



Bennünk lakozó energia

Lehmann Katalin | Fotó: Juhász Luca

Hajtóerő a lélek

Bűvös cselekedet, isteni tett, ténykedés, művelet. Ilyen és ehhez hasonló ógörög–görög szómagyarázatokat találhatunk az energia meghatározására, amely értelmezés alatt nem csak a testek egy fizikai tulajdonságát értjük, hanem az emberi létezésünk segítőjét vagy éppen hátráltatóját is, de hogy a bennünk rejlő energiák hasznosak legyenek számunkra, fontos, hogy időnként „feltöltsük” magunkat pozitív gondolatokkal, a nyugalom békéjével, mindenféle harag, becsvágy és egyéb „negatív energiák” kirekesztésével.

Hogy testünk és lelkünk is jóllakjon...

Ostobaság lenne nem természetesnek venni azt a köznapi tényt, hogy az autónak szüksége van benzinre, a repülőgépnek kerozinra, valamint időszakos karbantartásra. Emberi létezésünk egyik legalapvetőbb szükséglete termé-

szetesen a táplálék, de egészség alatt a teljes testi, lelki és szociális jólét állapotát, és nem csupán a betegség hiányát értjük.

A testi egészségünkre, a materiális vonalra a fejlett és fejlődő országok lakói még csak-csak odafigyelnek, na de a lelki egészségre? Egészségesnek mondhatom-e magam, ha



napi tíz órát robotolva, viszonylagos szociális jólétben élve egyetlen boldogságom, ha hétvégente a tévé előtt ülve nézem a legújabb akció- vagy horrorfilmeket? Lehetőséges. Természetesen nem zárható ki házon kívülre a 21. század adta technológia – nem is kell, de miután egy kellemes eperfagyival az ízlelőbimbóinkat kényeztettük, gondoltunk-e arra, hogy hogyan kényeztethetnénk a lelkünket is? Milyen pozitív energiákkal tölthetnénk meg az amúgy elfáradt szellemünket? Miért lenne alábbvaló ezen szükségletünk? Emlékszünk még egyáltalán arra, hogy milyen egy kellemes vízparti séta vagy egy erdei kirándulás a családdal, barátokkal? Zenehallgatás a cseresznyefa alatt?... Jaj, de mi lesz, ha a szomszéd lustának néz? Mit gondolnak majd rólam az emberek? Fényes nappal pihenni, sétálni, „energizálni” magam? – merül fel a kérdés mindannyiunkban. Miért szomszéd, neked nem kikapcsolódás, ha a tévé előtt kiabálsz a kedvenc csapatodnak? Kikiabálsz magadból a stresszt, az egész héten át felhalmozódott elfojtást? Annyi energiát fordítunk mások megismerésére, hogy magunk megismerésére már nem fordítunk kellő figyelmet. Fessünk, ússzunk, másszunk! Szakítsuk ki magunkat a mókuskerékből, találjuk magunknak időnként olyan elfoglaltságot, amely igazán szabaddá tesz bennünket! Hímezzünk. Akár különösebb ok nélkül is, a hímezés örömeért és a bennünk felszabaduló pozitív energiák megteremtéséért. Kertészkedjünk, és csodáljuk az alkotásunkat! Kiránduljunk, ússzunk! Legyünk jók magunkhoz, hiszen ha mi nem tesszük meg a kezdő lépést magunkért, hogyan is várhatnánk el másoktól ugyanezt?

Kell egy elhatározás...

Rövidebb gondolkodás után a tavasz utolsó heteiben eldöntöttem, hogy részt veszek egy néhány kilométeres zárandokúton, amely a biskói komptragédia helyszínére (Paks határában), az 1884. június 18-án bekövetkezett – Magyarország legtragikusabb vízi katasztrófájaként számon tartott baleset helyszínére látogat, immár sokadik éve. A hullámsírban több mint kétszáz fő lelte borzalmas halálát, gyakorlatilag teljes családok veszték a Dunába. Jól ismertem ezt a városi történetet, ahogyan azt is, hogy a helyszínre évek óta zárandoklatot



szervez a paksi plébánia. Zárandoklat. Milyen jól csengő szó. Gyalogolni valamiért vagy valakiért. Mi fontosabb az úti cél vagy a megtett út? Esetleg mindkettő? Utunk a paksi Szent Vendel-kápolnától indult csakúgy, ahogy azon a végzetes nyár eleji napon is. A menetben volt, aki énekelt, volt, aki imádkozott, és volt, aki látszólag csak sétált, de bizonyára különböző gondolatok kavargtak a fejekben. Valamiért vagy valakiért gyalogoltunk. Jómagam úgy indultam neki az útnak, hogy ezzel a

hosszú, egyenes, árnyékosnak egy cseppet sem mondható úttal a Mindenhatónak, legyen bármi is a neve, hálát adjak olyan dolgokért, amelyekért éjszakákon át könnyek közt fohászkodtam.

Mindenki életében vannak betegségek, csapások és sok-sok rossz, de ha nem is vesszük mindig észre, ott van minden nap egy nagyon-nagyon jó is. Hogy kinyitottuk a szemünket, hogy a szeretteinkkel lehetünk. Lehet, hogy most még nem telik egy gyönyörű lakásra, de most ez egyszer ne ebben mérjük a boldogságunkat. Beérhetem kevesebbrel is? Van egy kicsi, de szép házam, autóm, lehet nem csúcstechnológia, de az enyém, meg-

dolgoztam érte. Hát nem öröme ez is? Szüleinkre, gyermekeinkre ránézni nem boldogság?

Gondoltunk már arra, hogy mi az, ami feltölt minket és boldoggá tesz? Álltunk már kitárt karokkal a nyári lágy szellőben? (Szerk.: jómagam először csak két hete.) Na és, ha kinevetnek? Titkon bizonyára ők is ezt csinálnák.

Engem feltöltött a közel kétórás séta. Nehéz volt kissé, mert meleg volt, és rég gyalogoltam egyszerre ennyit, de határozottan feltöltődtem, fizikailag és lelkileg is

jócskán merítkeztem, és végül, de nem utolsó sorban hálát adhattam olyan dolgokért, amelyekért előszeretettel fordulunk valami magasabb rendű hatalomhoz, a szereteteinkért.

Elhatároztam, és elindultam az úton.

Csak egy péntek délután volt...

Egy péntek délutáni napon egykedvűen interneteztettem otthon a négy fal között. Egy fél tábla csoki, egy nagy pohár limonádé, tehát azt gondolná az ember, hogy minden megvan a boldogsághoz. Ismerős az a helyzet, amikor az ember csak kattintgat, kattintgat, és valamilyen érdekes oldalon találja magát? Így jártam én is (ezeket a céltalannak vélt kattintgatásokat sokszor talán a nagyon is tudatos tudatalatti irányítja). Rám talált az oldal; jézusi gyaloglás.

Folytatás, négy héttel később...

Megérkeztünk a varázslatos szépségű, látványában szem- és szívmelegítő, a Kelet-Mecsek lábainál elhelyezkedő Püspökszentlászlóra. A környék szépségeinek láttán izgága fotósom hamar magamra hagyott, hogy fotóival aztán elkápráztasson minket.

A Zengő lábánál elhelyezkedő település a falusi turizmus jelentős központja a Pécsi járásban, a Mecsek hegységben. Látván a kirándulókat, nyaralókat, efelől nekünk sem volt kétségünk.

Kedvenc fotósom már a veranda tetejéről invitált mosolyogva, amikor én még csak az autó mellett



állva bütyköltem a telefonommal (egyébként nem volt térerő).

Mindenfelé rendezett porták, de amely ház előtt megálltam, az egy különös, a mindennapos nyüzsgéshez hozzászokott természetnek feltűnően szokatlan nyugalmat árasztott. Az Életrendezés Házának, a „jézusi gyaloglók” házában kapujában álltam.

Vendéglátónk már várt bennünket. Nagy szeretettel és jó házigazdaként invitált mindkettőnket a mesebe illően szép, virágos-bokros hatalmas udvarba, amelynek bizonyos részei meredeken húzódtak az épület fölé. Mintha a Mecsek is része lett volna az Életrendezés Házának, annak minden rezdülésével és illatával, így adva a legkülönlegesebb esszenciát a környéknek.

Olyan érzésekkel léptem a padokkal és a kellemesnek tűnő kerti pihenőhelyekkel ellátott udvarba, hogy ameddig csak lehet, itt leszünk és beszélgetünk.

Molnár Renáta életmódréner – aki egyébként egyetemi végzettségű

testnevelő tanár, személyi edző, nordic walking tréner, illetve sporttáplálkozás és táplálékkiegészítés tanácsadó, lelkigyakorlat-vezető és nem mellesleg négy gyermek édesanyja – az a személyiség, akivel már a harmadik perc után azt érzi az ember, hogy mindig is ismertük egymást.

Visszaemlékezésében megemlítette, hogy az őt ért közel tíz éve történt súlyos kerékpárbaesetet követően, a rehabilitáció időszakában tapasztalta meg igazán a test és a lélek törékenységét és ismerkedett meg a nordic walkinggal. „...Jézus Krisztus nevében kelj fel és járj!” (ApCsel 3,1–6). Aztán követték egymást az események, a véletlenek és a sorsszerűségek. Egy hosszabb beszélgetést követően, amelyet Hofher József jezsuita szerzetessel folytatott, felvetődött mindkettejükben az ötlet, hogy közösen új típusú lelkigyakorlatokat tarthatnának.

„A hit dolgait a testmozgással ötvözni” (itt eszembe jutott az én kis zarándokutam, amely minden

mozzanatában pluszerőt adott nekem) – így született meg a jézusi gyaloglás koncepciója még 2011-ben.

Renáta saját életmódréninget is kidolgozott, amellyel igazán csak 2015-től ismerkedhetett meg a nagyközönség.

A Cor-Way® életmódréning célja és küldetése – ahogy a saját kezelésű honlapján is szerepel –, hogy a „szívben oldódó” élményekkel és tiszta értékekkel gazdagítsa a mai kor emberét. Erre szolgálnak a különféle testi-lelki feltöltődést kínáló programjaik is, amelyek minden korosztálynak szólnak, valamint az önbizalom növelésére is kiválóan alkalmasak.

Belső energia, lelki energia. Egyrészt táplálék formájában vesszük magunkhoz, másrészt pedig a lelki feltöltődés útján kerül szellemünkbe, majd bizonyos, egyelőre sok esetben ismeretlen folyamatokon keresztül a testünkbe.

Utóbbi egy újra és újra felmerülő, megfoghatatlan, megtapinthatatlan, az érzékek előtt jól megbúvó valami, amire szükségünk van egészségünkben, betegségünkben.

Azt azért mindannyian tapasztalhatjuk, hogy többek vagyunk húsvér valónknál, és kell lennie valami plusznak bennünk, körülöttünk.

A gyógyulást sem segíti csak és kizárólag a pirula. Ezt már az orvosok is jól tudják, még ha egyelőre nem is vállalja fel mind-egyikük. A gyógyulás mellé kell az elhatározás is, na és persze még több pirula és remény, de teljes hitetlenségben, reménytelenségben esélyt sem adunk a győzelemnek, még a legapróbb dolgok esetében sem.

Belső energia, lelki energia. Nem ismerjük a természetét, a külle-

mét, de érezzük, és nap mint nap az életünk részét képezi, csak tulajdonságaiból és jó emberi

tulajdonságainkból keresztül nézünk rajta.

fakadóan

