelkigyakorlaton találkoztam *Molnár Renátával*, egy négygyermekes édesanyával, aki személyi edzőként dolgozott a család istápolása mellett, és többek között az „északi gyaloglás” technikáját oktatta közösségeknek és egyéni érdeklődőknek, főleg vállalkozóknak, olyan személyeknek, akik sok időt töltenek irodákban, zárt helyeken. Beszélgetésünk során világos lett számomra, hogy a „nordic walking” és a szemlélődő „Jézus-ima” (az orosz „Zarándok” vagy *Jálics Ferenc* jezsuita imatapasztalataira gondolok) hihetetlenül hasonlítanak egymásra, ami a gyakorlatok egy bizonyos hatását illeti. A ritmikus mozgásra épülő gyaloglás és a lélegzet ritmusában végzett Jézus-ima (a Jézus nevével való szüntelen imádság) hasonló, mégis egészen más benső élményt: tisztulást, „vigaszt”,<sup>1</sup> de végül is újjászületést, harmóniát és békét hoz létre az emberben. Ugyancsak ebben az időben hallottam *Bagdy Emőke* nagyszerű előadását a boldogságról. A pszichológusnő többek között a kacagásról, kocogásról, táncról beszélt, mint olyan ritmikus mozgásformákról, melyek hatnak a szívre, a közérzetre.

Lehet-e kapcsolat a kocogás, a kacagás, az északi gyaloglás, a tánc és az ima között? A kérdés furcsának tűnhet, de a lelkigyakorlatok nagy mestere, *Loyolai Szent Ignác* szerint talán van. Lelkigyakorlatos könyvében ezt olvasom: „Mert amiként a sétálás, gyaloglás és futás testgyakorlat, ugyanúgy lelkigyakorlatnak mondható minden tevékenység, amely a lelket előkészíti és alkalmassá teszi arra, hogy eltávolítson magától minden rendetlen hajlamot, és miután azokat eltávolította, keresse és megtalálja az isteni akaratot, hogy életét aszerint rendezze és a lélek üdvösségét elnyerje.”<sup>2</sup>

*Sonja Lyubomirsky* pszichológus, a „pozitív pszichológia” egyik képviselője, a *Csikszentmihályi Mihály* által fémjelzett iskola egyik képviselője, hasonló dologról számol be, amikor a mozgásról és a meditációról (imáról) beszél: „...hatalmas erő rejlik ebben a technikában – *amennyiben* megtanuljuk kitartóan és elkötelezetten alkalmazni. A meditációt sikeresen gyakorló emberek úgy művelik, mint a testgyakorlást: életmódként. Egy barátnőm, aki megesküszik rá, hogy a meditáció a boldogság titka, így írta le nekem: »Minden reggel húsz percet medítálok. Megszentelt idő ez, melyet minden behatástól és kötelességtől igyekszem megvédeni, és a nap hátralévő részében jobban a helyemen vagyok, nyitottabb vagyok, és nem vagyok annyira érzékeny, ingerlékeny vagy feszült. Olyan jól érzem magam tőle, hogy egész nap tart a hatása. Teljesen másképp sikerül az a napom, amikor nem tudok meditálni reggel. Olyankor valahog minden balul sül el.«”<sup>3</sup>

1Vö. LOYOLAI SZENT IGNÁC: *Lelkigyakorlatok*, n. 316. ■ 2 Uo. n. 1. ■ 3 S. LYUBOMIRSKY: *Hogyan legyünk boldogok? – Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*, Ursus Libris, Budapest, 2008, 335.

Azonnal éreztem, hogy a lelkigyakorlatok kísérésében számomra új korszak kezdődhet. Mindig is tudtam, hogy a testi kondíciónak és a környezetnek hatása van az imára: a testtartásnak, az ima előtti tisztálkodásnak, a reggeli ébredés utáni időszaknak, az étkezésnek, a böjtnek, a városi környezet helyett a természetnek stb., de hogy a test/lélek egysége ilyen mélyen összefügg egy lelkigyakorlatban, most vált számomra evidenciává.

Pedig mindez eleven tapasztalat volt számomra. Húsz évvel ezelőtt, szerzeteseletem kezdetén, novíciusmesteremnek, *Weissmahr Bélának* köszönhetően, mikor is majd egy évet tölthettem Jális Ferenc jezsuita atya lelkigyakorlatos házában, Ferenc atya egyértelműen jelezte, hogy ő egy szemlélődő életmódba szeretne minket bevezetni. Nemcsak lelkigyakorlatról, imáról van szó! Igen, hangsúlyozta, hogy életmódra hív minket, ahol a prioritások: az alvás, mozgás, ima, közösségi-személyi kapcsolatok és a munka. Valóban, alvás és mozgás nélkül, a test kiegyensúlyozott állapota nélkül nem tudunk egymásra figyelni, és a munkát sem tudjuk koncentráltan végezni.

Ott, Griesben ez természetes volt. Legalább tíz napig tartott egy lelkigyakorlat, ahol fakultatív módon, de hangsúlyozottan felajánlották az embereknek a különböző mozgási lehetőségeket, sőt napi egy órát dolgoztunk. Aki tehette, kertészkedett, fát vágott, vagy a házimunkában vett részt.

Az étkezéseink is tervezettek voltak. Rendkívül kevés hús, a lelkigyakorlatok alatt pedig kizárólag zöldségfélékből, gyümölcsből készült ételeket fogyasztottunk. A házi közösség tagjaként minden tíz nap után egy közösségi megkülönböztető beszélgetésben kiértékeljük kapcsolatainkat, munkánkat.

Óriási hatással volt rám ez az esztendő. Nyilván közös döntés kérdése, hogy valaki így él a családban, a közösségben. A noviciátusi körülmények között mindez még tartható volt, de azt követően a hektikus munka, a közösséggel való lazább kapcsolat előbb-utóbb elsodort ettől az iránytól.

Az új lelkigyakorlatos munka, a Jézussal való gyaloglás, néhány betegség, a túlsúly ébresztette fel bennem a vágyat, hogy visszatérjek ehhez az életformához.

Mert mi történik általában lelkigyakorlatainkon? Csak a szellem és a lélek számára állítunk össze gyakorlatokat, pedig az ember mint pszichoszomatikus egység fontos, hogy lássa: testi kondíciója nagymértékben befolyásolja a szellemi-lelki gyakorlatok hatását, minőségét is. Nem véletlen, hogy számos ember lelkigyakorlatok alkalmával sokat sétál, fut, kocog, böjtöl. Aki így végzi lelkigyakorlatát, sokkal erőteljesebb és mélyebb hatást ér el az imában; abban a négy, nyolc, tíz napban, mikor is lelkigyakorlatait végzi.

Az idő hiánya és természetesen a költségtényezők miatt is ezekben a napokban jóformán csak a szellemi-lelki gyakorlatokra koncentrálnunk, és a csend, szemlélődés számára nem marad idő. A szünet nélküli gondolatok, megosztások, csoportmunkák közepette nem hogy mozgásra nincs idő, de a téves vélemény, az „adjuk meg a testnek is, ami jár” elv alapján, a megtömött bendő miatt még a szellemi dolgokra való figyelés sem megy. A lelkigyakorlat sokkal inkább gasztronómiai közösségi élménnyé válik, mintsem a test-lélek-szellem megújulásának idejévé.

Ezért a sok elmélkedést, töprengést kívánó lelkigyakorlat helyett nyilván sokkal kedveltebbek azok, ahol a ritmikus imák és gyakorlatok, a szemlélődő ima is jelen van. Az

imádkozó az Oltáriszentség előtti legmélyebb jelenlétben, a napi mozgásgyakorlatok után már előkészíti magát az Úr számára, az „Úr érkezésére”, aki az ajtónk előtt áll és kopogtat. Aki felismeri ezt a folyamatosan lüktető, kopogtató hangot, egyszer csak megnyitja szívét, és megengedi, hogy az Úr „lakást vegyen nála”. Ő belép életünkbe, „helyet foglal asztalunknál, mi pedig vele étkezünk, ő pedig velünk”.

A Jézusi gyaloglás lelkigyakorlatában sokkal inkább a szív imádkozik bennünk a Lélek által, mert magunktól nem lennénk képesek megtanulni imádkozni, csak általa, aki közli velünk azt, ami igazán javunkra válik.

## A LELKIGYAKORLAT

### 1. A „mindenhol jó, de legjobb úton” igazság tapasztalata

Egy nagyon kedves, korán elhunyt munkatársamnak, *Buday Kornéliának* volt kedvenc mondása a címben idézett gondolat: „Mindenhol jó, de legjobb úton.”

Az ember élete – mind személyileg, mind közösségre szemlélve – valóban nem más, mint szüntelen mozgás, úton levés. Fogantatásunktól „szívverésnyire pontos együtemben” (*Váci Mihály*), először édesanyánkkal egy ritmusban és vele közösségben éljük életünket. Optimális esetben ezt az őseredeti egységet, ezt az állapotot bontakoztatjuk ki magunkban, mígnem kiteljesedik bennünk egyéni és közösségi életünk, küldetésünk.

Nem véletlen, hogy gyermekkorunkban a szülők feszülten várják a pillanatot, mikor gyermekük megteszi az első lépést családi körben, abban a mikrokörnyezetben, ahol élete külső-belső útjain haladva megfogalmazza önmagát, megtalálja *nevét*, élete jelentését, amiért Isten ebbe a csodálatos világba helyezte. A nevelésnek is ez a célja, hogy a gyermek megálljon a maga lábán, és elinduljon a maga útján.

Az ember a kihívások és határpontok gyermeke, de életútja egyes határpontjain nem mindig sikerül tökéletes választ adnia a Szeretet kihívásaira. Elakadásaink, tévedéseink arra sarkallnak, hogy visszataláljunk a „Szív” ritmusához. Isten, aki Jézus Krisztusban emberré lett, az ő szíve ritmusával arra hív, hogy egyesülve vele alakítsuk életünket úgy, hogy személyileg és közösségre *Isten szíve szerintiék* legyünk („Alakítsd szívünket a te Szíved szerint!” – mondja az imádság.) Szívünk szüntelen imádsága bennünk és a ritmikus gyaloglás mint napi mozgás megtart bennünket az úton. Így válik a Jézussal való gyaloglás, a test/lélek imádságává.

Amikor korunk misztikus megújulása *térdeplő teológiai* gyakorlat után kiált, a lelkigyakorlatok terén is szükségessé válik egy paradigmaváltás, ahol végre a teljes ember szellemi-lelki-testi igényét figyelembe véve foglalkozunk a lelkigyakorlatozóval.

Loyolai Szent Ignác hasonló időszakban fogalmazta meg a *Lelkigyakorlatokat*. Az akadémiai rendszer, a nagy egyetemek világa megkövetelte Ignációt, hogy a Párizsi Egyetemen tudományos fokozatot szerezzen, de lelkigyakorlati alapjában véve nem az egyetemi padosorokban fogantak meg, hanem Manresában, a csendben, zárándokútjain. Műve nemcsak teológiailag, de pszichológiailag is zseniális, mert egy imádkozó teológus, egy igazi misztikus alkotása. Egyre inkább rácsodálkozunk, hogy a *Lelkigyakorlatok* minden kor emberéhez szólnak, mert a *test-lélek egységét szem előtt tartva* fogalmazódott meg. A mű mögött az Isteni Ige áll, aki testté lett.



Korunk keresztény lelkiségében újra reneszánszukat élik a zarándoklatok. Hazánkban is számtalan formában, az utunkat járva, imádkozva próbáljuk megtalálni magunkat, hivatásunkat, Istent.

## 2. A lelkigyakorlat nem más, mint gyaloglás, életrendezés

Ha alapítónk lelkiségét egyetlen szóval szeretnénk kifejezni, ez az „út” is lehetne. A lelkigyakorlatok imádságos útján Ignác végigkíséri az embereket valamennyi lelki tájon: az édenkertben, a sivatagon, sötét szakadékokon keresztül, folyók mentén a hegycsúcsokra, a Golgotára, a mennybemenetel hegyére és a küldetés hegyére. Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvének bevezető megjegyzéseinél, rögtön az első pontban, amint már utaltam rá, a következőket olvassuk:

„Lelkigyakorlaton értjük a lelkiismeret-vizsgálás, elmélkedés, szemlélődés, szóbeli és elmélkedő ima és egyéb lelki tevékenység minden módját, amint azt később kifejtjük. Mert amiként a sétálás, gyaloglás és futás testgyakorlat, ugyanúgy lelkigyakorlatnak mondható minden tevékenység, amely a lelket előkészíti és alkalmassá teszi arra, hogy eltávolítson magától minden rendetlen hajlamot, és miután azokat eltávolította, keresse és megtalálja az isteni akaratot, hogy életét aszerint rendezze és a lélek üdvösségét elnyerje.”<sup>4</sup>

Ahogy Szent Ignác gondolkodásában az életrendezés és az üdvösség állapotának elnyerése előhívja a testgyakorlatok, vagyis „a sétálás, a gyaloglás, a futás”, vagyis az úton levés életalakító szerepének a képét, ebben az értelemben nevezi ő magát Zarándoknak. Az önmagunkból való kilépés egyúttal a többi ember felé tett lépés. Ignác életét egyre inkább betöltötte az, hogy az emberekhez ment, mert Istenhez, Krisztushoz akarta vezetni őket. Ezért ő és övéi bármilyen útra vállalkoztak. Semmilyen út nem volt számára túl meredek vagy túl hosszú, és semmilyen akadály nem volt túl nagy, ha arról volt szó, hogy a „lelkeknek segítsen”.

Az alapító *Luís Gonçalves de Câmara*-nak diktált önéletrajzához írt tanulmányában, a manresai történésekkel kapcsolatos eseményekkel összefüggésben, *Jean-Claude Dhôtel* a következő gondolatokat fűzi Ignác útjához: „Az út azonban még kialakulatlan, és az alapító itt újabb tanítást akar övére hagyni. Hogy vágya testet ölthessen a történelemben és kora társadalmában, a Zarándoknak lépésről lépésre döntenie kell, melyik úton induljon: a *determinar* ige, melyet az olaszban a *deliberare* ad vissza, harminchétszer fordul elő ebben a rövid elbeszélésben. Csakugyan, Manresa után Ignác meg van győződve arról, hogy vágya – ha ellenállásba ütközik is – sohasem jut zsákutcába. Minden alkalommal imádságos megkülönböztetéssel kell megkeresnie az utat. Kétkedik, bizonytalankodik, megvizsgálja a helyzetet, felismeri a hamis és a valódi vigasztalásokat, megnézi, merre hajlik inkább, és hogy »akarata egyetértése« merre viszi; végül, amikor már nem tud kétkedni, felismeri Isten akaratát, és dönt.

Ekkor azonban olyan belső bizonyosság hajtja és olyan bizalom él benne, hogy semmiféle akadály nem képes megállítani.”<sup>5</sup>

4 Lgy. n. 1. ■ 5 J.-C. DHÔTEL: Továbbadni egy tapasztalatot, in *A zarándok. Loyolai Szent Ignác visszaemlékezései*, Vigilia, Budapest, 2001, 187.

E gondolatok összefüggnek az „examen” imádsággal is, melyet a *Lelkigyakorlatok*nak ugyancsak az elején ajánl a gyakorlatozónak. Az examen (szó szerint ’vizsgálat’, vagyis a lelkiismeret-vizsgálat) egy életen át elkíséri Ignácot, és úgy is beszélünk róla, mint az alapító legbecesebb imájáról. Társai azt mondják, ha Ignác egy nap nem tudna bemutatni szentmisét, az examen sohasem maradhat el. Vajon miért? A vizsgálat ugyanis arra szolgál, ahogy a *Vezérelv és alapigazságban* fogalmaz: „...egyedül azt kívánva/kívánja és választva/válassza, ami jobban elvezet bennünket a célba, amire teremtve vagyunk.”<sup>6</sup>

Miután a Társaság a *Regimini militantis ecclesiae* kezdetű pápai bulla által 1540-ben megkezdte működését, az új generális a közösség számára otthont talált Rómában. *Hugo Rahner* a következőket mondja Szent Ignácról írott életrajzban: „...a növekvő rendcsalád egy omladozó házban lakik a Santa Maria degli Astalli kis temploma mellett. A templom is olyan szegényes, hogy Salmerón [az első társak egyike] egyszer tréfásan azt mondta: a kegyelem eleve elrendelése szükséges ahhoz, hogy valaki kibírja benne. De ez a templomocska magában rejtja az Úti Boldogasszonynak Ignác számára oly drága képét. 1544 szeptemberében az atyák a templom mellett egy szerény kis épületet tudnak emelni, amelyben a generálisnak három alacsony kis helyiség jut. Ez a »professzusház«, innen irányítja rendjét haláláig.”<sup>7</sup> A Zarándok, aki elkötelezi magát a mindenkori pápák és az egyház szolgálatára, az Úti Boldogasszony szeretetétől övezve, véglegesen a „zarándok egyház” szolgálatában vezeti a lelkigyakorlatozókat, Isten népét, hogy az életüket rendezzék, és lelkük üdvösségét elnyerjék.

Mária pedig, mint az imádkozó egyház ősmintája, szívében hordja Jézus kicsiny Társaságát, mint a názáreti Mária, aki Jézus szavait szívébe véste, s el-elgondolkodott mindazon, amit fiával kapcsolatban tapasztalt.

## AZ ÚT

### 1. Az út mint szimbólum

A Jézus Társaságának és az alapítójának szívéből megszülető lelkigyakorlatok, imatapasztalatok, továbbá a *szív* és az *út* szimbolikája elválaszthatatlan egészet alkot.

Az út egyébként is az egyik legegységesebb szimbóluma az embernek. Számos vallás alapvető szimbólumrendszerében megtalálható. Az út maga az emberi élet. Úton lenni az a folyamat, melynek során megvalósítjuk önmagunkat, beteljesítjük küldetésünket. Az úthoz kapcsolódó fogalmak is ezt fejezik ki: keresés, fölfedezés, megtisztulás, beavatás, a profánból a szent térbe való érkezés, tudás utáni vágy, az önazonosság felfedezése; az öröm, a béke, az igazság megtalálása.

Hogy célba jussunk, járható utakra van szükségünk. Minden útnak van kezdete és vége, és valamilyen irányba vezet. Ezek az utak egyenesek, vagy gyakran kacsaringósak, ezért útközben nemegyszer még nem látjuk a célt. Az irány, a tájékozódás nagyon fontos. Az utak sokasága döntésre kényszerít bennünket. Vannak eszközök – ilyenek az

<sup>6</sup> Lgy. n. 23. ■ <sup>7</sup> H. RAHNER: Loyolai Szent Ignác, in SZABÓ F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásai*ból, Róma, 1990, 57.

útjelző táblák, a térképek, az iránytűk –, melyek segítenek bennünket az eligazodásban. De az „úton levés” veszélyt is jelent. Vannak mellékutak, melyek a semmibe, a pusztulásba vezetnek. Aki életében legalább egyszer eltévedt már, az nagyon jól tudja, hogy ez mennyi félelmet, aggodalmat vált ki belőlünk. Tévtutak, zsákutcák, egyirányú utcák gyakran felmorzsolják erőinket. Hogy egy út kockázatait legyőzzük, már nagyon korán szimbólumokat alkalmaztak az emberek.

Szent Ignác számára az út már nagyon korán az életet jelentette. Az egész élet így tehát nem más, mint zarándokút, amely az élet kibontakozása, az Isten felé vezet, és ezen az úton találjuk meg életünk értelmét és célját. A cél elválaszthatatlan az úttól. Az ember tehát az, aki állandóan úton van, benső vágtyól hajtva keresi örömét, szerencséjét és az egészen mást... az Istent.

Bár általában egymás mellett haladunk, vállalva, az úton az ember végül mégis magányos zarándok. Mindenkinek magának kell megkeresnie saját útját, magának kell tapasztalatokat gyűjtenie az úton. Ezt a terhet senki sem veszi le az ember válláról – még akkor sem, ha vannak útitársai, akik egy szakaszon elkísérik.

Az út megmutatja, kik vagyunk valójában. Bizalmat követel; megmutatja, mi az, ami megköt, amittől el kell szakadnunk, ami igazán szabaddá tesz bennünket. Úton lenni sokszor nem más, mint választani jó és rossz között.

Az útszimbólumok között különösen fontos jelentése van az útkereszteződésnek, a spirálnak, a labirintusnak s a lépcsőnek. Mindezek azt a reményünket fejezik ki, hogy az ember életútjának végén, a halál pillanatában, legyőzve az elmúlást megtalálja a központot, Istent, az Örök Eletet. A székesegyházak padlózatán látható labirintusok (például Amiens, Chartres), ezek középpontok kifejezik, hogy a hit útját járva a tudományok és ismeretek által végül is Isten az, aki irányított és vár bennünket.

Út és utazás általánosságban a keresés, a fölfedezés, a beavatódás, a megtisztulás, az igazság, a boldogság, a halhatatlanság, az önazonosság megtalálásának, elérésének szimbóluma. A profán térből a szent térbe való átlépés.

## 2. Az út motívuma a Szentírásban

A bibliai könyvek szerzőinél az úton levés egyet jelent az üdvösség állapotának keresésével és elnyerésével. A szentírási történetek sokasága erre utal. Már az Írás elején találunk egy úti elbeszélést, nevezetesen Ábrahámnak az ígért földje felé vezető útját. De ott vannak a további szent utak: Mózes útja, negyvenéves yándorlása a pusztában. Illés próféta negyven napon keresztül halad a szent hegy felé. És végül Jézus útja. A Mester élettörténete a Jeruzsálem felé vezető úton bontakozik ki. A három szinoptikus evangélista legalábbis ebben a keretben írja le Jézus tanítását és nekünk szánt üzenetét. Tanítványaival állandóan úton van, és a történet vége szintén egy úthoz kapcsolódik, a Via Dolorosához, amelyen járva szenvedésével és halálával megváltást hoz nekünk. Mennybemenetele már a mi jövőnkéről szól. Az Apostolok cselekedetei megőrzi számunkra az evangélium üzenetének elterjedését az akkori világban. A történelemben pedig az egyház úton lévő közösségként definiálja magát, hogy érezzük, „zarándokközösség” vagyunk, Krisztus-követők, akik szívünkben az Úrral haladunk életünk beteljesedése felé.

A vándorlás során a külső és belső utak találkoznak. A történelmi időben, a *kronosz*-ban élő és vándorló egyház a kegyelmi időben, a *kairosz*-ban éli át a szentekkel való végleges közösségét, az átistenülés élményét.

### 3. Az út motívuma a liturgiában

A liturgia, az órák, a napok, az év megszentelése is nagymértékben hozzásegít, hogy a hívek életükkel megmutassák és kézzelfoghatóvá tegyék Krisztus misztériumát és az igaz egyház valódi útját.

A napfelkeltétől napnyugtáig való úton levésnek a keresztény ikonográfiában is fontos szerepe van. A zsoltosza imaórái mellett a zarándoklatok, processziók is ezt hivatottak bennünk tudatosítani. Vagyis megtalálni Istent a hétköznapokban: úton lenni. Az egyházi év folyamán pedig a nap útja a kereszténységben: az advent a napfelkelte; az epifánia a dél; a gyertyaszentelő a napnyugta; a nagyböjt az éjszaka; a húsvét az Örök Nap.

A Jézusi gyaloglás lelkigyakorlatában az esti szentmisében mint a nap csúcspontján a lelkigyakorlatozók szívükbe zárják Krisztus testét, akivel életük útját járják: „Ím az angyalok kenyere, úton járók eledele”, ahogy Aquinói Szent Tamás fogalmaz.

Isten vándorló népének tagjai mint élő tabernákulumok teszik láthatóvá és hatássósá az isteni irgalmasság testi és lelki cselekedeteit a köztünk és bennünk lévő Jézus által.

Sokszor a liturgikus térben kialakított ősi labirintus az a középpont, ahol az isteni találkozik az emberivel. Ennek az élménynek tudatosítását szolgálta a régi időkben a stációtemplomokban való gyülekezés és az átvonulás az áldozatbemutató templomába, helyére. Így életünk/hétköznapjaink stációi egy-egy spirituális élményként egyre inkább a szent egység felé röptenek minket.

### 4. Az út vége, a Név/Szív megtalálása

A bibliai ember számára a neve fejezte ki létének, egyedi küldetésének titkát, a szíve pedig személyiségének középpontját. Ezért, ha tudom, hogy valakinek mi a neve, hatalmam van a személy fölött. Ezért nem ejthette ki az ember Isten nevét. Isten teljessége az ember számára átláthatatlan. Ha tud is valamit Isten nevééről (Van), az ő teljes mélysége ismeretlen számára, mert akkor maga lenne Isten. Az ember méltóságát jelentette viszont, hogy ő Isten képmásaként adhatott nevet minden teremtménynek.

A kinyilatkoztatásban, mikor Isten Mózes számára fölfedi nevét, nemcsak magáról szól, de az ember titkáról is. „Én vagyok, aki jelen vagyok a te életedben, életed minden eseményében.” Az ember Isten által különösen is megjelölt teremtmény, akivel Isten személyes kapcsolatra képes lépni, és szeretné bevonni őt szentháromságos életébe. Ezt a csodát felismerve „kiált fel” a költő: „Egy istenarc van eltemetve bennem.” Mit tehetek, hogy ez az arc, név feltáruljon számomra? Amint titok az Isten, úgy vagyok titok önmagam számára én is, és minél szorosabb a személyes kapcsolatom Istennel, annál közelebb kerülök önmagamhoz, személyiségemhez, legbensőbb küldetésemhez, képességeimhez, vagyis a *nevemhez*.



„Én vagyok, aki vagyok” – mondja Isten, én pedig vagyok, akinek teremtettél, alkotól, ezért nem gondolkodni akarok magamról, nem foglalkozom az érzéseimmel, hanem látni akarom magam, ahogy vagyok.

A meditációs iskolák, hogy a sok-sok gondolat és az érzésekben való elmerülés zsákutcáját elkerüljük, azt ajánlják, hogy a jelenre figyelve mondjunk a légzés ritmusában egy szót (például egy, „om”, vagyok), és így ne engedjük, hogy a rágódás, a fantáziálás, a tervezetés vagy az emlékezés átvegye felettünk az irányítást. Mi a lelkigyakorlatainkban szívünk ritmusával egyetlen szóval, jobban mondva egyetlen névvel maradunk kapcsolatban, ez pedig Jézus neve. Mert nincs más név égen és földön, egyedül Jézus neve. Ebben a névben találjuk meg üdvösségünket és végső soron igazi identitásunkat.

## ÉLETÜNK ÉS A RITMUS

A ritmus behálózza, szabályozza életünket, mindennapjainkat. Az éjszakák és nappalok, a napszakok és évszakok ritmikusan váltják egymást. Az emberi lét első pillanatától fogva jelen van a ritmus. A fogantatás után a magzat testi-lelki fejlődését is a ritmus határozza meg. Gondoljunk csak a szív első dobbanására, ritmikus verésére. *Raffai Jenő* pszichológus megfogalmazta, hogy az anyától származó akusztikus ingerek, például az anya szívverése, a placenta, az erekben folyó vér, a gyomor és a bélmozgások hangjai nagyon korán eljutnak a babához, az ingerfelvétel szempontjából fontos szervek korai fejlődésének köszönhetően. *Salk* amerikai zenepszichológus szerint már a „magzati korban kialakul az anya akusztikus és ritmikus reprezentációja a magzatban”.<sup>8</sup>

Az anya pulzusa nyugtató hatást gyakorol a magzatra, ez jelenti számára a védettség, a biztonság érzését. Születése után is emlékszik az anya szívritmusára, s ha hallja, megnyugszik általa. Az élet ritmikus változásaira való érzékenység tehát együtt születik a gyermekkel, és végig is kíséri fejlődését élete végéig. A hosszú hetekig való érintkezés az anya testfelületével, a ringatók, altatók: a beszéd kialakulásakor mindezen ingerek segítik, hogy maga a baba is örömmel mondogat egy-két soros ritmikus mondatokat, s már mozgással is kíséri őket.

A ritmikus mozgásnak, hangoknak, mint látjuk, nemcsak élettani hatásuk van, de lélektani szempontból is gyógyítanak. *Bagdy Emőke* *Hogyan lehetnénk boldogabbak?* című könyvében<sup>9</sup> a ritmusnak döntő szerepet tulajdonít a testben keletkező örömhormonok szempontjából.

Testi, lelki egészségünk érdekében tehát fontos, hogy megtaláljuk egyéni ritmusunkat mind a munkában, mind a mindennapok más eseményeiben. A mai kor emberére jellemző, hogy felgyorsult világban él, ahol saját ritmusát elveszítve vészesen pörög a mindennapok történései közepette.

Ez a felgyorsult világ beteggé tesz bennünket. Egyre magasabb a keringési, illetve a stressz következtében kialakuló lelki betegségek száma e fogyasztói társadalomban, ahol a növekedés a bűvös jelszó. A rohanásban mindig úgy érezzük, lemaradtunk valamiről.

8 RAFFAI J.: *Megfogantam, tehát vagyok – Párbeszéd a babával az anyaméhben*, Útmutató Kiadó, Budapest, 1999, 26–29. ■ 9 KULCSLYUK, Budapest, 2010.



Egy történet szerint a mester figyelmezteti növendékeit, hogy ne rohanjanak, hanem legyenek ott, ahol éppen lenniük kell. A növendékek ezt válaszolják: „Mi pontosan ezt tesszük.” A mester viszont így látja növendékeit: „Nem! Ti, amikor pihentek, már álltok. Amikor állítólag álltok, már elindultatok. Amikor elindultatok, már siettek. Amikor siettek, már rohantok.” Ez a nyugati és keleti ember mentalitása közötti különbség.

Egy másik elbeszélés beszámol arról, hogy a Himalája északkeleti részén serpák kísérnek egy európai hegymászócsoportot. Egy adott ponton megállnak, és megpihennek a teherhordók. A hegymászócsoport egyik türelmetlen tagja megkérdezi a serpák vezetőjét: „Miért álltunk meg?” A válasz: „Azért, hogy bevárjuk a lelkünket.”

Bevárni a lelket, és visszanyerni testi/lelki egységünket; jobban mondvá visszatalálni eredeti ritmusunkba, ez lenne a feladatunk. Jézussal való gyaloglásunkat az ő szíve szerinti ritmusban végezzük, hogy egyén és közösség egyaránt gyógyuljon.

A ritmikus mozgásnak a sportban is óriási élettani és nevelő ereje van. *Balczó András*-sal való találkozásom győzött meg erről. Mint megtudtam, az öttusa mint sportág, illetve az itt szereplő sportágak (úszás, futás, lovaglás, lövészet, vívás) kiválasztásában *Pierre de Coubertin*nek, az olimpiai eszme megújítójának nagy szerepe volt. Ez a szellemileg, lelkileg kiváló ember ösztönösen ráérezett, miként kellene kinéznie a sportok királynőjének, mely az ember fizikai-szellemi egységének leginkább szimbóluma lehet.

Rácsodálkoztam arra, hogy az öttusában a ritmikus gyakorlatoknak – fentebb már láttuk ezek gyógyító, egészségmegőrző élettani szerepét – milyen fontos szerepük van. Ez nemcsak a fizikai, de még a technikai számokra (lövészet, vívás) is vonatkozik. A lóalásban lévő versenyző ritmusérzéke rendkívül fontos, hogy megtalálja azt az időegységet, mely alatt teljesíteni tudja a sorozatot, s ugyancsak a vívásban, hogy érezze ellenfele ritmusát, és a kellő pillanatban meg tudja előzni találatával.

## RITMIKUS MOZGÁS ÉS SZEMLELŐDÉS

A gyaloglás, a séta, a futás, a kocogás jótékony hatásai tehát közismertek. De mi lehet az oka annak, hogy a testedzés e módjainak pszichológiai következményei előnyösebbnek bizonyulnak, mint az antidepresszáns gyógykezelés? Erre keresi a választ Sonja Lyubomirsky amerikai pszichológus, illetve Bagdy Emőke a boldogság érzetének megszerzéséről, mikéntjéről írott könyveiben.

Bagdy Emőkénél a következőket olvassuk: *James Fixx* vezette be az amerikai kultúrába a hatvanas években a kocogás fogalmát. A szívkoszorúér-megbetegedések és szívinfarktusok magas száma arra készítette a megelőző orvostudományt, hogy preventív eljárásokat dolgozzon ki. Ilyen önvédelmi eszközzé vált a kocogás. A folyamatos, legalább húsz percig tartó ritmikus, egyenletes mozgás különleges testi-lelki harmonizáló folyamatokat indítanak meg az emberben. A kocogás hatására vagy hasonló ritmikus izommozgás esetén (például kacagás) megindul az endorfin, vagyis az „örömhormon” termelése. Az endorfin aktivizálja az immunfolyamatokat, és fokozza a stresszhormonszintet csökkentő sejtek működését is. Az örömhormonok hatására enyhül a bennünk lévő stresszállapot. Az egyenletes ritmusnak közérzetjavító hatása van, és mélyebb nyugalmi, békés állapothoz segít.



*Harvey Diamond*, aki a trambulintorna kidolgozója, a ritmikus mozgás intenzív aerob hatásaira, az oxigénnel dúsított szervezeti állapotra alapozza a széles hatásmező magyarázatát.

Például az izomanyagcsere az egyenletes terhelés hatására akár ötvenszeresére is emelkedhet, a szervezet anyagcséréje pedig tíz-húszszorosára. A szíven átáramló vérmennyiség az ötszörösére nőhet. Hosszú távon pedig rendszeres terhelés hatására csökken a pulzusszám, a szív kapacitása nő, a magas vérnyomás és a szívinfarktus előfordulási esélye csökken, ahogy a test zsírszövettartalma is, ugyanakkor növekszik a védő koleszterin, és csökken az ártalmas koleszterin szintje. Szintén csökken a trombózisveszély, nő a véregek hajszálér-hálózati működőképessége, nő az ereken átáramló vérmennyiség, illetve a hasüregi szervek aktivitása, az immunaktivitás pedig leginkább a természetes ölösejtek számának és aktivitásának növekedésében mutatkozik meg. A testi működés egészségesebbé rendeződésén túl különleges hatással számolhatunk a kedélyjavító hormon aktivizálódása révén, javul a közérzet, csökken a szorongás és diszfória (azaz a kedvetlen, levert állapot); valamint a depresszió is ellenszerére talál a rendszeres testmozgásban.

Nyilván Loyolai Szent Ignác is, amikor a lelkigyakorlatokat a gyalogláshoz hasonlította, hasonló tapasztalatokra tett szert, még ha nem is írta le a ritmikus mozgás fentebb részletezett élettani hatását. Viszont meglepő az a *Godó Mihály* jezsuita atya önéletrajzában leírt, majd hogyanem humoros történet, mely az előbb említett élettani megállapításokat látszik igazolni.

Páter Godó börtönvevei alatt, mikor hosszabb időt töltött egy magáncellában, társaitól elzárva, az állandó bezártságban érezte, hogy szívritmuszavarai vannak. Mivel a cellában nem tudott kocogni, és a trambulintorna sem volt kivitelezhető, elhatározta, hogy mindennap nevet egy órát. Az eredmény nem maradt el. Az így mozgásban tartott mellizomzat javuló állapota a szívritmuszavarokat is megszüntette.

A nevetésnek volt még egy pozitív hatása. Az örök azt hitték, hogy a páter megboldult, ezért úgy ítélték meg, hogy már kijöhet a magáncellából.

Érdekes módon a börtönök magáncelláinak van egy „pozitív hatása” a ritmikus gyakorlatok kedvelőire. Jális Ferenc jezsuita atya ugyancsak fogságban tapasztalta meg a ritmikus végzett Jézus-ima üdvös hatását. Szabadulása után dolgozta ki azt a típusú imamódot, melyet most a lelkigyakorlatainkban, a Jézusi gyaloglás során mi is alkalmazunk.

## MIKÉNT ÉPÜL FEL A LELKIGYAKORLATUNK?

Amint már említettem, célunk egy életmódprogram felajánlása azoknak, akik testben és lélekben szeretnének megújulni. Az ötnapos bevezető lelkigyakorlat során a résztvevők megismerik a szemlélődő „Jézus-ima”, a Szent Ignác-i ritmikus ima, továbbá az „északi gyaloglás” (nordic walking) alapjait. Később pedig egy hat- vagy nyolcnapos lelkigyakorlat során – kinek mennyi szabadideje van – az alapok ismeretében mindenki a saját ritmusának megfelelően végzi személyesen kísért lelkigyakorlatát.

Elsősorban abban szeretnénk segíteni a résztvevőknek, *hogy a hétköznapjaikban összekapcsolják a napi imát a mozgással*. Ez klasszikus értelemben véve nem zárandoklat,

sokkal inkább lelkigyakorlat, ahol elsajátíthatják a gyaloglás lelkiségét. Lelkigyakorlatunkat a légzésre és a vérkeringésre vonatkozó ismeretekkel, illetve táplálkozástani alapismeretekkel is kiegészítjük.

## ZÁRÁSUL

*Michael Ende* német író *Momo* című regényének<sup>10</sup> apró részletével zárom rövid tanulmányomat. A történet önmagáért beszél. Momo és Utcaseprő Beppo beszélgetnek arról, hogy egy utcaseprő miként végzi helyesen a munkáját: szemlélődő módon.

Segítsen bennünket a Jézusi gyaloglás lelkigyakorlata hasonló tapasztalatokhoz a mindennapi életünkben, munkánkban, hogy szemlélődővé váljunk.

*Utcaseprő Beppo az amfiteátrum közelében lakott egy viskóban, amit maga eszkábált össze téglából, hullámlemezdarabokból és tetőkátrányból. Szokatlanul kis növésű volt, hozzá még kicsit hajlottan is járt, úgyhogy szinte akkora volt, mint Momo. Nagy, kurta, fehér sörtéjű feje volt, mindig kicsit ferdén tartotta, orrán pápaszem.*

*Némelyik ember úgy vélte, hogy Beppo nem egészen épeszű. Azért, mert az utcaseprő a kérdésekre mindig barátságosan mosolygott, de választ nem adott. Gondolkodott. S ha úgy találta, hogy a válasz fölösleges, hallgatott. Ha úgy találta, hogy szükséges, akkor gondolkodott előbb a válaszon. Előfordult, hogy egy-két óra kellett neki, volt, hogy egy egész nap, mire a választ kimondta. A kérdező közben természetesen megfélekedezett róla, mit kérdezett, s csak ámult Beppo szavain.*

*Egyedül Momo tudta kivárni, s értette is meg, mit mond Beppo. Tudta, az utcaseprő azért gondolkodik annyit, hogy mindig igazat válaszolhasson. Mert az volt a véleménye, a világ minden szerencsétlensége a sok hazugságból származik, a szándékos hazugságból meg a nem szándékosból is, amit csak sietségünkben, hebehurgyaságunkban követünk el.*

*Minden hajnalon napkelte előtt rozoga, nyiszorgó kerékpárján behajtott a városba egy nagy épület elé. Aztán odabent az udvaron a többi kollégájával együtt megvárta, hogy kiadják a söprűt meg a targoncát, s bizonyos utcába beosszák, ahol söpörnie kellett.*

*Beppo szerette a napkelte előtti órákat, a város olyankor még aludt. Szerette a munkáját, és alaposággal végezte. Tudta, hogy nagyon fontos munka.*

*Söpörte az utcát, lassan söpörte, de megállás nélkül: minden lépésnél lélegzetvétel, minden lélegzetvételnél söprés. Lépés – lélegzetvétel – söprés. Közben néha azért egy kicsit megállt, s elgondolkodva maga elé nézett. Aztán megint tovább – lépés – lélegzetvétel – söprés.*

*Ahogy így megfontoltan haladt, előtte a piszkos utca, háta mögött a tiszta, gyakran nagy gondolatai támadtak. De szóba alig foglalható gondolatok voltak, nehezen meghatározhatók, akárcsak bizonyos illatok, amikre még épp hogy emlékezünk, vagy színek, amiktől szép volt az álmunk. Munka után, ha ott üldögélt Momónál, elmagyarázta a kislánynak a nagy gondolatait. S mivel Momo a maga módján hallgatta, az utcaseprőnek megoldódott a nyelve, s megtalálta a megfelelő szavakat.*

10 Móra, Budapest, 2015.

– Látod, Momo – mondta aztán úgy példaképpen –, ez így van: az ember előtt néha egy hosszú utca van. Azt gondolná, szörnyen hosszú; ennek sose ér a végére, gondolná.

Egy ideig hallgatagon maga elé nézett, majd folytatta:

– Aztán elkezd az ember, iparkodik. És egyre jobban iparkodik. Ahányszor fölnéz, látja, nem lesz kevesebb, ami előtte van. Még jobban nekiveselkedik, félni kezd, végül a szuflája is elfogy, nem bírja tovább. Az utca meg még mindig ott van előtte. Így nem szabad csinálni.

Gondolkodott egy sort. Aztán tovább beszélt:

– Sose szabad egyszerre az egész utcára gondolni, érted? Csak a következő lépésre kell gondolni, a következő lélegzetvételre, a következő söprűvonásra. Aztán megint mindig csak a következőre.

Megint megállt, töpregett, aztán hozzátette:

– Akkor örömet okoz. Ez fontos, mert akkor végzi az ember jól a dolgát. És így is kell, hogy legyen. – Ismét hosszú szünet, majd a folytatás: – Egyszer csak észrevesszük, hogy lépésről lépésre végigértünk az utcán. Észre se vettük, a szuflánk se maradt ki. – Bólintott magának, s azt mondta befejezésül: – Ez fontos.<sup>11</sup>

11 Uo. 32–34.

