

## Lelkiség és mozgás – mozgáslelkiség

### Sport és keresztény spiritualitás

Lelkiség és mozgás, lelkiség és sport összekapcsolódása nem ismeretlen, a keleti spiritualitás évezredek óta természetes módon él vele. A jóga, a tajcsi olyan komplex meditációs mozgásformák, amelyek a testre, az elmére és a lélekre egyaránt hatnak.

A bibliai idők fő „közlekedési eszköze” – a magyar nyelv találó kifejezésével – az *apostolok lova*, azaz a gyalogosan járó ember lába volt, hiszen a hagyomány szerint Jézus és az apostolok gyalogszerrel indultak az Ige hirdetésére.

A keresztény hagyományból a *gyaloglás* lehet a XXI. század nyugati emberének fölkinált olyan lehetőség, olyan misszió, amely a sokszínű keresztény egyházak és a különböző generációk között is alkalmas a „közös bázis” megteremtésére, a találkozásra és a kapcsolatépítésre, s lehetőséget adhat a „mozgás útján történő evangelizálásra” is.

### JÉZUSI GYALOGLÁS

Nyilvános működése alatt Jézus gyógyított és tanított. Maga ment az emberek közé: „...bejárta egész Galileát, tanított a zsinagógáikban, hirdette a mennyek országának evangéliumát, és gyógyított mindenféle betegséget és erőtlenséget a nép körében. [...] Él is terjedt a híre egész Szíriában, és hozzá vitték a sokféle betegségtől és kintól gyötört szenvedőket, a megszállottakat, holdkórosokat és bénákat, és meggyógyította őket. [...] Nagy sokaság követte Galileából, a Tízvárosból, Jeruzsálemből, Júdeából és a Jordánon túlról (Mt 4,23–25).

Jézus értünk, emberekért gyalogolt, ő az „Út, az Igazság és az Élet”, s erre az útra, az ő útjára nem szűnt, nem szűnik meg hívni bennünket: „Kövess engem” – mondja a kiválasztott tanítványok mindegyikének és valamennyiünknek.

### GYALOGLÁS JÉZUSSAL

Sokféleképpen lehet Jézus útján járnunk. *Zarándoklatokra*, melyek többek között a Szentföldre, Jeruzsálembé, Rómába, Santiago de Compostelába, Assisibe vagy búcsújáró helyekre, például Csíksomlyóba, Babba Máriához vagy a czechohawai Fekete Madonnához vezetnek, más-más céllal indulnak hívők és keresők, egyénileg vagy közösségben: ki a középkori zarándokok útját kívánja megismételni, ki pusztá kalandvágýból, ki a fizikai határait feszegetve, ki célt vesztett önmagát keresve járja végig a kijelölt utat, a *célbaérés* vágyával.

A manapság egyre divatosabbá váló *imaséta* adott helyszínen történő *közbenjáró imádkozást* jelent. Egyének, csoportok, sőt egész gyülekezetek is tartanak imasétákat, melyek keretében olykor csak egy háztömböt járnak körbe, máskor akár kilométereket is gyalognak, annak az elgondolásnak jegyében, hogy az őt érzék – a látás, a hallás,

a szaglás, az ízlelés és az érintés – „mozgósítása” révén a közbenjáróban jobban tudatosulhat, mi mindenért kell imádkoznia.

A „Jézusi gyaloglás/Gyaloglás Jézussal” a lelkigyakorlatok között az Isten felé fordulónak olyan új lehetőségét kínálja, amely a keresztény egység lelkiességét, Krisztus szeretetét szolgálja, s mindazokat hívja, akik szenvedélyesen hisznek Jézus gyaloglásának céljában és küldetésében, s akik követni akarják az új parancsot, melyet övéinek adott: „Úgy szeressétek egymást, ahogyan én szerettem titeket” (Jn 13,34–35).

Szent Ágoston szavai szerint: „Fecisti nos ad Te... Magadnak, Magadhoz teremtettél minket...” Isten alkotása vagyunk, tőle jöttünk, és hozzá vagyunk rendelve Krisztusban. Minden az emberé van, az ember Krisztusért, Krisztus pedig Istenért. Isten létünk Forrása és végső Célunk, ő, aki – a próféta szerint – örök szeretettel szeretett (Jer 31,3), tenyerére rajzolt bennünket, és nevünkön nevezett.

Az Efezusi levél elejének Krisztus-himnuszában Pál apostol a mennyei Atya örök üdvösségtervét magasztalja: „Áldott Isten, Urunk Jézus Krisztus Atyja, aki Krisztusban minden mennyei, lelki áldással megáldott minket! Benne választott ki a világ teremtése előtt, hogy szentek és feddhetetlenek legyünk előtte. Szeretetből eleve arra rendelt, hogy – akaratának tetszése szerint – Jézus Krisztus által fogadott gyermekei legyünk, s magasztaljuk fölséges kegyelmét, amellyel szeretett Fiában fölkarolt minket.”

A „Jézusi gyaloglás/Gyaloglás Jézussal” lelkigyakorlata a szemlélődő nyugalomban és csendben, kimondott szavak nélkül vezet el Isten jelenlétének megtapasztalására; benne a szemlélődő imamód, a Jézus-ima összekapcsolódik a mozgással, a járással, a *nordic walking*gal.

## NORDIC WALKING

A cardiomozgások, azaz a szív teljesítményét növelő mozgások közül a séta, a gyaloglás, méghozzá a két bot segítségével végzett, testet-lelket megmozgató, élvezetes és egyben gyógyító mozgásforma, a nordic walking, amely hatékony eszköz, s jól beépíthető nem csupán a betegséggel küzdő, hanem elsősorban a manapság káros, ülő életmódot folytató emberek mindennapjaiba. Élettani szempontból kiváló hatást fejt ki a szervezetre kortól, fizikai állapottól függetlenül, ha megfelelő módon sajátítjuk el.

*A nordicwalking-bot – eszköz és szimbólum a lelkigyakorlat testi gyakorlatozásában.*

A különböző botokhoz sokféle funkció társult és társul ma is. A görög vázaképeken az öregek elmaradhatatlan kísérője, az ember támasztéka, a mitológiai alakok kezében a természetfeletti erő szimbóluma. És ugye mindenki emlékszik *Charlie Chaplin* legendás sétapálcájára is.

A bot a zsidók szemében a hatalom – a mások fegyelmezésére, tanítására és korlátozására felhatalmazott személy felelősségének – szimbóluma volt. Az Ószövetségi Szentírásban többször megjelenik a bot mint Mózes Istentől kapott csodatévő eszköze.

Az Újszövetségben Máté és Lukács evangéliuma szerint Jézus „összehívta a tizenkettőt, erőt és hatalmat adott nekik a gonosz lelkek fölött és a betegségek gyógyítására. Aztán elküldte őket, hogy hirdessék az Isten országát, és gyógyítsák meg a betegeket. Semmit se vigyetek az útra – hagyta meg nekik –, se botot, se tarisznyát, se kenyeret, se pénzt, se egy váltás ruhát” (Lk 9,2–4). „Ne vigyetek magatokkal az útra tarisznyát, se

két ruhát, se sarut, se botot! A munkás ugyanis megérdemli a bérét” (Mt 10,11). A Márk-evangélium a bot szempontjából érdekes módon másként szól: „Végigjárta a falvakat és tanított. Magához hívta a tizenkettőt, és kettesével szétküldte őket, hatalmat adva nekik a tisztátalan lelkeken. Meghagyta nekik, hogy *az útra ne vigyenek semmit, csak vándorbotot*; sem kenyeret, sem tarisznyát, sem pénzt az övükben” (Mk 6,8–9).

Persze ez a kis „bottörténet” csupán tréfás fölvezetés; talán a zárandokbot – amely a gyaloglás megfelelő ütemét, ritmusát segíti tartani, s a védelmét szolgálja a hosszú úton járó zárandoknak – áll legközelebb ahhoz az egyszerű, de praktikus nordicwalking-bothoz, amelyet ha rendszeresen és jól használunk, ugyancsak sok mindenben szolgálhatja testi-lelki egészségünket, védelmünket.

Felmerülhet a kérdés, miért jobb nordicwalking-bottal mozogni, miért nem elegendő egyszerűen csak gyalogolni? Akár elég is lehet, de lássuk, milyen többlet lehetőségek rejlenek a bottal való gyaloglásban.

A bot segítségével az egész felsőtestet mozgásba tudjuk lendíteni, merítve a sífutás alapjaiból. Amíg egyszerűen csak gyalogolunk, a test izmainak mintegy hatvan százalékát kapcsoljuk be a mozgásba. Azáltal, hogy a bot révén aktív karmunkával végezzük a mozgást, izmainknak még körülbelül újabb harminc százalékát lendítjük mozgásba. Ezt azonban – bármilyen egyszerűnek tűnik is kívülről ez a mozgás – kizárólag jó technikai kivitelezéssel érhetjük el. Például a test előtt tartott bottal való gyaloglás segít ugyan az egyensúly megtartásában, de a felsőtest izmainak dinamikus átmozgatását nem eredményezi.

Különböző egészségi állapotú embereknél a karmozgásos dinamika azért fontos, mert a bot segítségével „sportosabb”, intenzívebb gyaloglást vagy akár futást is meg tudnak valósítani. A dinamikus karmozgatás és a kéz nyitó-záró mozdulatsora következtében például jobban aktiválódik a perifériás keringés, ami segítséget jelenthet a szív rehabilitációjában. A pulzuskontrollnál pedig, ha a rehabilitációban részt vevő még nem tud olyan tempóban gyalogolni, ahogyan szeretne, akkor aktívabb karmunkával segíthet a pulzus finom emelésében.

Másrészt: a járás során egy jó méretű bot olyan, mintha karunk meghosszabbítása lenne, így segíti az alsó végtagok tehermentesítését. Jobban kíméli az ízületeket, mert megoszlik a teher; a súly egy része áttevődik a felsőtestre, a karokra. Ez különösen akkor érezhető, amikor felfelé, „hegymenetben” haladunk a bot segítségével. A különböző hegyi technikák elsajátításakor úgy érezhetjük, mintha felrepülnénk a hegyre karunk segítségével.

Az oktatás kis létszámú csoportokban, személyre szabott technikák tanítását jelenti, hiszen például egy csípőprotézissel járóknak és egy futómozgását kiegészíteni vágyó érdeklődőnek mások a céljai és a lehetőségei.

Fontos felhívni a figyelmet arra is, hogy bizonyos mozgásintenzitás és megfelelő rendszeresség élettani szempontból hogyan hat a testre. Sejtszintű változást nem lehet két hét alatt elérni. Körülbelül három hónap rendszeres és megfelelő intenzitású testmozgás szükséges ahhoz, hogy sejteink is megérezzék, hogy barátként segítjük működésüket. Ennek érdekében a lépésről lépésre haladó oktatóprogram egészítheti ki a tanítást, hogy a mozgás örömforrássá váljon a különböző egészségi állapotú emberek számára, akik keresik azt az utat, amely az „egész”-séghez vezet.

Ne feledjük az ókori görög orvos, *Hippokratész* egyik bölcs tanácsát, mely kiállta az idő próbáját: *A séta/a gyaloglás a legjobb orvosság.*

Mindazonáltal Jézussal gyalogni, vele együtt lenni nem a kezünkben lévő eszközöktől függ (ne ragaszkodjunk tehát hozzájuk – a nordic walking során ezt a bot ritmikusan ismétlődő „elengedésének” megtapasztalása jelentheti). Ugyanakkor a nordic walking testgyakorlatai szervesen köthetők a lelki tartalomhoz, s a bot így test és lélek egységének kiváló eszközévé válik.

## A JÉZUS-IMA

„Péter és János felment a templomba, a délutáni imádkozás idejére, délután három órára. Arra vittek egy születése óta szánta férfit, akit napról napra letettek a templomnak abba a kapujába, amelyet Ékes-kapunak hívtak, hogy alamizsnát kérjen a templomba menőktől. Amikor meglátta, hogy Péter és János be akar menni a templomba, alamizsnát kért tőlük. Péter pedig Jánossal együtt rátekintett, és azt mondta: »Nézz ránk!« Ő felnézett rájuk, remélve, hogy kap tőlük valamit. Péter ekkor így szólt hozzá: »Ezüstöm és aranyam nincsen, de amim van, azt adom neked: a názáreti Jézus Krisztus nevében kelj fel, és járj!«” (ApCsel 3,1–6).

Jézus neve által minden lehetséges. Isten olyan nevet adott neki, mely nagyobb minden névénél. Nevében erő van, mely mindent legyőz a világon.

Óriási jelentősége lehet annak, ha mind több ember gondolkodásába beépül, hogy a ritmikus, ciklikus mozgásformákhoz Jézus szent nevének a Jézus-imában megnyilvánuló erejét is hozzákapcsolhatjuk. Ima és mozgás összekapcsolása az a szinergia, amely gyógyítja és megújítja a testet és a lelket Jézus Krisztus által.

„...a szent kereszt az Úr Jézus botja, virga tua et baculus tuus [»Még ha a halál árnyékának völgyében járok is, nem félek a gonosztól, mert te velem vagy; a te vessződ és botod, azok vigasztalnak engem« – Zsolt 23], reá támaszkodnak mindnyájan a csetlő-botló zarándok-lelkek.”<sup>1</sup>

## NORDIC „TALKING” – BELSŐ KOMMUNIKÁCIÓ JÉZUSSAL

A „nordic talking”/nordic beszélgetés látszólag játékos megfogalmazása komoly tartalmat rejt: a gyaloglás ritmusában belső kommunikáció, intim „beszélgetés” az élő Isten Fiával, Jézussal, vele járás, az ő Útján járás. Ő és ÉN. A közös gyaloglás egyféle „jézusi dialízis”, az ő tanítása, az elküldött Szentlélek átjárja, átformálja, megújítja teljes testi-lelki jelenvalónkat. Mozgásban való imamóddá, imagyaloglássá, Jézus-imává, a szív szüntelen imájává válhat. A belső ritmusra való rátalálás elengedhetetlen ahhoz, hogy megnyílhassunk a szívünkben élő Isten felé. Hogy megszülethessen az akaratunktól függetlenül pulzáló szív találkozása és egyesülése a látható és láthatatlan szív szüntelenségével.

1 PROHÁSZKA O.: Nagyböjt 4. vasárnapjára – Jézus szereti keresztjét (1902), in SCHÜTZ A. (szerk.): *Élet igéi. Az Úr ünnepei, Prohászka Ottokár összegyűjtött művei XVII.*, Szent István Társulat, Budapest, 1929.

*Isten egybeköti az ő szívét a te szíveddel!* (Mk 10,1–12). A költő megénekelte szerelmes „szívverésnyire pontos együtem” a Jézus-imában az embert és Istent egybekötheti.

Élettani szempontból: a ciklikusan változó mozgás (a kissé nagyobb intenzitású és a rövidebb pihenőszakaszok váltakozása) serkenti az anyagcserét és a zsírégetést; felkészíti a szívet a változó hatások kezelésére. Mind a természet működése, mind saját életünk, a bennünket körülvevő dolgok állandó és gyors változása gyakorta váratlan stressz- vagy veszélyhelyzetek elé állít valamennyiünket. Erre az állandó kihívásra is fel kell készíteni szervezetünket; a ciklikusan változó mozgás – erő kifejtés–pihenés; elindítás–megállítást – segítheti a szervezetet az állandó változás kezelésében.

A be- és kilégzés alapvető életfunkciónk, naponta több ezerszer veszünk levegőt, tüdőnk kitágul, megtelek friss levegővel, majd kipréseli az elhasznált levegőt.

*Az imádság is lélegzetvétel; a léleké.*

A ritmikus mozgásra épülő gyaloglás és a hozzá kapcsolódó Jézus-ima (a Jézus nevével való szüntelen imádság) benső élményt: tisztulást, vigaszt/vigasztalanságot, végül is újjászületést, harmóniát és békét teremt az emberben.

Az Isten és felebarátaink iránti szeretet jegyében fogant szüntelen imádság útján válhatunk Jézus Krisztus társaivá és követőivé. *Szívünk szüntelen imádsága hétköznapi életünk ritmusában megtart bennünket az úton, az ő útján; így válik gyaloglásunk Jézussal a test és a lélek imádságává.*

„Jézus Krisztus, akit nektek hirdetünk, nem volt Igen és Nem, hanem az Igen volt őbenne. Isten valamennyi ígérete Igenné lett benne” – írja Szent Pál (2Kor 1,19–20). Tehát ő az Igen, az élet igenlése. A test és a lélek Jézus-ímája is az élet igenlése, hogy általa megtapasztaljuk és továbbadjuk Isten végtelen szeretetét Jézus Krisztusban.

„Szükségünk van rád, ó, Krisztusunk, / hogy megtanuljunk az igaz szeretetet, és *hogyan szeretted örömeiben és erejében járjuk fáradalmas utunkat, / egészen a veled való végső találkozásig, / aki mindörökké szeretett, várt és áldott vagy.*”<sup>2</sup>

A mozgáslelkiség sport és spiritualitás összekapcsolása, a testi/lelki egészséget jelentő – mára szinte teljesen elfeledett – életmód megújítása.

*A szerző személyi edző, nordicwalking-tréner.*

*A fenti írás részlet a szerző készülő, Gyaloglás Jézussal című, Hofher Józseffel társ-szerzőként írott könyvéből.*

2 G. B. MONTINI: *Az Omnia nobis est Christus* kezdetű lelkipásztori levél záróimádsága, 1955.