

Ima és gyaloglás

Tahiban, a Szív Lelkiségi Központban és Dobogókón, a Manréza Lelkigyakorlatos Házban imára és gyaloglásra épülő lelkigyakorlatokon vehetnek részt az érdeklődők. A „Jézus imának” és az „északi gyaloglás” (nordic walking) alapjainak megtanításával szeretnének a szervezők segítséget nyújtani abban, miként lehet összekapcsolni az imát és a mozgást a hétköznapokban. A Jézusi gyaloglás sport, lelkiség és életmód mozgalom, amely a test és a lélek imájává válhat a 21. század embere számára.

Molnár Renáta személyi edzőként és nordic walking oktatóként segíti a lelkigyakorlat résztvevőit. (Hofher József SJ)



A mozgás milyen helyet foglal el az életedben?

Annyit mozgok, amennyi a karbantartáshoz szükséges, mert nem hiszek a világ által diktált testkultuszban. A testnek helye, szerepe és funkciója van, tehát mozgatni kell és vinnie kell a benne lakó lelket a földi zarándokúton. De ha túl sokat fókuszálunk a testre és háttérbe szorítjuk a lelket, akkor rengeteg pszichés betegség alakulhat ki. Ugyan gyönyörű a szemnek és csábító az érzékeknek egy tökéletesen kidolgozott test, de ha ez a végcél, akkor ez csak öncéllá válik. Vajon miért van az, hogy annyi gyönyörű sztár narkotikumokkal él? Mert a boldogság forrása a Lélekben van. Szóval okosan egyensúlyban tartani a dolgokat ma senkinek sem könnyű.

Személyi edzőként miben látod az oktatás lényegét?

Én szemléletmódot és mozgásszeretetet oktatok. Nekem az első és a legfontosabb, hogy megértessem: az életet ajándékba kaptuk. Mindenki névre szólóan, egyéni időtartamra és egyéni küldetésre. Akármit mond is, akárhogyan ítéel is a világ vagy az emberek, Isten számára mindenki csodálatos, mert mindnyájan az Ő teremtményei

vagyunk. De az ajándékot, amelyet kapunk, nekünk kell működtetni, mind testi, fizikai valóságában, mind pedig lélekben. Miután ma az ember életmódja megváltozott, mert rengeteget ül és testben passzív, ezért az oktatásom középpontjában azok a mozgásfajták állnak, amelyek a szív- és érrendszerre jó hatást gyakorolnak. Nagyon fontos, hogy legalább alapszinten megértsük testünk működését. Ha a múltat és a jelent összehasonlítom, jól érzékelhető az életmódbeli változás. Jézus idejében a mozgás a mindennapi élet szerves része volt. Gyalog jártak, tehát jó volt a kondicionális képességük és az állóképességük. Az erejük is fejlődött, mert fizikai munkát végeztek, és amikor gyalogoltak, vitték a „súlyokat” a hátukon. Ma sokat mosolygok, mert a tudomány és a szakma is alátámasztja, hogy élettanilag mennyire fontos ez a fajta mozgásforma, amelyet már több ezer éve ismerünk.

A Jézusi gyaloglás hogyan kapcsolódik össze a nordic walkinggal?

A nordic walking hatékony eszköz, amely szerintem jól beépíthető a mai ülő életmódot folytató emberek mindennapjaiba. Élettani szempontból kiváló hatást fejt ki a szervezetre – a test izmainak 90 százalékát megmozgatja – ha megfelelő módon sajátítjuk el. Egy nővér a lelkigyakorlat után odajött hozzám és azt mondta: „Én az internetről tanulgattam a technikát és nem értettem, hogy mitől olyan jó. De itt most az összes kérdésemre megkaptam a választ.” Ki kell azonban hangsúlyoznom, hogy Jézussal gyalogolni, Vele együtt lenni nem a kezünkben lévő eszközöktől függ. Ezt is tanítjuk a lelkigyakorlat során. Sokat gondolkoztam azon, vajon hogyan és milyen formában lehetne megtanítani az embereknek, hogy tudatosan Jézussal együtt járják a mindennapjaikat, koruktól és fizikai állapotuktól függetlenül.

Lehet egyáltalán mozgás közben elmélyülten imádkozni?

Igen, tapasztalataim szerint a ritmikus, ciklikus mozgások jó lehetőséget kínálnak az ima elmélyítésére. Jó példa erre a séta, a gyaloglás, a kocogás, a futás vagy az úzás is. A lényeg, hogy a technikai kivitelezésre már ne figyeljünk, mert akkor tudunk befelé fordulni és teret engedni a léleknek. Szemben például a küzdő-, valamint a csapatsportokkal, ahol fontos az ellenfél akcióira való gyors válaszadás.

Hogyan épül fel a lelkigyakorlat programja?

Mindennap foglalkozunk a testtel és a lélekkel. A nap egyik felében a botos gyaloglást oktatom, míg a másikban a jezsuiták szemlélődő lelkigyakorlatot tartanak. A mai ember egészségi, fizikai állapota változó. Sportszakmai alapokon nyugvó, lépésről lépésre felépített programot írtam, amely megismerteti a résztvevőket a mozgás élettani hatásaival és a botos gyaloglás technikájával. Céлом, hogy a résztvevők mind elméletben, mind a gyakorlatban képesek legyenek felmérni saját edzettségi állapotukat, és ennek függvényében tudják kialakítani egyéni mozgásprogramjukat a lelkigyakorlat alatt és utána is. Az előadások „szüntelen dolgozó szívünk” gondolatát és a Biblia „szüntelen imádkozzatok” tanítását kapcsolja össze. A Szentírás ír arról is, hogy Jézus miként gondoskodott szerettei

testi táplálásáról (csodatetteiben). Miközben enni adott a népnek és a tanítványoknak, mesélt a lélek gyümölcséről és az utolsó vacsora jelentőségéről. Mi is tanulunk a táplálkozás jelentőségéről. Az estünket pedig szentmisével zárjuk.

Miért tartod fontosnak, hogy a Jézusi gyaloglás a keresztények sport-, lelkeségi- és életmód mozgalmává váljon?

A sport meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben; célja a testedzés, versenyzés, a szórakozás, eredmény elérése, a képességek fejlesztése vagy ezeknek kombinációja. Óriási jelentősége lenne, ha az emberek gondolkodásába beépíthetnénk, hogy a ritmikus, ciklikus mozgásformákhoz a Jézus-imát is hozzá lehet kapcsolni. A mai embert ki kell zökkenteni a mókuskerékből. A krisztusi üzenet pedig: „Jézus nevében kelj fel és járj”. A mi céljaink és a mi versenyünk valami egészen más, mint amit a világ ma diktál számunkra. Hiszem azt, hogy az ima és a mozgás összekapcsolása az a szinergia, amely gyógyítja és megújítja a testet és a lelket Jézus Krisztus által. Ma egyre több mozgásforma mögött a keleti filozófia áll. Jó lenne, ha egyszer elmondhatnánk, hogy a „Jézusi gyaloglás” (amely ritmikus, ciklikus mozgásformákat tartalmaz) a keresztények sportja, lelkeség és életmód mozgalmá.

Vannak hosszú távú terveitek?

Szeretnénk a „kapunkat” szélesre tárni és a mozgás örömeinek megismertetése által a jézusi örömhírt elvinni az emberek életébe. Hiszek abban, hogy ez is egy út a hit megismerésére és megélésére. Jelenlegi lelkigyakorlatos módszerünket szeretnénk minden életkorra és különböző egészségügyi állapotokra kidolgozni. Az utunk elején járva hívunk mindenkit akár résztvevőként, akár segítőként, nővérként, papként, szerzetesként, hogy tartson velünk ebben az új evangelizációs misszióban. II. János Pál Pápa élete utolsó szakaszában azt nyilatkozta: sportemberként igazán megértette a sportnak a kereszténységben és az emberiségben betöltött szerepét. Ezt szeretnénk mi is átadni a *Jézusi gyaloglás* testi-lelki gyakorlatán keresztül.