

„Ott megütnek, ember!”

Nagy Bálint jezsuita a küzdősportok spiritualitásáról

Gyerekkora óta sportol, és nehezen lenne képes sport nélkül elképzelni az életét. Sokat tanult általa önmagáról és arról: vannak pillanatok, amikor súlytalan a szó.

Sokféle hatás alakítja, érleli az embert élete során. Gyermek- és tinédzserkorban a zömük még főként olyasmiről, amit előírnak, és akkor is csinálni kell, ha nincs hozzá kedve. Önnek melyek az első emlékei a sportról, és inkább kellemesek vagy inkább kellemetlenek?

– Általános iskolásként a testvéreimmel a MAFC-ba jártunk úszni, hetente kétszer. Nem volt mindig egyszerű, mert megesett, hogy az úszómesternő kiabált velünk, de inkább a pozitív élmények maradtak meg bennem. A megküzdés emléke, a határtapasztalaté: hogy milyen jól kisportoltam magamat, és hullafáradtan, elégedetten érkezem haza. Nyolcadikos koromban egy jezsuita atya aikidózni taníttatott a Népligetben, gimnazistaként pedig szertornáztam. Akkoriban számunkra, kamasz fiúk számára sokszor az volt a leghangsúlyosabb, hogy ki izmosabb, ki erősebb. Jó edzők foglalkoztak velünk: nem aláztak, hanem segítettek a kihívásoknak megfelelni. De egy edzés bizonyos értelemben mindig kudarc és siker volt egyszerre. Kudarc, mert minden gyakorlatot biztosan nem tudtál megcsinálni – de siker is, mert úgy érezhetted, hogy beleadtál mindent, és teljesen kidolgoztad magadat. Tudtad, hogy nem vagy *Bruce Lee*: lehetnél gyorsabb, erősebb. De vagy elkeseredsz, vagy elfogadod, hogy ez van: úton vagy, és ez nagyon jó.

Volt-e olyan sport, amit kipróbált, de aztán rájött, hogy nem önnek való?

– Húszévestől harminchárom éves koromig aikidóztam. Nagyon sokat kaptam az aikidótól. De abban az időben megfelelő edző hiányában tovább kerestem, és rátaláltam a ving csun kungfura, ami a továbblépést és a növekedés útját jelentette számomra. A kungfu szembesít önmagammal, és megtanít arra, hogy nem elég fejben tudni valamit, vagy beszélni róla, hanem az adott mozdulatot meg is kell tudni csinálni. A partner azonnali visszajelzései, ütései megtanítanak a hibáim észrevételére, és ez lehetőséget ad a csiszolásra, javításra. Ez a növekedés útja, amely valós képet ad számomra önmagamról, nem enged elszállni, hanem a valóság talaján tart.

A családjában hogyan viszonyultak a sporthoz?

– Édesapám fiatalon tájfutó volt, édesanyám felnőttként kezdett aerobikozni. Az ősém és a húgom is rendszeresen sportolt. Apám síelni tanított bennünket, amit nagyon szerettünk, és természetesnek vettük, remek szórakozásként éltük meg. Jó volt

így is együtt lenni a családdal. Úszni pedig, bár mindig nem volt kedvünk menni, azért mentünk.

A gyerek úgy tekint a sportra, mint játékra, szórakozásra, de aztán amikor beiratják egy egyesületbe, gyorsan szembesül azzal, hogy itt valami másról, durvábbról, csak önfegyelmel teljesíthetőről, kötelességszerűről van szó. Az ön sportról alkotott képét milyen hatások alakították? Inkább élvezetes tevékenységnek érezte, vagy valami leküzdendőre tekintett rá, amely keményebbé teszi?

– A sport egy közösség tagjává tesz. Ha kimarad egy-egy edzés, a barátaid megkérdézik, hol voltál; hiányzol, ha nem vagy ott. A jó közösség motiválja az embert. Az aikidóban ugyan nem volt verseny, évente-kétévente voltak viszont vizsgák, amelyekre készülni kellett. Az első danig, azaz a fekete övig el is jutottam.

Amikor külföldön tanultam, mindig felkerestem a közelben egy edzőtermet. Vegyesek voltak a tapasztalataim. Ahol rossz mentalitást, arroganciát tapasztaltam, oda nem kezdtem járni. Számomra a jó légkör, a fejlődés lehetősége a fontos, és úgy tapasztaltam, ez nagyon függ a tanár, edző személyétől. Ő felel a rendért, biztonságért, ő tehet érte, hogy jó legyen a közösség. A jó edző figyel rád, elvisz a határaidig, és hozzásegít, hogy eredményesen dolgozz önmagadon.

Azt, hogy inkább élvezetes vagy küzdelmes tevékenység a sport, mesterséges szétválasztásnak tartom. Az öröm, a flow-, az „ez vagyok én” élmény együtt jár a jó sporttal, az önkifejezés fontos módjaként élhetjük meg. De az álmok, a nagy célok soha nem valósíthatók meg egyik pillanatról a másikra. Hosszú évekre is beletelhet például, míg kilazul a csípő, megtanulok jól ütni, esni. Ez ugyanolyan, mint a zenélés. Olyan egyszerűnek tűnik, amikor mást zenélni, például gitározni lát az ember. De amikor maga is megpróbálja, rájön, hogy bizony komoly munka, és küzdelmes megtanulni. A nyelvtanulással is hasonló a helyzet.

Az egyik sport közelebb áll valakihez, mint a másik, és ez természetes. A küzdősportokra például nem mindenki alkalmas. Ott megütnek, ember! Ha ezt nem bírod, ott fogod hagyni, és jól teszed.

Mint mondtam, óriási a közösség és a tanár szerepe. Ha jól éreztem magamat egy közösségben, ha tudtam, hogy képes vagyok a többiek körében növekedni, az nekem mindig elég volt a kitartáshoz. Amikor pedig már egyre inkább az volt a benyomásom, hogy egy helyben állok, akkor kerestem tovább: egy olyan helyet, ahol jó lenni, ahol segítséget kapok, és növekedni tudok.

Egy sportközösségbe mindig sokféle motivációval érkeznek az emberek. Van, aki fogyni akar, a másik erősödni, a harmadik a pszichés problémáira keres megoldást vele, a negyedik rendőr, és a munkájához kell a kungfu. Együtt küzdünk-izzadunk, aztán edzés után egy tea vagy sör mellett megbeszéljük „az élet nagy dolgait”. Örülök, hogy a sport révén mindig voltak-vannak barátaim a megszokott keresztény köreimen kívülről is.

A keményen sportoló fiatalokat nagyon erősen alakítja, sokszor talán meg is nyomorítja a rengeteg edzés. Önt hogyan formálta? Milyen készségeit, erőnyeit tulajdonítja leginkább a rendszeres sportolásnak?



– Ugyanaz az ember vagyok, amikor papként tevékenykedem, és amikor sportolok: számomra ez az egységtapasztalat a döntő. Ha a testemen dolgozom, az visszahat a bensőmre. Ha feszült vagyok, sérülékenyebb leszek az edzésen. A rendszeres sportolás engem abban segít, hogy kapcsolatban maradjak önmagammal, érzem, hol tartok most, mi zajlik bennem. A testem a szimbóluma annak, aki vagyok, ahol most vagyok-tartok. A sport lehetővé teszi, hogy lássam a határaitam, hogy elfogadjam: ember, vagyis tökéletlen, sebezhető vagyok. Az edzéseken gyakorolni tudom, hogy egyszerre legyek erős és lazult, mozgékony és célratörő, egyszerre tudjak támadni és védekezni, a másikra figyelni, és közben mégis teljesen önmagamnál lenni. Ez állandó tanulási folyamat. A másik, az ellenfelem segít jobban megismernem magamat. Egy jó edzésen nem lehet okoskodni, nem dumálhatom ki magamat a nehéz helyzetemből. Az élet más területein bárki bármit mondhat, ott viszont az vagy, amid van. Ha meg tudtak ütni, béna voltam. Visszajelzést kapok arról, ki vagyok, hogyan élek a mindennapokban, a sporton kívüli világban. Támogat abban, hogy elfogadjam: nem kell tökéletesnek lennem, és abban, hogy ne agyaljam túl a dolgokat. Mert egy éles helyzetben, miközben gondolkodom, már régen kiütöttek. Egy pillanatig sem segít az sem, ha nyavalyogni kezdek egy kudarcom miatt. A sport megtanít erre. „Lépj tovább, csak annak van értelme”, ébreszt rá.

Mi dönt arról, hogy az egyik ember számára inkább pozitív, a másik számára pedig nem-szeretem tevékenységgé válik a sport?

– Azt hiszem, e téren a tanár szerepe döntő lehet. Ő képes hozzásegíteni az egyensúlyhoz. Ő biztat, hogy csináljam végig; neki hiszem el, hogy képes leszek rá, de ő is állít le, amikor kezdőként szélsőségekbe mennék. Ő nyugtat meg, hogy nem volt az egész edzés kudarc, hiába érzem úgy. És igyekszik megóvni attól, hogy rövid távon, gyorsan elérhető sikerekben gondolkodjam, ahelyett hogy az utat látnám magam előtt.

A spirituális élete és a sport hogyan viszonyul egymáshoz?

– Számomra a sport hobbi; azért jó, mert kikapcsol. Kivisz a szobámból, feltölt, megnyugtat. Azt az érzést adja, hogy haladok, növekszem. Nekem muszáj mozognom. Segít megküzdennem az eredményekért. És a lelki életemben, a hivatásomban valami hasonló zajlik: Isten elhívott a papi-szerzetesi életre, vele akarok haladni az úton. Mester és tanítvány viszonyában vagyunk. Hiszek-e neki? Elhiszem-e, hogy ez az egész nemcsak rólam szól, és hogy nem kell mindenre nekem tudnom a választ? Ez a döntő.

Ha le kellene mondania a sportról, miért bánná leginkább?

– Nem a sport van az első helyen az életemben, de nem is valami extra: az életem része. A szerzetesközösségem támogatja ezt, sőt a rendtársaim kifejezetten buzdítanak, hogy csináljam, ha úgy érzem, segít. A testgyakorlás számomra ugyanolyan fontos, mint a lelki gyakorlatok. Az, ahogyan ülök, mozgok, jellemző az egész személyiségemre, nemcsak a testemre.

A küzdősportokra mint agressziót igénylő és agressziót levezető tevékenységekre szoktunk gondolni. Valakit le kell győzni, ki kell cselezni, le kell ütni. Egy kereszténynek, jelesül egy jezsuitának hogyan kell az agressziójához viszonyulnia?

– Jézus társaként. Ő a Mesterem, akit követni szeretnék. Jézus kiúzi a kufárokat a templomból, és ezzel mintát ad számunkra, hogy lehetünk jól is agresszívak. A kungfu ebben segít nekem: „ne ijedj meg, állj ki önmagadért, az igazadért a végsőkig. Ne légy gyáva, ne futamodj meg, de ne légy romboló sem” – biztat. Egy jól edzett ember könnyen kilép a reflektálatlanul, rombolóan agresszív támadó elől, aztán kiüti. Így aztán gyorsan rájössz, hogy nem gyümölcsöző elvesztened a fejedet. Ehelyett kontrollálnod kell magadat, és kemény helyzetekben is a lehető leghiggadtabbnak maradnod, hogy ne függj az agressziódtól. Az, hogy „biztonságosan agresszív” helyzetekben gyakorolhatsz az edzéseken, megóv attól, hogy máskor lebénulj, összezuhanj. Amikor először kap az ember találatot – azaz megütik –, mindenki leblokkol. Lassanként tanuljuk meg, hogyan helyes reagálni, hogyan kerülhetjük el, hogy válaszként túl agresszívak se legyünk, de kétségbe se essünk.

A keresztények sokszor szégyellik az agressziójukat, szeretnék letagadni, nem tudják vagy nem tudják jól levezetni. Ön mit mond, ha papként azzal keresi meg valaki, hogy nem képes jól kezelni az indulatait, és szenved ettől?

– Abban próbálok segíteni, hogy ne tagadja le, ne nyomja el az érzéseit, hanem fogadja el, hogy van oka ezeket érezni. Nézzen szembe az indulataival, és vigye őket a Jóisten elé, mint barátja, Mestere elé. Arra biztatom, hogy próbálja megfogalmazni, mi lehet a dühe mögött. Mert gyakran igenis van okunk dühösnek, indulatosnak lenni. Mit kezdünk ezzel az érzéssel, hogyan fejezzük ki, és mi visz előrébb bennünket? – ezek az igazi kérdéseink. Ezekre érdemes minél jobban ránézni, ha jó megoldásokat akarunk találni, tovább akarunk lépni.

Hogyan reagál, ha valaki csodálkozik, hogy az ön számára összeegyeztethető a kungfu és a szerzetesi hivatás?

– Számomra a kungfu egyszerűen sport. Én így pihenek.

Az Őrült szerelem ez című 2008-as dokumentumfilm papok életét, testükhöz való viszonyát mutatja be. Az egyikük mindennap súlyzókkal edz, szinte mintha le akarná győzni a testét, míg a másikuk fürdőbe, szaunázni jár, és kávéfüggő, vagyis kifinomult módon kényezteti magát. Hogyan helyes egy papnak a testéhez viszonyulnia? Milyen szempontokat kap ehhez a tanulmányai során, és hogyan segíthet e téren a sport?

– Egyensúlyra kell törekedni. A szélsőségek, a túledzés és az önkényeztetés egyaránt leleplező. Egyik sem jó, és zavart jeleznek. Jó lehet az edzés is, és egy finom kávé sem kell megtagadnom magamtól, de ha úrrá lesznek felettem, sérülök emberként is, papként is. Mindig az a kérdés, hogy valódi boldogságot kapok-e attól, amit teszek, és hogy



milyen indítékai vannak a tetteimnek. Sanyargatom magamat? Ki kéri ezt tőlem? Erre volnék meghíva, ezt várná tőlem az Úr? Fontos, hogy a vágyaim forrásával tisztába tudjak kerülni. Jezsuita lelkiségünkben különösen is nagy hangsúlyt kap ezeknek a belső megmozdulásoknak az észrevétele és megkülönböztetésük képessége.

A világ ma sportkultuszban tobzódik, a sport megkerülhetetlen igazodási ponttá vált. Hogyan viszonyulnak ehhez az egyházban? Része-e például a jezsuita képzésnek és mindennapoknak a rendszeres sport?

– Nem felülről megszervezett része, de része, mert számon kért elvárás, hogy amennyire tőlünk telik, egészségesen éljünk. Támogatjuk egymást abban, hogy eleget mozogjunk, pihenjünk, lehetőségünk legyen a szükséges feltöltődésre. Az előjárók nagyon ügyelnek rá, és feladatunkként jelölik meg, hogy e téren is rendben legyünk.

Hallottam, hogy az USA-ban gyakoriak a prédikációkban a sporthasonlatok. Az ön papi életében hogyan jelenik meg az, hogy rendszeresen sportol?

– Nemigen, mert a lehető legkevesebbet próbálok a szószékről önmagamról beszélni. Ennek az az oka, hogy a templomba imádkozni jövő emberek figyelmét nem önmagamra, hanem az evangéliumokban megszólaló Istenre szeretném irányítani. Ha egy adott helyzetben segít egy-egy sportos példa, természetesen nem hagyom ki, de nagyon nem szeretném, ha „a harcművész jezsuitaként” válnék ismertté: azt túl bulvárosnak érezném. Én egy egyszerű jezsuita szerzetes vagyok, akit az Isten meghívott, és úgy pihen, hogy sportol.

Kiss Péter

