

A tánccmeditáció lehetőségei a termékenységi nehézségek megoldásában

CSÓKÁSI ANNA

„Benne vagyunk, mozgunk és létezőnk”

ApCsel 17,28

Az Apor Vilmos Katolikus Főiskola 2019. tavaszi szemeszterében egy háromalkalmas, termékenységet támogató műhelysorozatot indított el Anna–Joachim Program néven. A főiskola a katolikus hit- és értékrendszer mellett elkötelezett, ezért fontosnak tartotta, hogy projektjében a katolikus spiritualitás is helyet kapjon. Ennek keretében engem is felkért a Program szakmai kidolgozásában való együttműködésre és a projekt megvalósításában való részvételre. Egyik szakmai területem a katolikus egyházban évszázadok óta gyakorolt lelkigyakorlatok kísérése és a katolikus spiritualitás különböző formákon keresztül való megismertetése, elmélyítése. Ennek egyik eszköze a tánccmeditáció, melyben a test és lélek egysége, valamint az Istenhez fűződő viszony áll a középpontban, s amely járulékosan a társas kapcsolatokkal is kiegészül. Ezek a területek érintik és befolyásolják a gyermekáldásra vágyó személy, illetve pár tudatos és tudattalan működését, és Istenhez való viszonyát. Fontos, hogy helyet és időt kapjanak arra, hogy azokkal szembenézzenek, azokat megéljék és istenkapcsolatukban elhelyezhessék. Isten előtt minden állapotunk megjelenhet, nincs tabu vagy szégyenletes előtte, ő egyszerűen a létéből fakadóan mindig velünk van, bármilyen körülmények között is vagyunk, ő kapcsolódni akar hozzánk (a Biblia szavaival: velünk az Isten”). A Biblia nem kezeli a meddőséget tabuként, viszont olyan állapotként igen, amit Isten elé kell vinni, hogy benne és általa a hiány át tudjon alakulni léletté. Ennek a megvalósulása a szeretet áram-

lásának felfedezésével kezdődik és az élet értelmének megtalálásával folytatódik, mely a teljes élethez vezet. A táncmeditációnak ezért van helye az Anna–Joachim Programban.

A Program meghirdetése után olyan párok is jelentkeztek, akik lazán vagy egyáltalán nem kapcsolódtak keresztény gyökerekhez. Ez a tény a foglalkozások szóhasználatát befolyásolta, de formai elemeit nem. A foglalkozások alatt arra törekedtem, hogy a katolikusok által ismert kifejezések mellett azok értelmezését is elmondjam, mint például *létünknek alapja, belső középpont, az élet ereje és áramlása*. Mindannyian rendelkezünk belső erővel, ami tart, megtart.

Tanulmányomban először rövid áttekintést nyújtok a táncmeditáció keresztény gyökereiről, majd szimbólumrendszeréről. Ezt követően betekintést adok a táncmeditáció imamód felépítésébe és formai elemeinek használatába, majd szemléltetem a módszer kapcsolatorientáltságát.¹ Mindezen bevezető ismeretek után áttérek a három alkalmas táncmeditációs foglalkozás bemutatására.

A táncmeditáció gyökerei

A táncmeditáció gyökereit a körtáncok között kell keresnünk.² A körtánc lényegét a görög felfogás három meghatározás köré csoportosítja: utánzással és ábrázolással megközelíthető tudás, a megértett dolgok kifejezése és a homályos dolgok világossá tétele. Ez a felfogás nem volt ismeretlen a keresztények körében sem. Alexandriai Szent Dionüsziosz műveiben ezt a görög nézőpontot használja. Szerinte vannak olyan keresztény misztériumok, melyeket csak az ért meg, aki forog. Isten mint teremtő a kozmosznak forgást adott, melyek a tánc mozdulataiban és a ritmusban képződnek le, mint egy körtánc. Ki más táncolhatna elől, mint a Logosz³? – fogalmazza meg a kérdést és egyben kijelentést. Nüsszai Szent Gergely egyik prédikációjában a táncról úgy vall, hogy „a test ritmikus mozgása az, ami által a belső lelkiállapot kívülről is láthatóvá válik, hiszen az

¹ Szakmai munkámat és tanulmányom megírását a szövegben hivatkozott irodalmon kívül az alábbi művek is segítették: HELLSTEN(2016), HOPPÁL–JANKOVICS–NAGY–SZEMADÁM (2010), HUBAI (2006), JÄGER–GRIMM (2007), MARTINA (1979), RATZINGER (2004), ROHR–MORELL (2018), VARGYAS (2005), WOSIEN (1990).

² Kiv15,20; Zsolt 87,7; Zsolt149,3; Zsolt150,4

³ A görög gondolkodásban jelentése: beszéd, szó, szónoklás, beszélgetés, kifejezés, mondásüzenet, hír, értekezés, megfontolás, vélekedés, viszony, arány; János evangéliumában az Ige, aki Jézus Krisztussal azonos. A Messiás, illetve preegzistens Logosz.

ember mindig kettős lény, testből és lélekből áll”. Annak az embernek, aki vonzódik Istenhez, azon kell lennie, hogy felismerje az igazi ritmust. Ezt tesszük hangban, színben és akár mozdulatban is. A művészet rejtelve tehát az, hogy láthatóvá akarja tenni a láthatatlant. Honorius Augustodunensis keresztény gondolkodó is reflektál kortársai táncdrámáira és a hívők táncáról beszél, ahol az igaz Isten tiszteletére történik a tánc. Hippolitosz úgy vélekedik minderről, hogy a misztikus körtánc előtáncosa Krisztus, maga a Logosz, és a megváltás művét ugyancsak misztikus, csodálatos táncnak tartja.

Az egyházatyák olykor ószövetségi iratokra hivatkoznak, azokat párhuzamba állítják a keresztény gyakorlattal. Mirjam – Mózes testvére – és Dávid táncát hozzák példaként. Szent Ambrus arra tanítja hallgatóságát, hogy az igazi kereszténynek királyi táncossá kell lennie, mint amilyen Dávid volt. Ágoston is csatlakozik Dávid táncának értelmezéséhez. Ő úgy látja, hogy ez a legmélyebb szimbólum, mégpedig a sokféle hangból és mozdulatból álló szent harmónia misztikus előképe (RAHNER, 2013).

A táncmeditáció szimbólumai

A keresztény táncmeditáció is körtáncokat használ, hogy tudatosan kifejezze a meg tapasztalható, de ugyanakkor kifejezhetetlen, az Istenhez való kapcsolódást. A kör sokrétegű szimbólum: önmagából indul ki és oda tér vissza, végtelen, ugyanakkor egy. A kört a tökéletesség, az egyszerűség, a megosztottság- és különbségtétel-nélküliségeként is felfoghatjuk. A körnek középpontja van, amelynek se kiterjedése, se fizikai helye nincs. „Így a pont mind az érzékelésünk, mind a képzelőerőnk számára megfoghatatlan. Nem a mi világunkból való, mert a mi világunkban mindennek van kiterjedése és dimenziója, mert a világ: forma. A pont viszont egy másik létezési rendbe tartozik, a világon túl létezik, a szó szoros értelmében metafizikai. Egy-séget, „egész-séget”, tökéletességet szimbolizál.” (FARAGÓ, 2019.) A térben egy pont kiválasztásával meghatározódik a kör középpontja, mely köré a táncosok egyenlő távolságban felállnak, ezzel létrehozva a kört. Ezzel a táncosok kapcsolódnak a kör középpontjához, ami Krisztust jelképezi; és egymáshoz is. Senki sincs közelebb vagy távolabb, kimondatlanul is egyenlőek. Ezáltal az érzékelhető és konkrét mellett az eszmei is megjelenik.

A kört, mint térformát megtartjuk mozgás közben is, mind jobbra haladva, mind balra; az óra járásával egy irányban vagy ellentétes irányban. Mindkét haladási irány mást és mást fed fel a táncolónak önmagáról, a többiekről és Istennel való kapcsolatáról. A befelé szűkülő, kifelé táguló kör pulzál vagy másképp kifejezve, lélegzik. Így megjelenik benne és általa az élet lüktetése. A kör keringésével pedig az élet előrehaladta, de ciklikussága is megmutatkozik. Erre utaltak az ókori szerzők, amikor arról beszéltek, hogy a mindenség meg tud jelenni a körtáncokban. A kör haladását meghatározza a tánclépések ritmusa, annak hosszúsága vagy rövideje, és azok díszítései. A tánclépések (LANDER–ZOHNER, 1992) olykor egyszerűen csak előrehaladnak, lépkedni kell csupán; jobb, bal. Ez a legbiztonságosabb haladási forma. Ezt nehezíti, amikor a tánc ritmusa megköveteli a rövid és hosszú lépések váltakozását. Ezek más-más formában befolyásolják a kör haladását, illetve a pulzálását: gyorsítják, lassítják, olykor megakasztják azt. A keresztlépések megjelenésekor, azok egyszerű vagy bonyolult kapcsolódásai által a táncos még nagyobb akadállyal áll szemben, mint az egyszerűbb lépéskombinációk által. Figyelmével el kell szakadnia a biztonságot adó, könnyen tanulható lépésektől, és képesnek kell lennie arra, hogy a bonyolult lépéskombinációval is megbirkózzon, akár úgy is, hogy a komfortzónájából ki kell lépnie. Még összetettebbé az irányváltoztatás teszi a táncot. Ezt erősíti, amikor azt csak keresztlépés által teheti meg a táncos. A „keresztező” táncokat Macedóniában *krstenának*⁴ nevezik, azaz megkereszteltnek. A szó és a lépés is többretegű jelentéssel bír, amely fokozódik annak alkalmazásával (WOSIEN, 1988). Ami viszont végképp megváltoztatja a haladást, az a forgás. Ezzel két középpont jelenik meg, a kör középpontja és a táncos középpontja. Forgás és keringés egy időben. A tánclépések sokfélesége leképezi a hétköznapok összetettségét és legtöbbször felfedi azokhoz való hozzáállásunkat, megküzdési stratégiánkat. A mindennapok valóságához hozzátartozik a rutin, a gyors, lendületes, nagyobb odafigyelést nem kívánó feladatok végzése; nehézségek idején azonban az előrehaladás akadályoztatásának megtapasztalása történik, mely megállásra, olykor változtatásra is kényszerít. Olykor úgy érezzük, hogy forog velünk a világ, máskor mi magunk forgatjuk azt. Ezek mind-mind megjelennek, leképeződnek a tánc lépéskombinációiban.

A táncmeditáció szerves része a lépések mellett az állás (GUARDINI, 1983). Az állás az imádkozás egyik legősibb formája. Minden vallásban megtalálható. Az állás mindenekelőtt összeszedettséget jelent, mert ilyenkor az ülés kényelmes testtartásával szemben fegyelmezett, feszes testtartást veszünk fel. Éberség, készenlét van bennünk és nyitottság az elindulásra (GRÜN–REEPEN, 2000).

⁴ кръстя

A lépések, az állás, a haladási irányok mellett a táncmeditáció fontos része az imagesztus. Legkorábbi keresztény forrásunk az imagesztusokról a katakombák freskói. A kitárt kar, mely Krisztus keresztjére emlékeztet, illetve a könyökben behajlított tárt kar, más néven az *oráns*⁵ tartás. Sok istenanya-ábrázoláson is láthatjuk ezt a gesztust mint az Istennel való egyesülés szimbólumát, az Égivel való a kapcsolatot (DÁVID, 2008).

Freskóábrázolások mellett egy középkori táblakép is fennmaradt, mely különböző imatartásokban Szent Domonkost ábrázolja. Ezek Szent Domonkos kilenc imaformájaként váltak ismertté. Itt láthatjuk az összetett kezet, a mellen keresztbe összetett kezet, a mély meghajlást, a felemelt, megnyitott, üres tenyeret, a leengedett egyenes karokat, melyek tenyérrel előre fordítva állnak, a kereszt előtti elterülést, a kontemplatív állást, a Szentírások olvasását és a vezeklést (Codex Rossianus 3, Vatikáni Könyvtár).

Az imagesztusok többszörös jelentéssel telítődnek meg attól függően, hogy ki végzi azt. Az imádkozó egész lénye megjelenik benne. Az adott pillanatban megélt valóság fejeződik ki a testtartásban, az imagesztusban. A tánclépések ehhez kapcsolódnak és teszik még összetettebbé a mozdulatsor jelentését. Mindezek együttesen tárják fel a táncos-imádkozó „itt és most” állapotát, ugyanakkor elérhetővé teszik mindazt, ami szavakon túli. Ehhez viszont az kell, hogy a táncmeditációt végző felismerje, tudatosítsa és elfogadja külső-belső történéseit, melyeket ezután Isten jelenlétébe tud helyezni.

A táncmeditáció mint imádság

A táncmeditációban a lépéseket és gesztusokat az imádság eszközeként használjuk. Ezek segítenek kapcsolatot teremteni Istennel. A meditációról leginkább a keleti vallások jutnak eszünkbe, vagy a relaxációs gyakorlatok. A meditáció célja az ellazulás, a tartós béke elérése, vagy más tudatállapot megtapasztalása. Mindkettő idegen a keresztény imamódoktól. Keresztény meditáció alatt a kontemplációt, szemlélődést értjük, amely annyit jelent, hogy Isten egyszerű jelenlétében időzünk el Krisztus által. Ez nem biztos, hogy nyugalom, viszont tudatosság, hogy minden Őbenne és általa történik.

⁵ „Blacherniotissa”

LOYOLAI SZENT Ignác a *Lelkigyakorlatos Könyvében* (2019) a lélek gyakorlatozására négy hetet jelöl meg. Ez alatt az idő alatt érheti el a lelkigyakorlatozó a nagyobb és igazabb elköteleződést Isten és embertársai felé. Nagyon visszafogottan egy ötödik hétről is említést tesz, amely tulajdonképpen már a szemlélődés szakasza. Az imádkozás ezen formája fedheti le leginkább a meditáció keresztény értelmezését. A táncmeditáció a lelkigyakorlatos könyvben leírtak alapján az első hét lelki megmozdulásaiban tudja segíteni a résztvevőt. Azaz annak felismerését, hogy Isten feltétel nélkül szereti, és felfedezheti élete vezérelvét és alapigazságát.

A táncmeditáció résztvevői különböző motivációkkal érkeznek. Ennek tudatosítását segíti a megérkező kör, ahol a bemutatkozás mellett a résztvevők megpróbálják megfogalmazni, miért jöttek el, mit várnak, és mitől tartanak. Nagyon sokféle elvárás és igény fogalmazódhat meg, amelyeket a csoportvezető és a csoporttagok is kommentálás nélkül meghallgatnak, elfogadnak, befogadnak. Ezzel már elkezdődik a csoportkohézió építése. A csoportvezető mindig mond egy rövid bevezetőt a táncmeditációs imaforma legfontosabb jellemzőjéről: az ima lényegéről; Isten és a személy kapcsolatáról, illetve a csoporttörténelemről. A szimbólumokról (kör, imagesztusok stb.) keveset beszél a vezető, hisz idővel azok felfedik magukat minden résztvevőnek. Figyelembe kell még venni, hogy a különböző lelki és testi állapotok miatt ugyanazon gesztusok, illetve lépések mást fednek fel és más-más jelentéssel tölthetnek meg a csoporttagok számára. A bejelentkező kör után a résztvevők megtapasztalják a teret, benne önmagukat és társaikat. A tér közepén égő gyertya áll, mely Krisztust jelképezi, aki a világ világossága, a hívó ember életének középpontja. Ha a keresztény megtartja Őt léte gyújtópontjának, akkor élete rendező erejévé válik Istennel való kapcsolata.

A táncos-imádkozó megtapasztalja az egységet önmagával, társaival és Istennel. Ebben a körnek mint a táncok alapformájának igen jelentős része van. A csoport mielőtt bármit is elkezdene, egyszerűen körbeáll. Tudatosítási feladatot végez: itt vagyok, itt vagyunk. A körben vannak olyanok, akik közvetlenül mellettünk állnak, és vannak távolabb állók. A körben állás viszont lehetővé teszi azt, hogy minden résztvevő kapcsolatba kerüljön a másikkal, bármilyen távol is álljanak egymástól. Egyforma távolságban vannak a középponttól is. Ezzel egyediségüket – én állok itt –, ugyanakkor kollektivitásukat is megélik – együtt vagyunk itt –, de azt is, hogy egyenlők Isten előtt. Közösségként léteznek. Ezt erősíti a csoporttagok kézfogása is. Minden résztvevő a bal kezét nyújtja

a mellette álló felé. A tenyér nyitott, felfelé néz. Ez egy meghívó gesztus. A résztvevő kapcsolatra, kapcsolódásra hívja a mellette állót, azaz arra, hogy a kezét a kezébe tegye. Ezáltal felajánlás és elfogadás jön létre. Ezzel a kéztartással kapcsolódnak és ugyanakkor tartják is egymást a táncolók. Ebben az összefogódzásban indulnak el, együtt teszik meg az első lépéseket, és az azt követőket is. Ki-ki a saját lépését teszi, amit időnként talán elront. A többiekkel való összekapaszkodás által azonban könnyebben visszatál a lépésfolyamba.

Az elrontott lépéshez nagyon gyakran érzések és gondolatok is kapcsolódnak. Ezek általában ítélezések: „Milyen béna vagyok!” „Mindig én rontom el!” „A többieknek sokkal jobban megy.” A résztvevő nagy valószínűség szerint úgy reagál ebben a helyzetben, ahogyan hétköznapi szituációiban is teszi, ha valami nem megy neki. Érzés szinten szégyen, frusztráció, zavartság, bizonytalanság, düh, félelem, akarás stb. jelenhet meg. Ennek különböző megnyilvánulásai is lehetnek, például abba hagyja a táncot, még inkább bukdácsol, a másik lábára koncentrálni, szorosabban fogja az előtte haladó kezét, húzhatja magát. Ezek mind önkéntelen, tudattalan megoldások, reakciók a helyzet „túlélésére”. Ebből az állapotból való továbblépés akkor jön létre, ha a táncoló el tudja fogadni, hogy ronthat, ügyetlenkedhet, azaz megbékél korlátaival.

Mindezen tapasztalatok ellenére a táncmeditációban a figyelem a középponton van és nem csupán önmagunkon. A középponton, aki maga Isten. A cél nem a hiba nélküli tánc vagy a mozgás szépsége, tökéletessége, hanem a jelenlét. Sőt, a hibáknak, a hibázásnak is helye van. Mindannak helye van, ami épp történik. Megélhetem azokat Isten jelenlétében. A történések mellett mindig ott van a reflexió is: Meg tudom-e engedni magamnak ezt a tökéletlenséget? Magam mellé tudok-e állni ítékezés nélkül? Megengedem-e, hogy ha még ügyetlennek is érzem magam, elfogadjam, hogy Isten jelenléte attól még számomra sem kevesebb, mint az ügyesebb csoporttagok felé. A résztvevők általában lassan haladnak előre ennek a „lehetőségnek” az elfogadásában. Isten jelenlétére való figyelés általában a nehézségek legyűrése – a tánc biztonságos elsajátítása – után kerül újra előtérbe vagy szélsőséges esetben kétségbeesésből, mivel „itt már csak az Isten segíthet”. Ahhoz, viszont, hogy átformáló tapasztalattá váljon a táncimát végző számára Isten feltétel nélküli elfogadása, el kell jutnia oda, hogy Isten a határaival együtt fogadja el őt, így szereti. Minden Isten szerető jelenlétében történik.

A táncmeditációnak egy másik oldala tárul fel, amikor a résztvevő nem magára és nem is Istenre figyel, hanem a másik jelenlétére. Észreveszi a résztvevők között megszülető harmóniát, annak kibontakozásába belelép és a közösség erejét megéli, majd innen tér vissza újból önmaga és a középpont észleléséhez. Majd belefeledkezik ennek a hármasságnak az egységébe. A másik jelenléte viszont nem mindig boldogító. Ez gondolati síkon, ítélező mondatok formájában jelenik meg, aktív érzelmi töltetet hordoz és a test mozgásában is megmutatkozik (VERMES, 2006). A beszéd-től való tartózkodás ellenére a folyamatos együttlét abban is segítséget nyújt az elégedetlenkedő csoport-tagnak, hogy ne rekedjen meg az ítélezés síkján, hanem túljusson rajta, átalakítsa azt. A táncmeditációban ciklikusan ismétlődő imagesztusok és tánclépések is segítik ezt a folyamatot. A táncoló ezen eszközök által nem tud elrejtőzni a benne zajló történésektől, így lehetősége van arra, hogy megtanulja romboló gondolatait kezelni. Mindezek a belső megmozdulások lassanként eljuttatják a táncoló-imádkozót ahhoz, hogy úgy élje meg az eseményeket, hogy azok nem eltávolítják az Istentől, hanem közelebb viszik hozzá. Lassan eljut ahhoz a felismeréshez, hogy mindent Isten elé vigyen, és vele együtt szemlélje a valóságot. Ez előkészíti őt az Istenhez való kapcsolódás következő szintjére, melyben Isten szemszögén keresztül tanulja értelmezni az imája történéseit, végül pedig élete történéseit is.

A hang és a csend, a mozdulat és a mozdulatlanság harmóniája

A táncmeditációs alkalom alatt a résztvevők csak akkor beszélgetnek, amikor erre a csoportvezető megkéri őket. Ezzel teret adnak a csendnek, hogy mindaz, ami a zene, a lépések és az imagesztusok által elindult a lélekben, a csendben tovább bontakozhasson. Ez segíti a résztvevőt abban is, hogy figyelme ne szóródjon szét, és észrevegye belső megmozdulásait, azokat Isten elé vigye, és azok megértését benne és általa keresse. A sok benyomás, esemény elvonja a figyelmet a legfontosabbról, azaz az isten- és emberkapcsolatról, arról, hogy mindkettőben elmélyülni szeretne a táncoló. A léleknek meg kell tanulnia, hogy az „én”-ről az Istenre irányítsa a figyelmét. Tőle várjon és reméljen mindent. Ingyenesen, nem azért, mert valamit teljesített. Le kell csupaszodnia a kiérdemeltetés vágyától és fel kell öltenie az Istenbe vetett bizalmat, azt, hogy mindent tőle kap. A táncmeditáció történései segítik a táncolót abban, hogy felfigyeljen arra, hogy

a diszharmonia nem szünteti meg Isten jelenlétét és nem is távolítja el őt tőle, hanem mindezt Vele együtt lehet megélni. Átéli, hogy létének alapja Isten, akiben él, mozog és létezik. A visszajelzések alapján mindezt a nem hívők is tudták a saját élethelyzetükre vonatkoztatni, megélték, hogy életüknek alapja és középpontja van.

A tánccmeditációs modul megvalósulása az Anna–Joachim Programban

A tánccmeditáció elsődleges célja a résztvevők istenkapcsolatának segítése, annak megerősítése. Alapja Isten szerető, elfogadó jelenlétének megtapasztalása. Másodlagos célja a házaspárok kapcsolatának megerősítése, az egymásba vetett bizalom elmélyítése. Eszköz lehet a tánc és az imagesztusok gyakorlására, az önreflexióra, melyben a résztvevő önmagával, másokkal és Istennel való kapcsolatára reflektál; és tapasztalatait megosztja párjával. A folyamat jótékony hatással lehet a csoportkohézió megerősödésére is. A tánccmeditáció az imádság szavakon túli területeit érinti. A módszer segít Isten jelenlétében az elsődleges, zsigeri, érzelmi tapasztalatokat megélni, amelyekre a résztvevők – a reflexiók által – késleltetve, kognitívan is reagálnak.

Az Anna–Joachim Programban három tánccmeditációs alkalomra volt lehetőség. Mindegyik alkalom más-más tréninget követett és a hétvégék különböző napszakában történt. A tánccmeditációs foglalkozások előkészítésében figyelembe vettem, hogy azok szervesen illeszkedjenek az adott nap megelőző, illetve az azt követő műhelymunkáihoz. Ezért a tánccmeditációs foglalkozások alapvető célja mellett megjelent a már megélt élmények mélyítése, szintézisbe hozása, illetve a következő műhelymunka támogatása. Ez utóbbi különösen az utolsó alkalmat jellemezte, ami a projekt zárónapján volt.

A csoporttagok hitéletük alapján nagyon különbözőek voltak. A Programban részt vevők között voltak mélyen hívő, vallásukat gyakorló párok, illetve jelen voltak olyanok is, akik lazán vagy akik egyáltalán nem kapcsolódtak Istenhez. Ez az állapot különösen körültekintő vezetést igényelt. Elsősorban abban, hogy mit és mennyi magyarázatot fűzzek az egyes mozdulatok szimbolikus jelentéséhez. A kevesebbet választottam, mert a tánccmeditáció szimbólumai szavak nélkül is jelentést hordoznak és feltárják magukat. Néhány példával szeretném ezt alátámasztani. A tér közepén egy gyertya ég, mely kijelöli a középpontot és rendező elvként működik a tánccmeditáció

alatt. Összeköti a vertikális és a horizontális tereket. A csoport a középre tett gyertyát veszi körül, kört alkot, és a kör ívén halad, táncol, kering és forog. A mozgásban a kör az állandóság, ugyanakkor az ismétlődés és a periodikus idő jelképe, de a folyamatosság és az örökkévalóság szimbóluma is. A láthatót és a láthatatlant köti össze, hasonlóan a kör középpontjához. Minden résztvevő azt a jelentést fogja megragadni, amire most érzékeny vagy amire nyitott.

A körnek másik jellegű mozgása a kifelé és befelé haladás, mely a középponthez való közeledést és az attól való távolodást hangsúlyozza. Ez a folyamat a kör lüktetését, lélegzését is létrehozza, hasonlóan ahhoz a mozgáshoz, ami lelkünkben is végbemegy. Közeledünk és távolodunk Istenünktől, mégis Ő az, aki szakadatlanul az életet árasztja bennünk. A lépések kombinációi ugyancsak jelentéssel bírnak. Egy kiragadott példa erre: egyszerű, kétlépéses előrehaladás, majd visszalépés. Ez a lépéskombináció a *tripudium*⁶, mely a korai kereszténység idejéből ered, s egyike azon kevés tánclépéseknek, amely a középkorig fennmaradt. A tánc a Szentháromságot jelképezi, és valószínűleg azt a gondolatot is, hogy két – spirituális – lépést teszünk előre és egyet (az emberi gyarlóság miatt) hátra.

Az alkalmak alatt minél inkább beleengedték magukat a résztvevők a táncmeditációba, annál inkább képesek voltak felszabadultan jelen lenni, a pillanatot megélni, és ezáltal formálódni. A táncmeditáció egyik legnagyobb kihívása maga a táncolás. Sokan ódzkodnak a tánctól, mert ügyetlennek tartják magukat. Ebben a csoportban is volt olyan résztvevő, aki hangot adott fenntartásainak. Az első alkalom végére viszont „kellemes csalódásnak” nevezte az alkalmat. Ezt úgy értelmeztem, hogy azáltal, hogy mert belépni ebbe az újszerű, kényelmetlen helyzetbe, kapott a táncmeditáció által valami jót. A táncmeditáció leggyorsabban érezhető hatása az öröm, nyugalom, ellazultság, vitalitás érzése (BAGDY, 2013). Ezt minden csoporttag valamilyen mértékben megtapasztalta az alkalmak során. A transzcendensre, az Istennel való kapcsolódásra csak azok a résztvevők reflektáltak, akik élő istenkapcsolattal rendelkeztek. A táncmeditáció alkalmat adott a pároknak arra is, hogy ne csak önmagukra figyeljenek, hanem partnerükre és egymáshoz való kapcsolódásukra, ami tulajdonképpen a viszonyukat meghatározza. A táncmeditáció alatt megtapasztalhatták mindazt, ami jól működik a kapcsolódásukban, és azt is,

⁶ Többes számban: *tripudiū*. A keresztény liturgikus tánc története szempontjából fontos latin kifejezés, amely az intranszitiv *tripudiō*, *tripudiāre* igéhez kapcsolódik, alkalmi variánszal (*tripodium*) írásbeli forrásokban található kb. 200-tól 1600-ig.

ami nehéz vagy sérülékeny. Mindez Isten jelenlétének tudatosításában történt, amely abban tudta a párokat segíteni, hogy észrevegyék, nincsenek egyedül nehézségeikkel, és örömeik is túlmutatnak önmagukon. Több tánc kifejezetten ezt a célt segítette.

A táncmeditációs alkalmakat meghatározza a záró megosztás. Ezúttal ezt rövid összegző visszajelzésekre alakítottam át és eltekintettem a hosszú, mély megosztásoktól, mivel erre a csoportot kísérő pszichológusteam lehetőséget nyújtott.

A modul értékelése

Első alkalom: Én – Mi – Isten. A terem közepén, ahol a táncmeditációt tartottam, egy égő gyertyát helyeztem el. Ez az egyetlen olyan szimbólum, ami mind a három foglalkozást meghatározta. A csoport kimerülten érkezett az alkalomra. Legtöbben kíváncsian érkeztek, elutasítást vagy ellenállást nem tapasztaltam, annál nagyobb fáradtságot.

Bejelentkező körrel kezdtük a munkát. Négy kérdésre adtak választ: Mi a neved? Hogy vagy? Mit vársz az alkalomtól? Mitől tartasz? A válaszok egyszerűek, rövidek és érthetőek voltak. Többen fenntartásukat fejezték ki a tánccal kapcsolatban, és voltak olyanok is, akik nyitottságról, kíváncsiságról számoltak be. Röviden bemutattam a táncmeditációt. Felhívtam a figyelmet, hogy aki nem istenhívóként van jelen, annak is van talán tapasztalata arról, hogy élete forrásokkal van megteremtve, van megtartó erő. Erre itt, ezen a foglalkozáson, különösen is figyelni fogunk. A csoportfoglalkozást körbeállással folytattuk és kézfogás által kapcsolatba kerültünk egymással. Ezzel az egyszerű mozdulattal szimbólumok sora kezdődött el. Együtt vagyunk, kapcsolódunk, megtartva vagyunk, én magam is tartom a másikat. A csoport tagjai magától értetődően kapcsolódtak egymáshoz, nem volt senkinek kifogása, ellenérzése a kézfogással kapcsolatban, szemkontaktust vettek fel egymással, egymásra mosolyogtak. Az első tánc célja, hogy egyszerűsége által a megérkezést segítse és biztonságot adjon. Ennek létrejöttét a kialakuló csoportharmóniából lehetett érezni. Eltűnt a zavartság, az ismétlések által pedig megjelent a nyugalom és biztonság.

Az első tánc befejezése után rövid bevezetőt mondtam az érzések jelenlétéről és azok tudatosításáról. A táncok innentől kezdve magyarázat nélkül követték egymást a szünetig, ami arra adott lehetőséget, hogy a táncosok szavak nélkül érezhessék az önmagukban és körülöttük lévő történéseket. A mélyítő táncokban megjelen-

tek a karmozdulatok is. A felemelt kar gesztusa erősebb érzéseket vált ki. Ennek jelenléte zavartságban fejeződött ki ebben a csoportban. Az ismétlés segítségükre volt a résztvevőknek. A csoportrésztvevők egymásra is hatottak. A bátrabbak, biztonságosabban mozgók pusztá jelenlétükkel segítették a bátortalanabbakat. A zavartság nem ment át nevetgélésbe vagy bohóckodásba. A szünet előtt lezárásként megismételtük a kezdő táncot, ami így keretbe foglalta az első részt. Ebben már mindenki kényelmesen mozgott.

Az első blokkot reflexiós idő követte. A reflexióra mindenki kapott egy kis füzetet. A kérdések a következők voltak: Hogy éreztem magam a táncok alatt? Milyen érzések voltak bennem? Hogyan reagáltam ezekre? Ismerős-e ez a hétköznapijaimból? Ha igen, hogyan? Az egyéni reflexió alatt a párok egymást érintve ültek. Ez az egyszerű kapcsolódás a pár intimitását erősítette és figyelmességét fokozta. A teremben a gyakorlat alatt nyugodt, bizalmas légkör uralkodott.

A táncmeditáció második egységében, az újból megjelenő fáradtságra válaszul lendületes csoportos táncot alkalmaztam. Ezt többször ismételtük. A célom az volt, hogy a párok újból közösséget formáljanak és megérezzék saját és egymást hordozó erejüket. A csoport a második ismétlésnél már teljes odaadással jelen tudott lenni a táncban. A harmadik ismétlésnél pedig meg tudott jelenni a tánc sodrása, ereje, és ezáltal a közösség ereje is megmutatkozott. Ez új jelentéssel töltötte meg a csoport kapcsolati hálóját.

A táncmeditációt záró körrel fejeztük be, ahol mindenki elmondhatta, hogyan érzi magát, mi volt számára kellemetlen, mit visz magával az alkalomból. Sokféle és nagyon különböző visszajelzéseket kaptam. Elsősorban a táncolásról és az ahhoz fűződő viszonyukról számoltak be a csoporttagok. Melyik tánc segítette őket, melyiket tartották bonyolultnak. A merészebbek az érzéseikről is beszéltek. Például a lassú táncban megélhették Isten jelenletét, a gyors táncban az életörömet. Az alkalom elején a táncról fenntartásokkal beszélő pedig elmondta, hogy nem is volt olyan rossz, kellemesen csalódott. Mindezek arra engednek következtetni, hogy a táncmeditáció lehetőséget ad arra, hogy nagyon különböző (vallását gyakorló, vallását nem gyakorló, vallástalan) háttérrel rendelkező párok egymást elfogadva, támogatóan tudjanak egymással kapcsolódni. Ezt támasztják alá a főiskola által kiküldött minőségbiztosítási kérdőív visszajelzései is. A párok egy 5-ös skálán értékelték a foglalkozást, ennek végeredménye 4,50–4,83 között változott.

Második alkalom: Kapcsolatunk. Az előző alkalommal ellentétben ez a két óra nem teljes egészében volt táncmeditációs foglalkozás, mivel dr. Kiss Virág művészetterapeutával dolgoztunk együtt. Úgy alakítottuk ki az alkalmat, hogy a művészetterápiás rész szervesen illeszkedjék a táncmeditációs folyamatba. A tér közepére került a gyertya, köréje a székek, a falak mellé pedig azok az eszközök kerültek elrendezett formában a földre, amiket Virág használt a művészetterápiában. Az így előkészített terem máris jelezte a foglalkozás jellegét az érkezőknek. A kezdés előtt két résztvevő jelezte, hogy gondjai vannak a mozgással. Fizikai korlátaik ellenére szerettek volna bekapcsolódni a Programba. Egyikük meg tudott birkózni a jelentkező testi fájdalmakkal, míg a másik többször jelezte határait a táncmeditáció alatt. Ezeket figyelembe vettem. Amikor a táncmeditációs gyakorlatok megkívánták, kihangosítottam a csoportnak, hogy milyen változtatást kérek a gyengélkedő társuktól annak érdekében, hogy a folyamatban benne tudjon maradni.

Ez után a kitekintés után visszatérek a csoportfoglalkozás elemzéséhez. Az alkalom kezdésekor a csoport szét volt esve. Lassan érkeztek meg, nehezen rendeződtek el. A bejelentkező körben a fáradtság volt a leginkább kézzelfogható. Mi, trénerek is beszéltünk a hogylétünkről, mely segített a csoporthoz való megérkezésünkben, a csoportot pedig abban, hogy kapcsolódni tudjon hozzánk. Ezután ismertettük a Program felépítését.

Az első táncok a múlt alkalomból valók voltak. A kör és a kézfogás az előző foglalkozáson megéltékhez hasonlóan rendező erővel bírt. A lassú, egyszerű lépések és a zenei harmónia könnyedséget hozott az álmosító koradélutánba. A táncokat ismételtük, hogy azok biztos ismerete egyre inkább segítse a csoporttagokat a megérkezés folyamatában, az itt és most észlelésében. Ebbe fonódott bele a művészetterápia modul, ahol a párok kertet építettek. Az elkészített kertek a gyertya körül kaptak helyet. A mélyítő táncok egyike, a kertben fellelhető kincsről szólt, mely gazdagít és ennek továbbadására hív. A teremben kézzelfoghatóvá vált az elmélyülés, a párok egymásra hangolódása. Ezután a páros táncok egy magasabb foka következett, a „vezetve lenni” tánccal. Ez a páros tánc a figyelmességet, összeszedettséget, érzékenységet, és a nonverbális észlelést fejlesztette. A pároknak időbe telt, míg elsajátították a táncot és szabadon tudták járni. Ezt a táncot követte a reflexiós idő. A kérdések a páros táncokra fókuszáltak. A válaszokat mindenki megosztotta a párjával. A reflexiós kérdések ezek voltak: Milyen érzések voltak benned a páros táncok alatt? Hogyan

reagáltál ezekre? Hogyan érzékelted a párodat? Ez mit tett veled? Milyen érzések jelentek meg benned? Hogyan reagáltál ezekre? Ismerős-e ez a hétköznapijaidból? Ha igen, miben, hogyan? A reflexiók egység után záró táncként, dinamikus ösztán-cot – pünkösdhöz közeledve – magyar pünkösdi ének feldolgozását választottam. A csoport újból együtt körben táncolt, felszabadultan és örömmel. Lezáró körrel fejeztük be az alkalmat. A feltett kérdések „Hogy vagy? Mi volt kellemetlen? Mit viszel magaddal?” voltak. A tánccal szemben fenntartásokat táplálók most is elmondták, hogy kihívás számukra ez a műfaj, de meglepetésemre arról is beszámoltak, hogy az első alkalom dinamikus táncát hiányolták. A páros táncok sok résztvevőt megérintettek. Többen a csoporttagokra is reflektáltak. Látszott, hogy a résztvevők sokkal közelebb vannak egymáshoz, mint az első alkalomkor.

A lezáró körben elhangzottak megerősítenek abban, hogy a táncmeditáció sok pozitív élettani hatása⁷ mellett a lélekre is mélyen hat. A meddőséggel küzdő párok megérezték a közösség erejét, átélték, hogy nincsenek egyedül szorongató valóságukkal, és ez örömet, elfogadottságot, felszabadultságot hozott. Megerősödtek abban is, hogy fontosak egymás számára, tehát értékesek. A páros táncok intimitása lehetővé tette a pároknak az összetartozás, az egymásért levés újbóli megélését, az egymásra hagyatkozás, elfogadottság biztonságát. Egyszerűen kifejezve a párkapcsolatban lévő szeretet jelenlétét. A hétköznapiok szétziláló valóságában ennek az élménynek a felidézése fontos megtartó erővé válhat. A páros táncokról való beszámolómból jól kirajzolódott még az is, hogy azok nemcsak az egyes párokra hatottak⁸ építőleg, hanem az egész közösségre is.

Harmadik alkalom: Összegzés – Hála. A foglalkozás előtt berendeztem a termet. A tér közepére a gyertya került, köréje a székek. A csoporttagok lassan érkeztek meg a művészetterápiás alkalomból. Sajnos a két foglalkozás közé nem lett szünet tervezve, ám a résztvevők ezt biztosították maguknak. 25 perces késéssel tudtunk csak kezdeni.

A múlt alkalommal gyengeséggel küzdő csoporttag a foglalkozás előtt örömmel újságolta, hogy kisbabát vár. Aggódik, hogy a mozgás most nem tenne jót neki és a babának, ezért sem ő, sem a férje nem fog részt venni a táncmeditáción. Elfogadtam és támogattam a meggyőződését, mert ezzel is biztonságot szerettem volna nyújtani nekik. A csoport többi párja örömmel és nyitottan volt jelen. Nyilvánvaló volt, hogy

⁷ Energikussá tesz, ellazít, egyensúlyérzetet növel, a stresszt csökkenti, keringési zavarok helyreállításában segít, testkép javulása várható stb.

⁸ Egymás közötti harmónia megtalálása, ráhagyatkozás a másikra; bizalom, elfogadottság megélése, felszabadult öröm és játékosság közös átélése.

már a búcsúzás szakaszába léptek. A bejelentkező körben ennek hangot is adtak. Beszéltek a táncmeditációs foglalkozásokon megéltekről és azok jelentőségéről. Kifejezték reményüket arra vonatkozóan, hogy a csoport valamilyen formában továbbéljen. Kissé meglepett a bejelentkező kör búcsúzó, lezáró témája. A búcsúzást és a táncmeditációs alkalmakra való reflexiót a foglalkozás végére terveztem. Így az alkalom végére csak az én összegzésem maradt. A bejelentkező kör után elmondtam az alkalom menetét. Ezután felálltunk. Kört alkottunk a gyertya körül; egymásnak adtuk a kezünket, kézen fogva álltunk. Felhívtam a figyelmet arra, hogy mit jelképez a gyertya számunkra, és mit jelent az, hogy közösen, egymással kapcsolódva, körbeállva vagyunk együtt. A csoporttagoktól kértem, hogy nézzenek egymásra. Tudatosítsák, hogy együtt vagyunk. Már a köralkotás pillanatától csendesen, figyelmesen volt jelen mindenki, meghittség lett jelen közöttünk. Mindezek után elkezdődött a tánc.

A megérkezést segítő táncokat az előző alkalmak táncaiból vettem. Minden nehézség nélkül ment már. Csak néhány percet vett igénybe a lépések felidézése. A táncokat többször táncoltuk. A csoport együtt haladt. A harmónia már az első pár lépés után megszületett a tagok között, és valamilyen ünnepélyesség érzése is körbelengett minket. Figyelmet és figyelmességet, elmélyülést és magától értetődést tapasztaltam. Senki nem törte meg ezt humorral vagy beszélgetéssel. Ez nagyban segítette a következő táncot, melyet akkor táncoltunk először. Ez a tánc csak karmozdulatokból áll. Ez különösen nehéz lehet egyes résztvevőknek a láthatóvá válás és a transzparencia miatt. Ahhoz, hogy a zavartság és a szégyen eshetőségét a lehető legkisebbre redukáljam, a mozdulatsor elsajátítása után – ahol engem néznek, és ezzel a fókusz az énről rám tevődik át – azt csukott szemmel folytattuk. Ez megengedte azt is, hogy mindenki a saját ritmusában, belső szükségleteinek megfelelően végezze a mozdulatokat. A táncot kétszer megismételtettem, lehetőséget adva ezzel arra, hogy valóban mindenki megérkezessen a mozdulatba és hátrahagyhassa az esetleges idegenkedést. A csoporttagok végül eljutottak oda, hogy saját ritmusukat, belső igényüket a gesztusok megformálásában figyelembe vegyék. A tánc egy virág növekedéséről, kinyílásáról, elhervadásáról és újbóli szárba szökkenéséről szólt.

Ezután tértünk át a páros táncokra. Ezeket már az előző alkalomból ismerték a párok. Gyakorlottan mozogtak. Könnyen és szívesen táncoltak. Figyelmükkel egymásnál maradtak. Más párok terébe – az elmúlt alkalommal ellentétben – most már nem léptek be. A pártáncból az áldást osztó táncba léptünk tovább, megtartva a már begyakorolt

gesztusokat, mozdulatokat, lépéseket. A táncot viszont mindig csak egy házaspár végezte, míg a többiek áldást osztva kísérték őket. Ez a tánc egymás megerősítésén túl már a búcsúzás előkészítője is volt.

Ezt az egységet követte a reflexiók idő. Erre az alkalomra más jellegű reflexiót készítettem elő, mint az előző alkalmakkor. Szerettem volna, hogy írásos nyoma maradjon annak, amit a tánc által kaptak egymástól, amit megértettek magukról, és amit párként való működésükről felismertek. Fontosnak tartottam, hogy ezeket verbálisan is kifejezzék egymás felé. Három befejezetlen mondatot kellett kiegészíteniük a pároknak: „A táncos alkalmából azt köszönöm Neked...; Szükségem van arra...; Ezért azt kérem tőled...” A reflexióhoz a párok együtt keresték meg a számukra legmegfelelőbb helyet. Először mindenki egyénileg, írásban válaszolt, úgy, hogy a testi kontaktust megtartották. Időszűke miatt a válaszok egymás közötti megosztására a foglalkozás után került sor.

Ezután alkalmunk és egyben a táncmeditációs folyamat lezárásához érkezünk el. Utolsó táncnak dinamikus, játékos táncot választottam, amelyben mindenki megélhette a felszabadultságot és örömet. Úgy éreztem, hogy a sok elmélyülő, befelé figyelő és a búcsúzást segítő tánc után a csoportra jó hatással volt ez a vidám tánc. Könnyedséggel és oldottan voltak benne. A záró körben szavak nélkül, gesztusokkal búcsúztunk el egymástól. Én magam pedig röviden elmondtam, mi mindent köszönök a csoportnak. Azt tapasztaltam ezen az utolsó alkalmon, hogy a házaspárok között még inkább elmélyült a barátság és egymás támogatása. Csoportként működtek. Észrevehetően nagy változást lehetett érzékelni azokon a házaspárokon, akik az eddigi alkalmakon távolságtartásban fordultak, kapcsolódtak párjukhoz. A mostani alkalmon már felvették egymással a szemkontaktust, melegség, kedvesség, szeretet áradt a tekintetükből a házastársuk felé. Nagy előrelépésnek és életadó történésnek tartom ezeket.

A harmadik foglalkozáson megfigyelhető volt a páros kapcsolódások minőségi változása – egymás tekintetében való elidőzés, hosszú ölelés, kézen fogás, beszélgetések, türelmes várakozás egymásra, a másik fél figyelmes meghallgatása. A táncmeditáció szavakon túli eszköztára újra elérhetővé, megtapasztalhatóvá tette az egység és elfogadottság érzését. Mindez arra enged következtetni, hogy a táncmeditáció mélyebb intimitáshoz segítette a párokat, kapcsolatukat harmonikusabbá tette, egymás felé való elköteleződésükben megerősítette őket. Ez a tapasztalás fontos alapot ad életük nehézségeivel, így a meddősséggel való megküzdésben és egymáshoz való kapcsolódásukban is.

A Programban szerzett tapasztalatim alapján érdemes lenne – az egyéni, páros és csoport folyamatok teljesebb és mélyebb bejárása érdekében és az időnyomás elkerülése végett – több hétvégés projektben gondolkozni. A táncmeditációs folyamatot segítené a hosszabb alkalmak biztosítása. A párok folyamatának kísérését és saját munkámat is segítené, ha a különböző műhelymunkákat vezető kollégákkal folyamatkísérő beszélgetéseink lehetnének.

IRODALOM

- BAGDY Emőke (2013): Pszichofitness, kacagás – kocogás – lazítás. L' Harmattan Kft., Budapest.
- DÁVID Katalin (2008): *Egy asszony, öltözete a Nap, Isten anyja a tipológiában*. Szent István Társulat az Apostoli Szentszék Könyvkiadója, Budapest.
- FARAGÓ Ferenc: *A szimbólumok ereje*. https://www.szepi.hu/irodalom/kedvenc/kc_150.html
(Utolsó megtekintés: 2019. 12. 03.)
- GRÜN, Anselm OSB – REEPEN, Michael OSB (2000): *Az imádkozó ember gesztusai*. Bencés Kiadó és Terjesztő Kft., Pannonhalma.
- GUARDINI, Romano (1983): *Örökmécs*. Szent István Társulat, Budapest.
- HELLSTEN, Laura (2016): Dance in the Early Church, Sources and restrictions. *Approaching Religion*, 6(2): 55–66.
- HOPPÁL Mihály – JANKOVICS Marcell – NAGY András – SZEMADÁM György (2010, szerk.): *Jelképtár*. Helikon Kiadó, Budapest.
- HUBAI Péter (2006): *A Megváltó a keresztről. Kopt apokrifek Nubiából*. Szent István Társulat, Budapest.
- JÄGER, Willigis – GRIMM, Beatrice (2007): *Der Himmel in dir. Einübung ins Körpergebet*. Kösel Verlag, Kempten (Németország).
- LANDER, Hilda-Maria - ZOHNER, Maria-Regina (1992): *Trauer und Abschied. Ritual und Tanz für die Arbeit mit Gruppen*. Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz.
- LOYOLAI SZENT Ignác (2019): *Lelkigyakorlatok*. Jezsuita Kiadó, Budapest.
- MARTIN GYÖRGY (1979): *A magyar körtánc és európai rokonsága*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- RAHNER, Hugo (2013): *A játzó ember*. Kairosz Kiadó, Budapest.
- RATZINGER, Joseph (2004): *A liturgia szelleme*. Szent István Társulat, Budapest.
- ROHR, Richard – MORELL, Mike (2018): *Az isteni tánc*. Ursus Libris, Budapest.
- VARGYAS Brigitta (2005): Ember és tánc a reneszánszban, Arbeau L'Orchesographie című művének kultur- és tánc történeti megközelítése. *Világosság* 2005(2–3): 55–62. Eötvös Collegium – Műhely (Utolsó megtekintés: 2017. 09. 08.)

- VERMES Katalin (2006): *Test éthosza – A test és a másik tapasztalatainak összefüggése Merleau-Ponty és Lévinas filozófiájában*. L'Harmattan Kft., Budapest. <https://www.pro-philosophia.ro/assets/files/kellek-55/010vermes-katalin.pdf> (Utolsó megtekintés: 2019. 03. 23.)
- WOSIEN, Bernhard (1988): *Der Weg des Tänzers, Selbsterfahrung durch Bewegung*. Veritas Verlag, Linz.
- WOSIEN, Maria-Gabriele (1990): *Tanz als Gebet, Feiert Gottes Namen Beim Reigen*. Veritas Verlag, Linz.