

mára. A frontra induló katolikusokat felkészítette az őszinte szentgyónásra és a szentáldozásra. De voltak bá-

hívás között prófétai érzékek Bol-dog Ignazio Falzon emlékét.  
Koncz Éva

tesz velünk (...)

(Vatikáni Rádió)

## VILÁGIAK AZ EGYHÁZBAN

# Jézusi gyaloglás/Gyaloglás Jézussal

Molnár Renáta életmódtrener, a Jézusi gyaloglás/Gyaloglás Jézussal lelkigyakorlat társkidolgozója. Lelki kísérő, Cor-Way® életmódtrener, személyi edző, tanár, nordic-walking-oktató. Igazán nyitott és sokoldalú személyiség.

– *Ilyen aktív életmód jellemezte mindig is az életedet?*

– Igen. Már gyermekként is mozgékony voltam, ezért a testnevelőtanáromnak köszönhetően atlétizálni kezdtem, és végül a közép-távfutásnál maradtam. Őszintén szólva a sport mindig is többet jelentett számomra a versenyzésnél. A sportoláshoz köthető a szabadság érzése, a stressz kezelése és ami a legfontosabb, az Isten-élményeim nagy része is. Ilyenkor úgy érzem, a gondjaimmal és fájdalmaimmal nem vagyok egyedül. Egy szentírási rész mélyen a lelkembe ivódott: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterhel-tettek, és én megnyugosztalak titeket.” S bár én ezt a fajta lelki kapcsolódást már gyermekkoromban megéltem, csak felnőttként tudtam igazán megfogalmazni a tapasztalataimat. Testnevelőtanár lettem, de emellett a lelkiség is fontos részét képezte az életemnek. Fiatalon csatlakoztam a Regnum Marianum Közösséghez. Később társalapítója lettem a Regnum Marianum Sport-egyesületnek is. Aztán férjhez mentem, és egy rövid időre az Egyesült Államokban folytattam a tanulmányaimat, amely során olyan életmód- és egészségnevelési programot ismerhettem meg, amelyről itthon nem is hallottunk. Nem vélet-

len, hiszen ez a rendszerváltás környékén történt. Akkor elhatároztam, ha egyszer lehetőségem lesz rá, itthon én is elindítom a saját egészségre nevelő programomat, amelyben az értékteremtés és az erkölcs is fontos szerepet kap majd.

– *Négygyermekes édesanyának lenni önmagában is élethivatás!*

– Valóban. Három fiúval és egy leánygyermekkel ajándékozott meg a Jóisten. De be kell vallanom, néha engem is beszippantott a hétköznapi örvénye. A család egyben tartásában a férjem is ugyanakkora szerepet játszik, mint én, s a támogatása nélkül ma nem tarthatnék itt. Mindig vágykoztunk arra, hogy gyermekeinknek a hitet és a sport szeretetét is továbbadhassuk. Amíg „család-menedzserként” otthon voltam, több barátunk fordult hozzám sporttal kapcsolatos szakmai tanácsot kérni, végül ez indított el a személyre szabott oktatás kifejlesztésében. Személyi edzőként azonban a mozgást és a lelkiséget sohasem választottam el egymástól. Szentendrei közösségekben is aktívan részt vettem, ahol egy kis idő elteltével elindítottuk az Alfa Közösséget. Itt a kereső lelket, illetve a hitüket már gyakorló, de elmélyíteni vágyó embereket szólítottuk meg, ezzel segítve lelki megújulásukat.

– *Hogyan született a Jézusi gya-*

*loglás/Gyaloglás Jézussal lelkigyakorlatának gondolata?*

– A mozgás lelkiségének gondolata már régóta érlelődött bennem, de igazából egy balesetnek „köszönhetem”, ami után sok mindent átértékeltem. A rehabilitáció igen mély pontja volt az életemnek. A saját keresztem hordozása közben rájöttem, milyen törekeny az ember testileg és lelkileg is. A gyógyulás hónapjaiban egy cursillón ismerkedtem meg Hofher József jezsuita szerzetessel. Karizmatikus személyiség. A világlátása nagyon egyezett az enyémmel, így rövidesen elkezdtünk kidolgozni



**Molnár Renáta**

életmódtrener

egy olyan lelkigyakorlatot, amely a mai kor emberét teljes testi-lelki és szellemi valójában szólítja meg, mindezt összekapcsolva a testmozgással. A lelkigyakorlat kettős elnevezése az én értelmezésemben a következőt jelenti: a Jézusi gyaloglás Jézus értünk való fáradhatatlan gyaloglása, hogy elvigye minden-hová, mindenkire az örömhírt. A Gyaloglás Jézussal – ami túlmutat bármely lelkigyakorlaton vagy zarándokúton – a mi, Jézus földön járó Egyháza tagjainak gyaloglása – olykor bukdácsolása, majd fölállása – azon az úton, a szeretet útján, amelyet Jézus a maga értünk való gyaloglásával, kereszthalálával és feltámadásával kijelölt számunkra.

– *Hogyan valósul meg a lelkigyakorlat általad kidolgozott mozgásprogramja?*

– A Jézusi gyaloglás/Gyaloglás Jézussal lelkigyakorlatában a Jézus-ima összekapcsolódik a mozgással, a járással. A nordic walking sokak számára elsajátítható mozgásforma. A huszoneves korostól kezdve egészen nyolcvan-éves korig jelentkeztek már résztvevők. A testgyakorlatokat lelki tartalommal kötöm össze, s ebben a nordic-bot test és lélek egysége bemutatásának kiváló eszköze. Alapigénk: „Jézus Krisztus nevében kelj fel és járj!” A lelkigyakorlat másik

kísérője, Hofher József jezsuita atya vezeti a Jézus-imát. Számomra nagyon fontos, hogy a résztvevők egyszerre tapasztalják meg a szemlélődő imádság és a mozgás örömet. Ezért is foglalkozom mindenkivel egyénileg.

– *Hol tartotok lelkigyakorlatokat?*

– A lelkigyakorlatnak először Dobogókőn a jezsuiták adtak otthont, majd Tahi, Homokkomárom, Püspökszentlászló és Veszprém, 2017-től pedig Máriabesnyő is. Az ország több pontján is igyekszünk meghonosítani a mozgás és imádság új típusú civil szervezésű lelkigyakorlatát. Ez idáig 40 alkalommal szerveztem többnapos lelkigyakorlatot országszerte hazai és határainkon túlról érkezőknek, s több mint 800 ember vett részt a programjainkon.

– *Hogyan képezed el a jövőt?*

– Fontosnak vélem a megszerzett tudás továbbadását nem pusztán a lelkigyakorlat keretében. Azért dolgoztam ki a LelkesTestprogramot, és indítottam el a Sport és MozgásLelkiség ökumenikus szemléletű megújulásmozgalmát, hogy a különböző generációkat, fiataloktól a székperőakig a sport új nyelvezetével segítsem a hit útján. Úgy vélem, saját küldetésünk megtalálása a legfontosabb feladatunk. Jól elhelyezni magunkat a világban s a saját testünkben, azaz a lelkiséggel, amely előre visz. Mindemellert pedig kellő alázattal viseltetni az élet és embertársaink iránt. Úgy hiszem, ebben rejlik a titok.

Lonkay Márta