



Fotó: Molnár Mária

Csodák a lélek edzőtermében

Sehol egy horzsolás, arcán csak a derű futkározik. Azt mondja, van nála váltócipő, ha késésben lenne. Már értem, miért hirdeti motóként: „Ha nem repülhetsz, fuss! Ha nem futhatsz, menj! Ha nem mehatsz, csússz! De bárhogy is legyen: mozogj!” Számomra ez csupán egy szép gondolat ifj. Martin Luther Kingtől, Molnár Renáta életmódréner viszont tudja, hogy időnként egy lépés felér a repüléssel. Mind a *Gyaloglás Jézussal* lelkigyakorlata, mind a *LelkesTest-program* egy baleset árán született. Renáta felépülését azonban sokak gyógyulása követi. Az ő történetük a példa rá, hogy a test nemcsak fájdalmat, hanem csodákat is rejt.

Hogyan jött a sport az életedbe?

Nagyon izgága, vadóc kislány voltam, tele szorongásokkal. Ma azt mondanánk, hiperaktív, de hát ezt a szót akkoriban még nem ismerték. A hagyományos iskolarendszer nem igazán tűrte, én pedig képtelen voltam az iskolapadban megülni. Édesanyám és a

testnevelő tanárom azon tanakodtak, hogy a sport jót tenne nekem. Így jött az életembe az atlétika és azon belül is a futás. A tanárom tündéri hölgy volt, a pártfogásába vett, még a szünetekben is kivitt futni, hogy levezzem az energiáimat.

Talán nem véletlen, hogy az istenél-

ményeim is futás közben értek. Valóságosan megéltem Jézus szavait: „Gyertek hozzám mind, akik megfáradtatok, és terhet viseltek, és én felüldítelek benneteket.” A futás számomra jóval több volt, mint sport: Isten jelenlétét tapasztaltam meg közben. Nem csoda, hogy testnevelő tanárként, majd személyi edzőként mindig is összekapcsolódott bennem a mozgás szeretete és a lelkiség.

Miután férjhez mentem, született négy gyermekünk, de a sport mindmáig az életem része.

Négy gyerek mellett is maradt főlős energiád?

Olyannyira, hogy a negyedik gyermekemmel én jártam végig a rehabilitáció minden lépcsőfokát. A legkisebb fiam ugyanis izomtónus-gyengeséggel született, így a napjaink a fejlesztő foglalkozások közötti rohangálással teltek.



Fotó: Lukács Gabi

Bár mindent a testünkkel végzünk, vagy fejezünk ki, a lélek a hajtóerő, amely előrevisz.

”

Mínt hogy szakemberek segítségével el-sajátítottam a mozgásszervi rehabilitáció eszköztárát, én tanítottam meg őt járni. Milyen természetesnek vesszük, hogy tudunk járni! Nekem az a mondat, hogy „kelj fel, és járj!”, jóval többet jelent, mint egy átlagos hívőnek, hiszen a fiam minden egyes lépésénél ezt fohászok. Végül nemcsak járni tanult meg, hanem sikeres versenysportoló lett.

Összetörve

Aztán neked is meg kellett küzdened minden egyes lépésért. Mi történt pontosan?

A negyvenedik születésnapom közeléig mélypontra jutottam. Beköszöntött a családukba a kamaszkor, annak minden viharával együtt. A gyerekek hirtelen megnöttek, én pedig sehogy sem találtam a helyem. Éppen egy sportvizsgára készültem, gondoltam, felbiciklizem a hegyekbe, hogy egy kicsit kifújjam a gőzt. Mire felértem a hegytetőre, nagyon szomjas lettem, csakhogy a nagy sietségben nem vittem magammal vizet. Legyintettem egyet, se baj, gyorsan legurulok. Aztán már csak arra emlékszem, hogy a kórházban ébredtem fel. Közel hatvanas sebességgel gurulhattam a lejtőn, majd felkenődtem a betonra. Az arccsontom több helyen megrepedt, és súlyos agyrázkódás ért.

mindenkit megtör. A legelső reakció a harag, a düh és a lázadás: „Miért pont velem? Miért pont most?” Engem eleve egy mélypontra talált ez az „ütés”. Emlékszem, meg is kérdeztem Istent, miért hagyott el. Ám aki ilyen mélységbe kerül, az tudja, hogy a harag után mi következik: a hála, hogy életben maradtam.

Hogyan élted meg nőként, hogy elveszítetted az arcod „felét”?

Pokolian! Az arcom olyannyira megrepedt, hogy mondhatni, a felismerhetetlenségig torzult a bal oldalam. Felfoghatatlan számomra, hogy a férjem ennek ellenére milyen nagy gyengésséggel nézett rám. Akkor értettem meg, hogy az emberi szeretet és az érintés egyszerűen életben tud tartani, s hogy Isten szemében „megtörten” is gyönyörű vagyok.

A felépülés két síkon zajlott: a fizikai rehabilitáció mellett tudtam, hogy mentálisan is talpra kell állnom. Találnom kellett egy fizikai eszközt, amely segít a járásban, így fedeztem fel a nordic walking botot. Ugyan nem a lábam sérült meg, hanem a fejem, mégis olyan erős görcseim voltak, hogy minden lépés fájt. Ma már úgy tekintek erre a fájdalomra, mint egy ajándékra, mert megéltam, hogy az ember több mint test. Bár mindent a testünkkel végzünk el vagy fejezünk ki, a lélek a hajtóerő, amely előrevisz, a test pusztán kiszolgálja.

Már a rehabilitáció idején elmélyedtem a szakirodalomban, hogy lássam, hogyan tudnék segíteni magamon, azután majd másokon. Még nem épültem fel teljesen, amikor részt vettem egy lelki hétvégén, ahol szíven ütött *Hofher József* jezsuita szerzetes egyik tanúságtétele. Aznap este kopogtattam az ajtaján. Ahogy szóba elegyedünk, egyszer csak egymásra néztünk, és volt egy „heuréka állapot”. Felvetődött, hogy mi lenne, ha új típusú lelkigyakorlatokat tartanánk: Józsi atya beszélne a hit dolgairól, én pedig a test és lélek kapcsolatáról, testmozgással ötvözve. Így született meg a jézusi gyaloglás koncepciója.

Néhányakat elriaszt a lelkigyakorlatok életidegen nyelvezete. Mi teszi újszerűvé a ti módszereket?

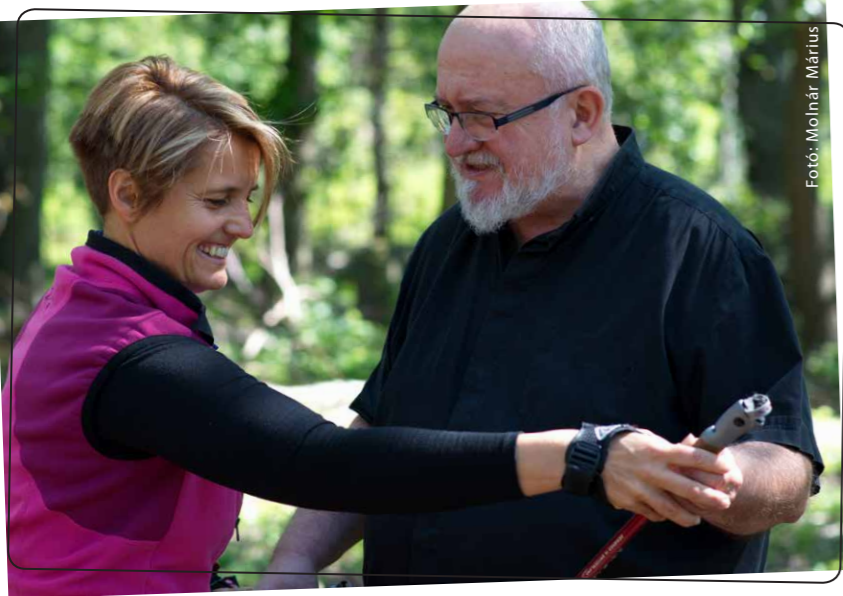
A jézusi gyaloglás túllép a hagyományosan értelmezett lelkigyakorlat keretein, és nagyon életszerű. Én azt próbálom meg átadni, hogy a mozgás túlmutat a fizikai test mozgásterén, hiszen a lelkünk rezdülései, a hitünk és a vágyaink egy belső „lelki edzőteremben” vannak próbára téve. A testünk nem más, mint egy lelket hordozó mobil templom. A néhány napos lelkigyakorlat során úgy mozgatjuk meg a testünket, hogy a fizikai mozgatsorok a „lelki edzőterem” gyakorlataira is érvényesek legyenek.

Az általam kidolgozott *LelkesTest-programot* azoknak a hívőknek, illetve keresőknek szánom, akik talán még idegenkednek a lelkigyakorlat gondolatától. A tréning felekezettől függetlenül mindig más generációt szólít meg, és a

Testről és lélekről

Hogyan született meg a Gyaloglás Jézussal lelkigyakorlata?

Szerintem egy ilyen súlyos trauma



Fotó: Molnár Mária

Józsi atyával

”
Mi, hívők hajlamosak vagyunk „túlmisszifikálni” az életet. Gyógyulásért imádkozunk, de az életmódunkon nem változtatunk.

» résztvevők élethelyzetéhez igazodik. A Biblia egyes történeteit a sport nyelvezetén keresztül új megvilágításba helyezzük. Akárcsak a lelkigyakorlaton, itt is egy cardio tréning után sajátítjuk el a nordic walking alapjait, majd olyan játékos gyakorlatokat végzünk, amelyek jól köthetők lelki folyamatainkhoz. Például megnézzük, mit jelent az elengedés fizikai síkon, a botok segítségével, majd pedig lelki szinten.

Az úgynevezett *Cor-Way® élményprogramok* pedig három pillérré épülő egészségfejlesztési tréningek, a sport-lélek-élet hármasságának jegyében a fizikai és a lelki jóllét, valamint a testbarát táplálkozás alapjait ölelik föl. Ezeknek az alkalmaknak nem feltétlenül részei a vallásos elemek, lelkiség címén itt többnyire a stressz kezeléséig megyünk el.

Mi, hívők hajlamosak vagyunk „túlmisszifikálni” az életet. Gyógyulásért imádkozunk, de az életmódunkon nem változtatunk.

A világ sokszor úgy tűnik, hogy leragad a látszat és a testkultusz szintjén, a mi keresztény kultúránk viszont háttérbe szorítja a fizikalitást. Pedig tudatosítani kellene magunkban, hogy a ránk bízott küldetést is csak ebben a testben tudjuk megvalósítani. Ezt a törekeny vázat egy nap majd elhagyjuk, de lecserélni nem tudjuk, amíg csak élünk. Ha akarjuk, ha nem, a stressz lenyomatot képez az izmainkban. Bármilyen bennünket, legyen az jó vagy rossz, azt a szervezetünk mind lereagálja. A test képes a maga módján helyreállni és megújulni. Nem is hinnénk, mekkora csodák rejlenek ebben a porhüvelyben!

Lépésről lépésre

A házaspároknak szervezett wellnesshétvégéknek mi a fő mozgatórugójuk?

A *Kéz a kézben* huszonegy év házasság személyes történeteiből és tapasztalataiból táplálkozik. Mi a férjemmel úgy tanultunk meg síelni, hogy folyton figyeltük és korigáltuk egymás mozdulatait. Az egynapos tréningen hasonló utat járnak be a párok: nemcsak hogy együtt tanulják meg, hanem tanítják is egymásnak a nordic walking alaplépéseit. A kapcsolatépítő játékok során azt is gyakoroljuk, hogyan lehet a másikat megdicsérni, felemelni, hogy jobban érezze magát a bőrben. Nem egy idős házaspártól hallottam, hogy „milyen kár, hogy nem előbb tanultunk meg együtt mozogni, akkor egészen más szemmel néztünk volna egymásra!”

Emlékszem egy házaspárra. Komoly lelki teherrel jöttek el a tréningre, mert elveszítették a gyermeküket. Egy ilyen hiányt nem lehet pótolni, de a mozgásnak nagy szerepe van a feszültségek oldásában. Nekik ezt úgy sikerült hosszú távon beépíteniük a mindennapjaikba, hogy minden áldott nap hajnalban kelnek, és még munka előtt elmennek együtt sétálni. Fontos, hogy megérezzük, mi az, ami egy adott időszakban felsegít minket. Néha elég egy magocska, hiszen egy nap majd beérik.

Visszaültél a biciklire a baleset óta?

Számomra ez akkora traumát jelentett, hogy valahányszor megláttam egy lejtőt, nem mertem lemenni rajta. Akárhány-

szor csendben, lecsukott szemmel ültem Isten jelenlétében, sokkoló emlékképek rohantak meg. De akkor értettem meg az ima erejét is, mert volt egy pillanat, amikor Krisztus ereje olyan mélyen megérintett, hogy a sebek begyógyultak.

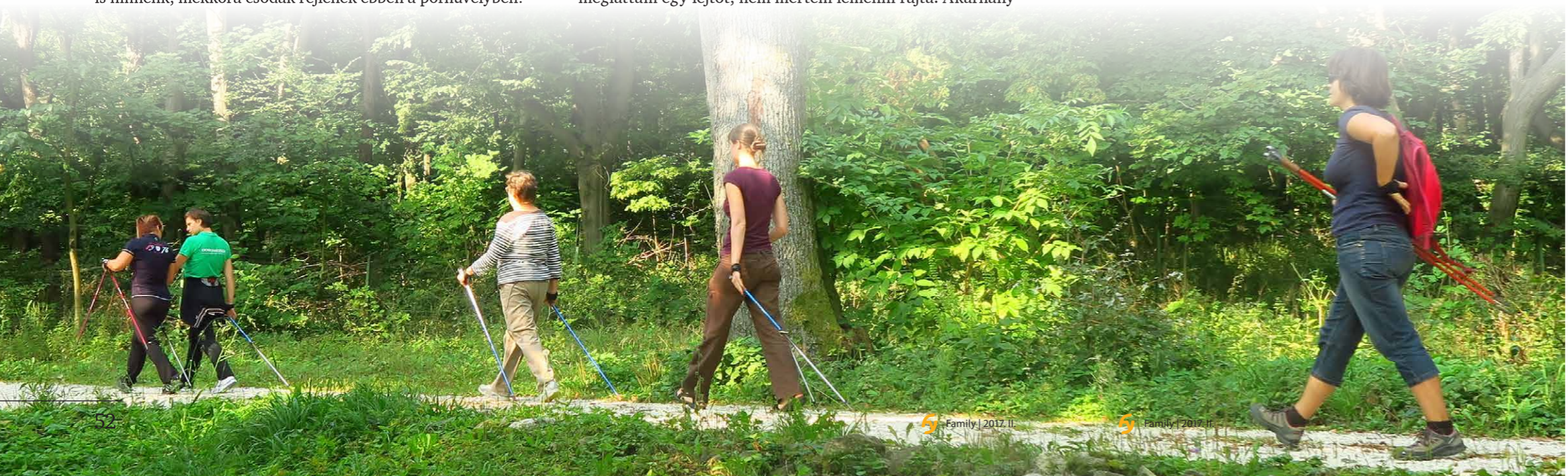
Ennek ellenére sokáig képtelen voltam biciklire ülni vagy sítalpra állni. Mert amint jött egy lejtő, rémisztő fóbiák és szorongások törtek rám, ami testi tünetekben is megmutatkozott. Nyolc év kihagyás után tavaly mertem sílécet venni a lábamra. Gyakran azt hisszük, hogy csak benyomjuk a gombot, és máris csoda történik, aztán kiderül, hogy lépésről lépésre meg kell izzadni érte, fizikálisan és mentálisan egyaránt. Az imának gyógyító ereje van, de önmagában nem elég: egyszer újra végig kell mennünk azon a bizonyos lejtőn is. Vagyis meg kell tennünk a mi részünket, és akkor az Úr is megteszi azt, ami az övé.

Sok hasonló gyógyulást kísértél végig?

Gyerekkoromban jó néhány edző kezén átmentem, a profiktól kezdve a kevésbé emberséges szakemberekig. S mivel hízásra hajlamos voltam, sok minősítés érte a külsőmet. Nem csoda, hogy tele voltam komplexusokkal, hiszen rengeteg bélyeget ragasztottak rám. Épp ezért nagyon át tudom érezni, milyen az, amikor nem vagyunk barátságban a testünkkel. Legyen az egy százkilós ember vagy egy sérült, akinek nem mozog a lába, én mindig azt keresem, miben élhetik meg az egyediségüket, szépségüket.

Emlékszem egy hölgyre, aki óriási hatással volt rám. Addig ápolta a szüleit, míg végül fizikailag és lelkileg maga is megért. Miután meghaltak a szülei, tolószékre került. Mire találkoztunk, pár lépést már tudott tenni. Szinte lépésről lépésre építettük fel a rehabilitációját, és ma már gyönyörűen tud járni. Persze nem mindig ilyen látványos a felépülés, először belül kell meggyógyulni. Ahogy *Nick Vujicic* mondja, nem mindenkinek lesz keze-lába, de ha lelkiekben gyógyulunk, akkor azt valamilyen szinten a test is leköveti. Ahogyan az életet, úgy a gyógyulást sem mi adjuk: az ajándék.

Fekete-Sipos Márta



„Egy korty frissítő Isten Igéjének tiszta forrásából minden napra”
LÉLEKFRISSÍTŐ

A Szentírás Szövetség Bibliaolvasó vezérfonala nőknek:

- * Rövid, gyakorlatias igemagyarázatok minden napra, a női élethelyzetekre „kihegyezve”
- * Női témák, cikkek, keresztyén szemmel
- * Negyedévenkénti megjelenés
- * Előfizetési lehetőség

Megrendelhető :
 Szentírás Szövetség
 1091 Budapest Kálvin tér 8.
 Tel./fax: 06 1 216 5115
 www.szentirasszovetség.net
 megrendeles@szentirasszovetség.net

2017. október 6-7.
 MOM Kulturális Központ

GLS NEMZETKÖZI VEZETŐI KONFERENCIA
 Inspiráló műhely a vezetésről

Az előadók a vízió, az inspiráció és a gyakorlati készségek egy olyan különleges tárházát mutatják be, amelyet azonnal alkalmazhat.

- A legfontosabb ÖTLETEK megvalósítása
- A CSAPATMUNKÁHOZ szükséges erények
- Eligazodás a különböző KULTÚRÁKBAN
- KREATIVITÁS és ELHÍVÁS
- A sikeres IRÁNYVÁLTÁS összetevői
- HATÉKONYSÁGOT értékelő kultúrák építése

Jöjjön el csapatával együtt! Regisztráció: glshungary.hu
 facebook.com/glshungary