

## *Mozgásban a testem és én*

### ÉN MAGAM VAGYOK AZ, AKI A TÜKÖRBŐL VISSZATEKINT

A testünkhöz különböző módon viszonyulunk. Vannak pillanatok, amikor jól érezzük magunkat a bőrünkben; vannak, amikor nem férünk meg a bőrünkben, van, amikor teherként éljük meg testi valónkat, és az is előfordulhat olykor, hogy a testünk akadályt jelent valamilyen törekvésünk számára. Betegség idején pedig megélhetjük, hogy törekvények, rászorulókká lettünk, éppen a testünk diszfunkciója miatt.

Korunkban nagy érdeklődéssel fordulunk a test témája felé. Erről tanúskodnak a testkultusszal kapcsolatos wellness-, fitnessprogramok, az egészséges életmódot hirdető számtalan módszer, a különféle fogyókúrák és egészségmegőrző diéták, idesorolhatjuk a testfestés és műkörömépítés kultusszá növekvő elterjedését, a fogékszer használatát. Mindezek egészségi, esztétikai megítélése kapcsán nem szeretnék itt állást foglalni. Arra hívnám csak fel a figyelmet, hogy az elmúlt tizenöt-húsz évben az emberi testtel feltűnően és látványosan többen foglalkozunk, mint annak előtte.

Testünk az önmagunkhoz és másokhoz való viszonyunk látható megnyilvánulása, az a terület, hely, ahol felszínre kerülnek érzéseink, törekvéseink, belső vágyaink, bizonyos mértékben az értékrendünk. Testünk láthatóvá tesz bennünket önmagunk és mások számára. Átala fejeződnek ki örömeink, bánatunk, kríziseink.

Testünkhöz való viszonyunkban kifejezésre jut az élethez való viszonyulásunk: az élet igenlése, elfogadása, ápolása, elutasítása, megvetése; az élet megélése, ajándékként való felfedezése, vagy akár az, ha „túlélésre” törekszünk, ha felemészt az élet, ha elvetjük az életet.

Mikor tükörbe nézünk, tudjuk, hogy mi magunk vagyunk ott, testünk, arcunk által önzonosságunk jelenik meg a világban, még ha belső valóságunkat csupán töredékesen tudja is megjelteni.

A testünk által lehetünk részesei a másik emberrel való találkozásnak és egymás kiégésének. Jóllehet egy személyes találkozás mélységét, meghittségét, minőségét a lelkek összehangolódása adja, mégis szükségünk van a testünkre mint lelkünk otthonára, hogy megtapasztaljuk az emberi találkozás valóságát.

Miként viszonyul hát egymáshoz a „testem és én”? A testem én vagyok, és mégis én több vagyok, mint csupán a testem. Ezért érdemes jóban lenni a testünkkel, hallgatni rá, komolyan venni, és benső, lelki, spirituális értékeinknek megfelelően alakítani. Emberként megtestesült szellemi lények vagyunk, pszichoszomatikus egységet alkotunk. Lehetőségünk van arra, hogy elsajátítsuk lelkünk és testünk, illetve testünk és lelkünk egymásra hangolódását.

### TÉRBELISÉG: ÚJ PERSPEKTÍVÁK FELFEDEZÉSE

Emberi létünkhöz hozzátartozik a térbeliség és az időbeliség. Néha átélhetjük gondolatban, hogy a fantáziánk segítségével le tudjuk küzdeni az idő és a tér határait. Az

internet és a modern kommunikációs eszközök is megajándékozhatnak bennünket azzal, hogy legyőzzük a távolságokat, és benyomásokat szerezzünk időben, térben távoli helyekről. Ugyanakkor konkrét testi valónk – bármennyire szárnyal is a fantáziánk, és bármennyire gyors az internetünk – az idő és a tér keretei között létezik. Kapcsolataink az idő és a tér koordinátái között alakulnak, és ha elrontottunk egy kapcsolatot, elszánt munka és idő kell, hogy újrapiítsuk. Tapasztaljuk azt is, hogy bizonyos lelki folyamatokhoz is érlelődésre, időre van szükség. Hiába tudunk készíteni egyre gyorsabban működő gépeket és a valóságot egyre precízebben megjelenítő kommunikációs eszközöket, még mindig érvényes a mondás: „mindennek megvan a maga ideje”.

Úgy látom, ahhoz, hogy ráérezzünk, mikor minek van itt az ideje, feltétlenül szükséges, hogy belső lelki valóságunk és testünk összhangban legyen. Az összhang nem azt jelenti, hogy ne jelentkeznének esetleges feszültségek vagy zavarhullámok lelkünkben-testünkben. Az összhang sokkal inkább jelenti azt, hogy képesek vagyunk a testi és lelki rezdüléseket, megmozdulásokat érezni, érzékelni, elfogadni, tudatosítani, és saját lelkünk-testünk valós jelzéseiből kiindulva igyekszünk cselekedni. A cselekvés pedig mindig „megmozdulást” jelent, rámozdulunk valamire, kimozdulunk valamiből, elmozdulunk valamihez képest. A megmozdulás lelki és testi értelemben is azt jelenti, hogy kezdeményezők leszünk, és valamilyen cél irányába nekilendülünk.

Lelki megmozdulásaink elősegítik, hogy egy megszokott, aktuálisan valamiképpen megélt dolgot új színben, új módon lássunk, új szempontokat, nézőpontot kapjunk valamiről, amit esetleg korábban azzal az ítélettel sújtottunk, hogy „ez már csak ilyen marad”, „nincs mit tenni”, „megállt a fejlődés”.

A testünk szintjén a megmozdulás elősegíti, hogy új módon éljem meg önmagamat. Érzékeljem testemet, új gesztusba tudjam beleadni magam, és e gesztus által kommunikáljak valamit önmagamból a világgal. Ahogy megmozdulok, önmagamra is visszahatok, és megtapasztalhatom a lehetőségeimet. Még a legapróbb gesztusok is segíthetnek ebben, ha beléjük merülök, és tudatosan élem meg őket.

Lelkünk és testünk összehangolását úgy tudjuk gyakorolni, ha jelen vagyunk ott, ahol vagyunk, és abban, amit végzünk.

## AZ IDŐ: A PILLANATOK LEHETŐSÉGE

Időbeliségünk csakúgy, mint térbeliségünk meghatároz minket. Néha a múlton révedezünk, máskor vágyaink a jövőbe repítenek, és elővételezik a várva várt pillanatot. Gyermekkorunkban valahogy így kezdjük: „amikor majd nagy leszek”; később azt mondjuk: „alig várom már”; fiatal felnőtt korunkban pedig megfogalmazódik bennünk: „mikor lehet már ő az enyém, mikor lehetek én az övé?”. Munkánk, szakmai karrierünk építése során fel-felmerül bennünk, hogy „majd ha ezt és ezt elérem, akkor...” Idősödve pedig mesélünk: „az én időmben, annak idején...” És mindezek között egy-egy szempillantásra megcsillan a pillanat élménye: egy mosoly, egy érintés, egy ölelés, egy tekintet, egy illat, egy gesztus, a színek és formák harmóniája... A pillanat tapasztalata egyszeri és megismételhetetlen, hasonlóan magához az emberi személyhez.



Terveink, célra irányultságunk elősegíti, hogy formálódjunk személyiségünkben, fejlődünk szakmaiságunkban. Az idő nekünk dolgozik, ha pillanatról pillanatra, lépésről lépésre megéljük.

A pillanat élménye rámutat életünk lényeges valóságára: a jelen értékére. Életre szóló élményeink nem a nagy terveinkhez kapcsolódnak, nem a nagy elhatározásokhoz, a világmegváltó célokhoz, legyenek bár a legnemesebbek, de még legnagyobb sikereinkhez sem feltétlenül. Élményünk a pillanathoz kapcsolódik, amelybe belemerültünk, amelyben jelen voltunk, és megéltük annak valóságát, ami van. A valóság pedig az adott pillanatban lehet keserű vagy édes, fájdalmas vagy örömteli, reménytelen vagy reményteli, és sorolhatnánk még hosszan, miféle. Megecsik, hogy bátorság kell ahhoz, hogy megéljük a pillanat élményét, esetleg újraéljük egy önismereti munka, terápia folyamán.

A jelen és csakis a jelen kínálja fel számunkra annak lehetőségét, hogy felismerjük, befogadjuk azt, ami számunkra itt és most megmutatkozik a valóságból, és megéljük, átéljük. A jelen felkínálja annak lehetőségét is, hogy túllépünk önmagunk határain. (A jelen pillanat ajánlja fel az ekstázis lehetőségét.) A jelen pillanat megélése, átélése lenyomatot képez bennünk úgy, mint illat, zamat, szín, forma, amiről csak dadogva tudunk beszélni, és csak halvány hasonlatokat tudunk mondani. És éppen ez a többlet, amit ugyan át tudunk élni, de szavakba zárni már képtelenség, ez szabadít fel bennünket a mérhető idő sodrásából. A jelen pillanat átélésének élménye kicsúszik a haszonelvűség és célszerűség kontrollja alól, így képes bennünket személyes szinten és kapcsolataink szintjén is megajándékozottá tenni és leginkább alakítani.

Az időt nem tudjuk a kezünkben tartani, sem siettetni, sem lassítani. Az idő adott. A múltó idő testünkbe gravírozza életünk korszakait. Amit mi megtehetünk, az annyi, hogy testestől-lelkestől jelen vagyunk a pillanatban.

## ÉRZÉKELÉS – ABLAK A VILÁGRA

Érzékszerveink kapuk a világra. Olyan eszközök, amelyekkel már sokkal előbb kommunikálók a világgal, mint hogy gondolatokat, szavakat, ítéleteket alkottam volna. Ha megfelelően működnek, nyitott kapuk a minket körülvevő világ és önmagunk között. Ha viszont nem működnek jól, az előbbivel ellentétben izolálnak a világtól, az elszigeteltség tapasztalatának okozói lehetnek. A látás, a hallás, a tapintás, a szaglás és az ízlelés révén kapunk közvetlen információkat a környezetünktől.

Korunkban információs áradatnak vagyunk kitéve. Ezek az információk elsősorban a hangokon-zajokon és vizuális ingereken keresztül érkeznek el hozzánk. Ugyanakkor a készételek, fűszerkeverékek ízfokozói is erős hatást gyakorolnak ízlelőbimbóinkra, az illatszerek, illatosító szerek pedig a szaglásunkra. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy sok és viszonylag erőteljes inger ér bennünket. A tapintás érzékszerve különleges, a legintimebb érzékszervünk, hiszen ennek használatához fizikai közelség szükséges. Egy emberi kapcsolatban, amikor megérintünk valakit, nem csupán két test érintkezik, hanem két személy. A tapintás, érintés a személyes találkozás, kapcsolódás, egymásra hatás legerősebb élménye, tapasztalata az ember számára.

Érzékszerveink, mint mondtuk, kapuk a világra, a kapcsolatra. Az élőlények világában az állatokra jellemző az, hogy folytonosan a külső környezeti ingerek hatása alatt



vannak, ezekre reagálnak. Az állatokat a szinte folytonos éberség segíti, hogy fennmaradjanak. A külső ingerekre adott reakció mellett belső ingereiknek megfelelően, lét- és fajfenntartó ösztöneik irányítása alatt működnek. Amikor éppen nem ezeknek az ingereknek alávetve cselekszenek, akkor alszanak. Az ember az egyetlen élőlény, aki képes arra, hogy visszavonuljon, visszahúzódjon a környezet ingereitől, és belépjen önmagába. Emberi képesség az, hogy figyelmünket a környezeti ingerekről átfordítsuk belső világunkra, és önmagunkat is megfigyeljük.

Előbb említett képességünk segít bennünket abban is, hogy tudatosan figyelemmel kísérjük egy-egy érzékszervünk hozzánk érkező üzenetét. Elképzeltük ezt olyan módon, mintha mi magunk egy szép ház lennénk a világra tekintő öt hatalmas ablakkal, az érzékszerveinkkel. Az információk és benyomások minden irányból érkeznek, de mi eldönthetjük, melyik ablakhoz – melyik érzékszervünkhöz – „megyünk oda”, és melyik által „tekintünk ki” tudatosan a minket körülvevő világra. Ha gondolataink elsodornának, visszatérünk az érzékszervünkhöz, és ítéletalkotás, minősítés nélkül hagyjuk, hogy megérkezzen hozzánk érzékszervünk üzenete. Amennyiben csak egy érzékszervünkre figyelünk, a következő tapasztalatokra tehetünk szert: megfigyelhetjük, hogy egész lényünk jelen van abban az érzékelésben, sokkal finomabb, árnyaltabb valóságok érkeznek meg hozzánk, mint amit egyébként tapasztalni szoktunk. Az észlelés együtt jár egyfajta megpihenéssel; az adott érzékszervünk szintjén kirajzolódik, felragyog az érzékelt valóság belső ritmusa.

## A RITMUS – ÖSSZHANGBAN ÖNMAGUNKKAL ÉS A VILÁGGAL

Amikor tudatosan érzékelünk, és egy adott érzékszervünkre figyelünk, megtapasztaljuk, hogy az érzeteknek belső hullámműködésük, ritmusuk van. A szavakat és hangokat a köztük lévő csend ritmizálja. A vizuális ingerek úgy jutnak el hozzánk, hogy a formáknak, alakoknak, színeknek határai vannak, nem olvadnak össze, így válnak egyedivé. A formákkal és az ezeket szétválasztó határok ritmizálják a vizuális ingereket. Az ízlelésben és a szaglásban az ízek és az illatok sokfélesége, illetve a sokféleségben rejlő különbözőség az, ami megadja az egyes ízek és illatok sajátosságát. A tapintásban pedig benne van a találkozás és elválás, az érintés és elengedés ellentétes tapasztalásának egysége. Érzékelésünknek belső ritmusa van.

A minket körülvevő világnak van egy ciklikus és ritmikus működési mechanizmusa. Ritmusa van az évszakok, a nappalok és éjszakák váltakozásának, a holdfogyatkozásnak és a holdtöltésnek. Ezek az ismétlődő jelenségek biztonságossá és kiismerhetővé teszik számunkra a világot. Tudjuk, hogy elmúlnak, visszatérnek, és ha újra tovatűnnek, bizonyosak lehetünk benne, hogy megújulva ismét felbukkannak. A változás része az emberi életnek. A világunkban lévő ciklikus változás hozzászoktat bennünket az átalakuláshoz, és megszeli a számunkra az elfogadás és elengedés életünkkel járó valóságát.

Miközben az emberi élet kezdetétől a beteljesedése felé halad, van az emberben „valami”, ami állandó marad. Személyiségének legbensőbb lényege, magja, az, aki ő maga, egyedisége, megismételhetetlen leghatározottabb valójává létbe hívásától kezdve örök és egyetlen. Ez a személyiség alakul, formálódik egy életen át, s ebben a folyamatban is szerepe van az életciklusok ritmikus váltakozásának. Az egyes életszakaszokban,



életfordulóknál két fő megoldandó kérdéssel találkozunk. Az egyik életfeladat nem más, mint felismerni, hogy mi az, ami a továbblépéshez szükséges, más szóval mit kell elfogadnunk és vállalnunk, mint életfeladatot. A másik kihívás számunkra, hogy lássuk, mi az, amit el kell engednünk, le kell tennünk a múltunkból, ami akadálya a továbblépésnek. Az elfogadás és elengedés kettős feladata találkozik a belső ritmussal, amely átjárja életünket.

Érzékszerveink – amennyiben tudatosan figyelünk rájuk – ráhangolnak bennünket a környezeti változások ritmusára. Ugyanakkor emberi testünkbe is bele van írva a ritmus, melynek legkönnyebben detektálható megnyilvánulása a lélegzetvétel és szívünk tapintással is érzékelhető lüktetése. Legalapvetőbb életfunkcióink akaratunktól függetlenül, ritmikusan működnek.

Úgy is fogalmazhatnánk, a ritmus bennünk van és körülvesz bennünket. Az embernek mint életművésznek „életritmusművésznek” a feladata, hogy felfedezze a teremtetett világba beleírt ritmust, a környezet, az embertársak ritmusát, a belső testi és lelki ritmust, ezekre ráhangolódjon, összehangolja őket, és sajátos, személyre szabott módon egy egészen egyedi zeneművet szólaltasson meg élete által ebben a világban.

*A szerző szerzetesnő, a Nyolc Boldogság Közösség tagja, teológus, keresztény antropológus, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola adjunktusa.*

