

„Where Heaven and Earth meet...” – Spiritual Workout

„Ahol ÉG és FÖLD összeér...” – Spiritual Workout

Authors / Szerzők: **Beatrix Kiss-Geosits** ¹ 

Received: 2 June 2024 | Revised: 12 August 2024 | Accepted: 29 August 2024 | Published: 30 August 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:

László Lajos Lippai

SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet
Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék
lippai.laszlo.lajos@szte.hu



¹ **Beatrix Kiss-Geosits**

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológia Kar Sporttudományi
Intézet – Szombathely
geosits.beatrix@gmail.com

Abstract The idea of religious practice is that it takes place in the soul, in the mind, in a transcendental space open to the sky. We associate the concept of spiritual practice with sitting postures, reading holy books, conversation, contemplation and prayer. Very few of us, and very few times, get to the point where religious practice is also fleshed out and deepened by physical activity. We associate movement with Eastern religions and philosophies. Christianity is treated as separate from exercise, movement and sport. This article seeks to present the historical roots of the Christian religion that link it to movement and sport. The reader can read about spiritual practices that provide mental and physical and transcendental recreation for the 21st century man. In which meditation, prayer with monks and physical work on the body with the help of fitness instructors play a central role. All this can be done within the ancient walls of the Abbey in Pannonhalma. The Benedictine monks welcome all believers, seekers, women, men, young and old to their year-round programmes with the apt motto: Pannonhalma Abbey – contemporary for a thousand years.

Keys: spiritual practice, move, religion, mental health

Absztrakt A vallásgyakorlásról az elképzelésünk, hogy a lélekben, az elmében az ég felé nyitott transzcendentális térben történik. A lelkigyakorlat fogalmához ülő testhelyzetet, szent könyvek olvasását, beszélgetést, elmélkedést és imádságot társítunk. Nagyon kevesen, és nagyon kevés alkalommal jutunk el odáig, hogy a vallásgyakorlás az a fizikai aktivitás által is kiteljesedik, elmélyül. A mozgást a keleti vallásokhoz, filozófiákhoz kötjük. A kereszténységet elválasztva kezeljük a testgyakorlástól, a mozgástól és a sporttól. Jelen cikk igyekszik bemutatni a keresztény vallás történeti gyökereit, melyek a mozgással, sporttal kötik össze. Olvashat az érdeklődő olyan lelki gyakorlatról, mely a XXI. századi ember számára a mentális- és fizikális- és transzcendentális rekreálódást biztosítja. Amelyben központi szerepet kap a meditáció, szerzetesekkel való imádság és a testen végzett fizikai munka fitness instruktorok segítségével. Mindezt Pannonhalmán az Apátság ódon falai között tehetjük meg. Találó jelmonddal várnak a bencés szerzetesek minden hívőt, keresőt, nőt, férfit, fiatalot és időset is egész évben a programjaikra: Pannonhalmi Főapátság – ami ezer éve kortárs.

Kulcsszavak: lelkigyakorlat, mozgás, vallás, mentális egészség



1. kép Pannonhalma <https://pannonhalmifoapatsag.hu>

Bevezetés

A vallásgyakorlásról az elképzelésünk, hogy a lélekben, az elmében az ég felé nyitott transzcendentális térben történik. A lelkigyakorlat fogalmához ülő testhelyzetet, szent könyvek olvasását, beszélgetést, elmélkedést és imádságot társítunk. Nagyon kevesen, és nagyon kevés alkalommal jutunk el odáig, hogy a vallásgyakorlás az a fizikai aktivitás által is kiteljesedik, elmélyül. A mozgást a keleti vallásokhoz, filozófiákhoz kötjük. A kereszténységet elválasztva kezeljük a testgya-

korlástól, a mozgástól és a sporttól. Több próbálkozás ellenére is ez a kép van bennünk a keresztény hitre gondolva. A sporttörténetírás uralkodó irányvonalát figyelve az olvasható ki, hogy a keresztények negatívan viszonyultak a testhez, különösen erősen a középkori vagy középkor előtt keletkezett keresztényekről tartják ezt. A tudományos bizonyítékok viszont ezt cáfolva értelmezik, mi szerint a keresztények meggyőződése volt, hogy az anyagi világ – ahogyan Isten megteremtette – jó, a test pedig hozzátartozik az ember személy voltához.

Ha megfelelően értelmezzük az akkori kereszténység viszonyulását az anyagi világhoz és a testhez, részben máris magyarázatot kapunk arra, miként válhatott a játék és a sport olyan könnyen a vallásos kultúra részévé. A katolikus hagyomány egyedi abból a szempontból, hogy elfogadja a játékot/sportot, hajlik arra, hogy intellektuális értelemben komolyan vegye, sőt a spirituális élettel összefüggésben értelmezze. Fontos kiindulópont ez a sportról való elmélkedéshez a ma kontextusában.

Jelen írásban arra vállalkozom, hogy bemutassam a vallásosság, a katolikus hit mozgásról alkotott megállapításait, reguláit, téziseit, és azok változásait a történelmi idők folyamán. Konkrét példákat is hozzak az olvasó elé, továbbá jógyakorlatot is mutassak be a cikkben. Célom, hogy változást indukáljak a sztereotípiák elmozdításához, hangot adjak a test és lélek egységének fogalmára, a sportetikai-, sportfilozófiai megközelítésben is.

Test, mozgás és sport a kereszténység történetében

A korai keresztény gyülekezetekre a görög, római és a zsidó kultúra is jelentős mértékben hatást gyakoroltak, de mindhárom eltérő módon. A görög hagyományok alapját képező versenyszellem, az agón, mely eredetileg a rituális, tiszta versengést és győzni akarást jelentette, a görög gondolkodást, a kultúrát, az egész társadalmat is meghatározta, s egyben az egész görög civilizáció fejlődésének irányát kijelölte. Platón és Arisztotelész filozófiai gondolkodása az emberi testről meghatározó lett a történelem során. A görögök mellett a rómaiaknak is szenvedélyük volt a sport. Míg a görögök számára az olimpián való részvétel, a győzelem volt a fontos, addig a rómaiakat inkább a passzív, nézőként való részvétel dominálta a sportrendezvényeken. (Lásd a gladiátorok egymás, vagy vadállatok elleni véres küzdelmének élvezetes szurkolása.) A kereszténységről beszélve, nem kerülhető meg a zsidó hagyomány sem. A zsidó kultúra távolságtartással kezelte a nevezett két ókori kultúrát, kritikával illetve a görögök testkultuszát, meztelenségét. Hiszen az embert csak Isten láthatja meztelenül. De a rómaiak kedvtelése, a rabszolgák és állatok szervezett formában történő legyilkolása a gladiátor játékokon, is viszolygással töltötte el őket. (Svoboda, 2015)

A keresztény egyház megszületésekor az egyik központi gondolkodó az általam vizsgált szempontból Pál apostol volt, hiszen az ő személye egyesítette az ókori három kultúrát - a test, a mozgás és a sport témájában - az írásaiban: „Nem tudjátok, hogy a pályán küzdők mind futnak ugyan, de a díjat csak egy nyeri el? Úgy fussatok, hogy elnyerjétek! A versenyzők valamennyien megtartóztató életet élnek, minden tekintetben. Ők hervadó koszorúért, mi pedig hervadhatatlanért. Én is futok, de nem céltalanul, az ökölvívásban nem a levegőt csapkodom, hanem megzabolázom és rabságba vetem testemet, hogy míg másokat tanítok, magam

méltatlanná ne váljak”- olvasható a Korintusiaknak írt első levelében. (1Kor 9,24–27)

A szerzetesség kialakulásának folyamatában több ízben is egy-egy alapító szent említi a testi teljesítményt, a sport teljesítmény elismerését, a hitükért kiálló, megkínzott, üldözött keresztények teljesítményével kapcsolatban. A II. században Antiochiai Ignác püspök levelében is használja a következő mondatokat: „tökéletes atlétaaként viseld mindenki gyöngeségét”... Ez a görög atléta szimbolikája, aki minden tekintetben felkészült, hogy győzelmet arasson az arénában, és inspirációs forrása lehetett az üldözött és elnyomott keresztények számára. (Svoboda, 2015)

A középkor egyik legnagyobb tanító szentje, Aquinói Szent Tamás a XIII. században nem csak az emberi test kérdésével foglalkozott, hanem kitért a testi aktivitásra, a játékokra is – pozitívan viszonyult a testkultúrához. A Summa Theologica című művében leírja, hogy a játék szükséges felüdülés az elgyötört test és lélek számára. A Summa contra gentiles című művében utal rá, hogy a testgyakorlás gyógyír a léleknek, és segít felüldíteni a megfáradt elmét. (Kelly, 2015)

Ugyanakkor a sporttörténetírásban gyakran visszatér az a gondolatmenet, hogy a keresztények a reformáció előtt, a középkorban kizárólag negatívan tekintettek a testre, a bűn fogalmát társítva hozzá. E megfogalmazás szerint a keresztények – a testtel szemben megnyilvánuló negatív hozzáállásuk miatt – nem tartották fontosnak és nem is szorgalmazták a fizikai kikapcsolódást és a sportot. Ahogy Eitzen és Sage fogalmaznak: „A korai kereszténység fokozatosan kiépített egy aszketizmusra támaszkodó alapot, amely olyan hiedelem, miszerint a bűn a testben lakik, ezért a testet alá kell rendelni a tiszta szellemnek. Semmi sem árthatott volna ennél jobban az aktív kikapcsolódás és a sport előmozdításának.” (Eitzen & Sage, 1993. 84.)

E kettősségnek egyik fő oka lehetett az, hogy az egyházi szerzők, történetírók, mind szerzetesek voltak, akik a kolostorokban élve, a szigorú regulákat tartva, önként vállalt távolságot tartottak a testi örömtől.

A XVII. század elején, René Descartes tanításai nyomán ismét hangsúlyt kapott az emberi test és lélek közötti ellentét. Az ő értelmezésében a test res extensa, szellemi komponens nélküli anyag. Ezzel szemben a lélek, a res cogitans anyag-talan, ám értelemmel bíró, s mint ilyen, előbbre való. Ennélfogva a két komponens egymással szemben állóként jelenik meg. Az addigi keresztény felfogás a test és lélek egységéről a tudományelmélet új dogmáival felborulni látszott az újkor küszöbén. (Svoboda, 2015)

A pápák a XIX. és XX. században is egyöntetűen pozitívan vélekedtek a sportról. Majd a második Vatikáni Zsinatban ez modern felfogás deklarálva is lett.

X. Piusz pápa fogadta Pierre de Coubertin bárót, - az Újkori olimpia eszméjének életre hívóját, - aki rendkívül pozitívan nyilatkozott a találkozásról: „Semmiféle előítéletet nem mutatott a sporttal szemben a legtöbb vallási előjáróval ellentétben.” (Lixey, 2012) XI. Piusz pápa hegymászóként egykor maga is megmászta a Monte Rosát. Sporteredményeinek tiszteletére az ő nevét viseli egy angol hegymászó-egyesület, az Achille Ratti Climbing Club. (Lixey, 2012) XI. Piusz öt pápai levelet írt a sport témakörében. Mégis XII. Piusz pápa kapta a „sportolók pápája” becenevet, mint aki leginkább a sport ügyét szívén viselte. Több elődjével együtt sokszor hangoztatta a sport pozitív hatásait. II. János Pál pápa az „atléta pápa” jelzőt kapta. A test teológiája című gyűjteményes

könyvében fejtette ki a nézőpontját az emberi testtel kapcsolatban. II. János Pál meglátásai a sporttal kapcsolatban nem a sportoló egyénre korlátozódnak. Rámutatott arra, hogy a modern sportnak interperszonális s azon túlmutatóan nemzetek közti vonatkozásai is vannak. Amikor egy sporteseményre emberek milliói gyűlnek össze, az nagyszerű alkalom a keresztény üzenet terjesztésére. Egy ilyen nemzetközi szintű esemény alkalmas arra, mondta a pápa, hogy falakat döntson, érteve ezen a faji, kulturális, politikai és vallási különbségeket, és megerősítse az emberiség családjának egységét. „Ezekben az erőszakkal terhelt időkben a sport segíthet megteremteni a békés egységet” – mondta a 33. Európai, Afrikai és Földközi-tengeri Vízisísbajnokság alkalmából tartott beszédében 1979-ben. Ezért nevezte a sportot több ízben is „a legnagyobb missziós terepnek”. (Svoboda, 2015)

A sporttörténetírás uralkodó narratívájának ellentmondóan a reformáció előtti keresztények nem viszonyultak negatívan a testhez. Éppen ellenkezőleg: meggyőződésük volt, hogy az anyagi világ – ahogyan Isten megteremtette – jó, a test pedig hozzátartozik az ember személy voltához. Hangsúlyozták továbbá az emberi test és lélek – vagy a test, lélek és szellem – egységét. Ezek a meggyőzések hozzátartoztak ahhoz a vallási kultúrához, amelyben a test is szerves része volt a vallásgyakorlásnak – például a szentségeknek és a szentképek tiszteletének. Ha megfelelően értelmezzük az akkori kereszténység főáramának viszonyulását az anyagi világhoz és a testhez, részben máris magyarázatot kapunk arra, miként válhatott a játék és a sport olyan könnyen a vallásos kultúra részévé.

Egy másik oka annak, hogy az akkori keresztények hajlottak a játék és a sport elfogadására, azzal függött össze, ahogyan felfogták a hit és a kultúra kapcsolatát. Ebben fontos szerepet játszott a korai keresztények nyitása a görögök felé. A keresztény szerzők – Szent Pál nyomán – az atlétika képeit a keresztény élet, a vértanúság és különösképpen a szerzetesi élet analógiájaként vagy metaforájaként használták. Az egyház nyitása a görögök felé precedenst teremtett a nem keresztény kultúrák szokásainak és egyéb vonatkozásainak befogadására a hívő közösség életébe.

Ez az örökség fontos a mai keresztény teológusok és filozófusok számára is. Nem csupán azért indokolt figyelmet fordítaniuk a sportra, mert ez lényeges egy olyan világban, amelyben a sport igen népszerű, hanem a keresztények sajátos világlátása miatt is. Keresztény nézőpontból ugyanis az anyagi világ jó, és a test lényegi alkotóeleme az emberi teljességnek.

Napjainkban a sport leginkább az ember testi szintjére vonatkozó fogalom. Jótékonyan hat az egészségre, javítja az állóképességet, fejleszti az ügyességet. Ha testbe vagyunk teremtve, akkor kötelességünk gondját viselni ennek az ajándéknak. Ha semmibe vesszük testünk jelzéseit, azzal semmibe vesszük a kinyilatkoztatást, miszerint Isten a saját képére és hasonlatosságára teremtett minket. (Svoboda, 2015)

Ha a személy a test, a lélek és a szellem egysége, akkor ez azt jelenti, hogy amikor olyan fizikai tevékenységeket végzünk, mint amilyen a sport, akkor ez hat az értelmünkre (önmagunk és az élet értelmének megértésére stb.) és a szellemünkre (a Szentlélekkel való kapcsolat kialakításának

képességére) is. A sport valóban – ahogy II. János Pál pápa mondta – „a test és a lélek tornájának egy formája”. (Kelly, 2015)

Mozgás és spiritualitás

Egyik maratoni futó ismerősöm mondta, amikor az olimpián futott, csak az volt a fontos, hogy élvezze, és csak a futásra figyeljen. Úgy fogalmazta meg, olyan érzés volt, mintha lila ködburok vette volna körül, és csak ő volt egyedül, a külvilág teljesen homályos, távoli volt a számára a futása alatt. Ismert, olyan népcsoport a világon, amelyek fut nap mint nap, futással közlekedik, és ez a számukra természetes létforma. Nagyobb teljesítményt nyújtanak, mint az ultrafutók, mindezt mezítláb, erdei és hegyi ösvényeken. Ezek az emberek a mexikói tarahumara indiánok. (Gotaas, 2016, és McDougall, 2013)

Van olyan japán buddhista szerzetes rend, a Hiei-szerzetesek, akik a megvilágosodást nem csak elmélkedéssel, mantrázással, böjtöléssel érik el, hanem az úgynevezett Sennichi Kaihogyo-val, „gyakorlat a hegyeken való körbejárásra” – 1000 napos feladatot 7 év alatt kell teljesíteniük, de meghatározott, 100-200 napos ciklusokban, napi 30-82 km távolság megtételével. Ezek a szerzetesek 3820-4620 km-t gyalognak, vagy futnak a kolostoruk körüli hegyeken ezen időszak alatt. Amennyiben nem sikerül napról napra teljesíteni, véget kell vetniük életüknek. 1885 óta, amióta a szerzetes rend fennáll a Sennichi Kaihogyo-t 46-an csinálták végig, Yusai Sakai, akit a maratonszerzetes becenévvél is illetnek, kétszer teljesítette. Összesen 3 szerzetesnek sikerült ez. (Stevens, 2015)

Ez a speciális transzállapot, ami képessé teszi az embert a fantasztikus teljesítményének elérésére, amelyben nem csak a test, hanem a szellem és a lélek is aktívan részt vesz. „Az igazi futó tisztábban látja Istent, mikor fut.” – mondta R. D. Joslin, a Spiritualitás ösvényein futva című 2003-as írásában. (Tornai, 2015. 203)



2. kép Apátsági arborétum/ Abbey arboretum <https://pannonhalmifopatsag.hu>

Szinte minden ember vágyik az említettekhez hasonló élményre, transzállapotra, ekstázisra... Különösen napjaink emberének van rá szüksége. A szürke hétköznapiokból kilépve, önmagát és a transzcendenciát keresve...

„Valóban a test, és egyedül a test képes láthatóvá tenni azt, ami láthatatlan: a szellemit és az istenit. Azért lett megteremtve, hogy átadja a világ látható valóságának azt a misztériumot, amely Istenben öröktől el volt rejtve, és így ennek jelévé váljon.” (II. János Pál, 2009. 105)

A lelkigyakorlat és a sport

A spirituális hagyomány gyakran szétválasztotta a testet és a lelket, megadva egyiknek és másiknak is a külön-külön rá jellemző tartományokat és belső logikát. Pedig a test alapvető jelentősége már a sivatagi atyák, majd a szerzetesek között is széles körben ismert és gyakorolt spirituális valóság volt. Az edzés, a küzdelem, a lazítás, a test sanyargatása és legfinomabb reakcióinak ismerete nélkülözhetetlen ahhoz, hogy Isten akaratának befogadására és megvalósítására a lehető legengedelmessebbé tehesük. Ezért a testgyakorlás megélhető úgy, mint lelkigyakorlat, mint annak eszköze, hogy előbbre jussunk a lelki életben és Isten keresésében, és nem pusztán mint a hit által szült dinamika metaforája. (Guillemot, 2015)

A Loyolai Szent Ignác által írott alapvető mű, a Lelkigyakorlatok első sorai egy párhuzamot bontanak ki a testedzés és a lelkigyakorlat között. Már az első mondat meghatározza, mi értendő „lelkigyakorlaton”: „Lelkigyakorlaton értjük a lelkiismeret-vizsgálás, elmélkedés, szemlélődés, szóbeli és elmélkedő ima és egyéb lelki tevékenység minden módját...” Ezután Ignác meglepő összehasonlítást fogalmaz meg: „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.” (Loyolai Szent Ignác, 1986. 37)

Ignác a filozófiáját a XVI. század elején vetette papírra, és adta ki a szellemi és testi útravalóként a lelkigyakorlatos elmélyülést segítő, és a gyakorlati életre való felkészülést előkészítve. (Guillemot, 2015)

Hiába volt Ignác korában a lélek és a test szétválasztva, hite és tapasztalata szerint a lélek előkészítésére és alkalmassá tételére Isten felé vezető úton, szükségessé tette egy olyan éltevitel, kialakítását, mely a mai kor emberének is imponáló, követendő lehet. A test Ignác lelkigyakorlatos útmutatásában kiemelt helyet és szerepet tölt be. TESTGYAKORLÁS NÉLKÜL NINCS LELKI ÉLET – írta Loyolai Szent Ignác.

A lelkigyakorlatok vezetésének kapcsán Ignác a testgyakorlatokat idézi fel, mert mindkettő a szabadságot szólítja meg, és benne válnak eggyé. A szabadság bennük lakozik a maga erejével és sajátos formálódásával, közben pedig általuk növekszik, már amennyiben továbbra is mindenben az éltető Lélekre figyelünk. Önmagában sem az aszkézis, sem a mégoly munkaigényes fizikai technika, de még a legkeményebb szellemi erőfeszítés révén sem jutunk el a Lélekhez és a teljes szabadsághoz. Mindkettő szükséges, nem azért, hogy valamiféle teljesítményt érjünk el, hanem hogy alkalmassá váljunk az Úrral való találkozásra, aki ingyen kínálja fel magát. Mind a lelkigyakorlat mind a testedzés ennek a találkozásnak rendelődik alá, amelyet annyira remélünk, amelyre annyira készülünk, és amely mégis mindig csodálatosan új és váratlan. E találkozás hozza létre és mozgósítja a választott szabadságot. (Guillemot, 2015)

Fitness edzők – a misztérium érintése

A fitnesszedző olyan szakember, aki segít tanítványának összehangolni spirituális szándékait testi valóságával, amennyiben e szándékok megvalósítása testi alkalmazkodást kíván. Az edző segít felkészíteni a testet a lélek mozgására. E dinamika megvalósulásának egy konkrét formája lehet a zárándoklat, például a spanyolországi El Camino: a spiritu-

ális szándék itt is testi formában, sok száz kilométeres gyaloglásban fejeződik ki. A testi fitness mögött mindig áll egy szándék. Az ember mindig valamire edz: alkalmassá akar válni a táncra, a sportra, a szolgálatra, a Santiagóba való eljutásra. Mihelyt az akarat lelki, spirituális megmozdulása a test fizikai megmozdulásával párosul, valami történik. Ebben az értelemben a fitness az ember leglényegét érinti. Habár e földi életben sohasem valósíthatjuk meg test és lélek tökéletes harmóniáját, természetes, hogy törekszünk lényünk mindkét oldalának tökéletesítésére. A fitnesszedző segítőtársul szegődik ezen az úton: nevel, inspirál, segít felbreszteni az emberi test szunnyadó lehetőségeit. (Burgis, 2015) Az ember azért akar fitt lenni, hogy olyan dolgokat tehessen, amelyek mélyen megérintik az ember szívet.

Az edzők testükben hordozzák a misztériumot, és megosztják másokkal. E misztérium fényében az edző és tanítványa minden találkozásuk során megajándékozzák egymást. A jól képzett edzőnek adni kell magából, de nyitott arra is, hogy ő kapjon. Az edzés sosem egyirányú utca. A fitnesszedzés intenzíven személyes (innen a „személyi edző” kifejezés), amelynek során mély barátság alakulhat ki, ha mindkét partner megérti, hogy kapcsolatuk emberi, spirituális, mentális és érzelmi interakció is egyben. (Burgis, 2015)

Ez emlékeztet arra az aszkézisre, amelyre a Lelkigyakorlatok teljes menetét alapozta Loyolai Ignác az ember nagyobb szabadsága érdekében. Ugyanis a Lelkigyakorlatok könyvének elején a lelkigyakorlatokat a testi gyakorlással hasonlítja össze; egyiknek és másiknak is az a célja, hogy a szív és a test engedelmességében „készen álljon” a haladásra. A „magunk legyőzésére” irányuló akarat a megfelelő gyakorlatok kitartó elvégzésével utat nyit egyfajta beteljesülés felé.

Spiritual Workout Pannonhalmán

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. (Hofner, 2015)

Szent Benedek regulája is egyértelműen megfogalmazza, hogy a „mindennapi testi munka nagyon fontos, a tétlenség a lélek ellensége. Ezért a testvérek a megállapított időben foglalkozzanak testi munkával, más órákban pedig szent olvasmányokkal.” (Szent Benedek Regulája 48. 35.) Nursiai Szent Benedeket a szerzetesség atyjának tartják, reguláját a VI. században írta le.

Az eddig olvasottakból jól láthatóan bizonyítást nyert, hogy a sport és a spiritualitás, a fitness és az imádság nem egymást kizáró fogalmak.

A bencés szerzetesek, fitness instruktorokkal közösen olyan lelki gyakorlatot tartanak évek óta Pannonhalmán, melyek a testet és a lelket egyszerre érintik meg, egyszerre tréningezik, és a lelkigyakorlaton, egy-egy nap folyamán a résztvevőnek egymást kiegészítve van lehetősége a fizikai- és lelki gyakorlásban részt venni. (lásd, a videó: <https://www.youtube.com/watch?v=ACUxTW25bZI>)

Dél előttőt a Pannonhalmi Bencés Gimnázium fitnesstermében és tornacsarnokában vezetett edzéssel töltik, a délutánt pedig egyéni elcsendesedéssel, közösségi reflexióval, cso-

portbeszélgetésekkel, az imádság és a Szentírás olvasásának tanulásával foglalatostkodnak a monostorban. A résztvevőknek egyéni beszélgetésre is lehetőségük van a lelkigyakorlat vezetőivel és más szerzetesekkel. Mindehhez háttérként szolgál a bencés szerzetesközösség zoltár-imádsága, a bencés liturgia, ami reggel 6 órakor Vigiliával és Laudessel kezdődik. A napközi imaóra 13 órakor van. Ez az egyetlen mindennap, bárki számára nyilvános szerzetesi imaidő. Ezt Szent Benedek regulája szerint, 996-ban Szent Istvánnak tett bencés fogadalom alapján végzik. Szent István király szándékára a pannonhalmi bencés közösség máig imádkozik „az ország fennmaradásáért” (pro stabilitate regni). (Ezen cikk megjelenésekor több mint 375 500 napja történő folyamatos, minden délben elhangzó imádságot jelent.) Este 6 órakor van Vesperás, konvent mise, mely fontos, hiszen a bencés szerzetesek hitéletének forrása, Krisztus misztériumainak közös ünneplése, katolikus egyház liturgiájának méltó végzése. Nagy hangsúlyt fektetnek a szerzetesek a zoltár-imádság, illetve a magyar és latin gregorián ének szerzetesi hagyományának ápolására. (Ebben is jelen lehetnek a lelkigyakorlaton résztvevők.)



3. kép Szerzetesek/Monks
<https://pannonhalmifoapatsag.hu/bencses-szerzetesseg-es-szerzeteselet-pannonhalman/>

A lelkigyakorlat reggel 6 órakor kezdődik. Az első kötött, közös program a meditáció, szemlélődő imádság a szerzetesek reggeli áhítata után. Este 8 órától pedig szilencium van, elmélkedés, virrasztás, vagy éppen pihenés. De mindenképpen elcsendesülve, a saját lélekre, és a saját testre figyelve. Az egyéni és csoportbeszélgetéseken, a közös reflexiókon a lelkigyakorlat témáját dolgozzák fel a résztvevők több oldalról is. A 2023-as téma az úton levéssel, az útkereséssel foglalkozott.



4. kép Labirintus/Labyrinth <https://pannonhalmifoapatsag.hu/lelkigyakorlatok-talalkozok-2023/>

A 2024-es év kiemelt témája az imádság volt. Ennek a legfőbb indoka a Bazilika 800 éves évfordulója, melyet egész évben ünnepel a szerzetes közösség programjaival, kiállításaival vendégeivel együtt.



5. kép Bazilika éjjel/Basilica at night saját fotó

XXI. századi ember törekvései az egészlegességért

Szükség lenne még több, a mai ember számára fontos, egészség eszményt meghatározó programokra rekreációs elfoglaltságokra, lehetőségekre. A XXI. századi holisztikus, komplex egészségdimenziós látásmódnak megfelelően, ahol az egészség fizikai, mentális, szociális és transzcendentális egységét jelenti, rekreálódni, az egészséget fenntartani, -visszaállítani komplex folyamatot igényel...

Remélem, jelen írásommal adtam mélységet, és alapokat a lelki élet megélésének lehetőségére. Bízom abban is, hogy felkeltettem az olvasó kíváncsiságát, és nyári kimozdulási lehetőség felé indítottam el többeket, mely a spiritualitás keresésére irányulhat. Bátorítok mindenkit, hogy a kikapcsolódás, és a rekreálódás egy, vagy akár több napon keresztül is olyan élményeket tartogat Szent Márton hegyén, amely rendkívüli és emlékezetes. A szerzetesi lelki mélységek évszázadokon átívelve is aktuális és modern: Pannonhalmi Főapátság – ezer éve kortárs.



6. kép Pannonhalma titkai/Secrets of Pannonhalma, <https://pannonhalmifoapatsag.hu>