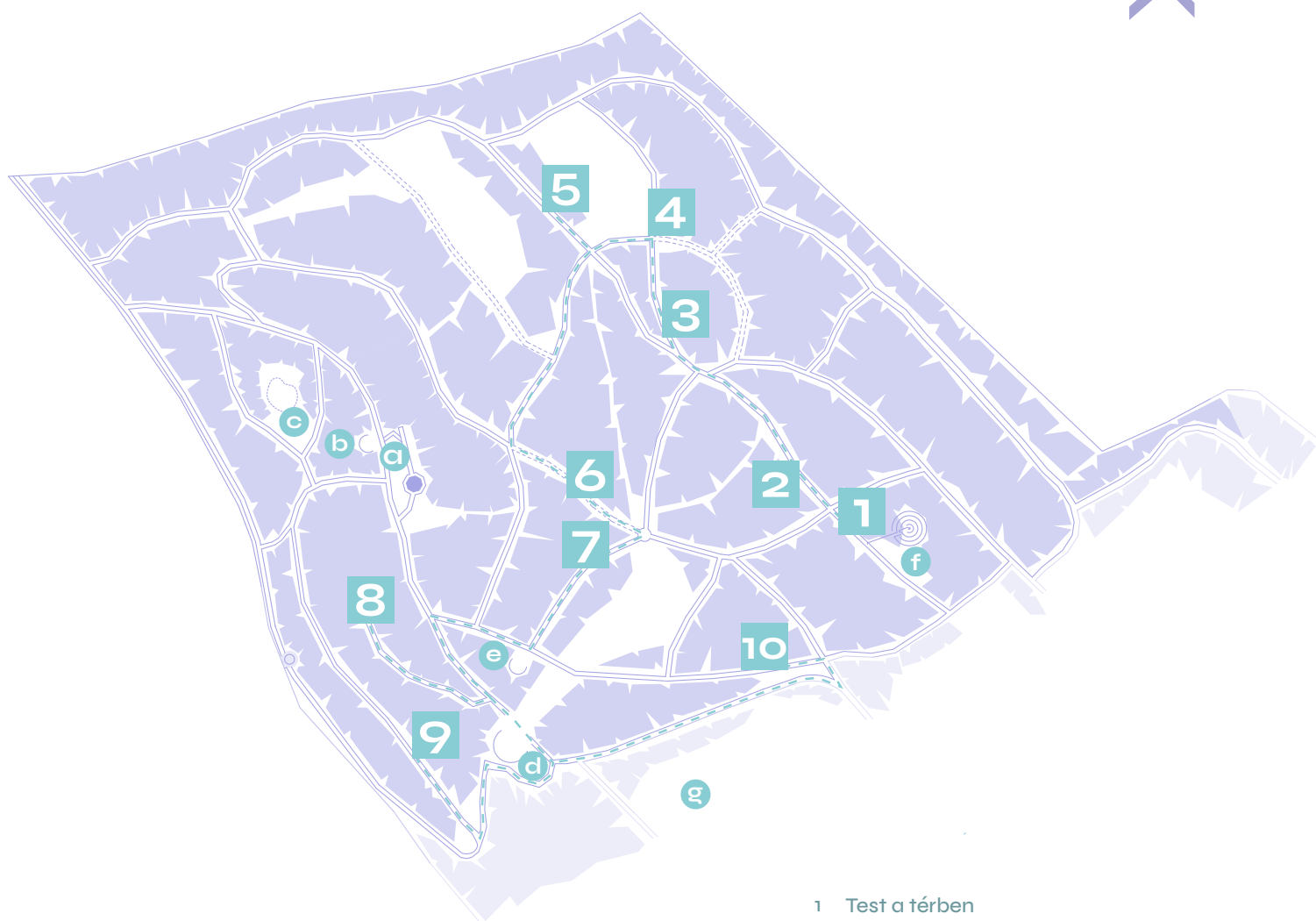


Ösvények és átjárók

EGYEK VAGYUNK

Schell Gergely lassúséta-vezetése
a Loránt Anikó rajzaiból készült
művészeti tanösvényhez



- a Barokk pavilon
- b Szent Benedek- grotta
- c Kerti tó
- d Kilátópont
- e Szűz Mária-grotta
- f Labirintus
- g Levendula, Gyógynövénykert

- 1 Test a térben
- 2 Társaink
- 3 Kölcsönösség
- 4 Csend
- 5 Növénylét
- 6 Gyökérezetés
- 7 Más létformák
- 8 Hála
- 9 Otthon
- 10 Érzéki tapasztalás



Üdvözöllek az *Egyek vagyunk* séta kezdetén.

Az előttünk álló út során tíz állomást érintve tesszünk lassú sétát a Főapátság arborétumában. Minden állomáson Loránt Anikó képeivel találkozunk majd, amelyek az ember és a természet kapcsolatát idézik meg – nem elmagyarázva, hanem felkínálva. Arra biztatlak, hogy tölts időt a képekkel. Ítélezésmentesen szemléld: nem kell rólok gondolnod semmit, nem kell véleményt alkotnod velük kapcsolatban. Csak fogadd be őket, és hagyd, hogy hassanak rád.

A kerti ösvény tehát nem útmutató szeretne lenni, hanem meghívás.

A műalkotások, az arborétum helyei, a tested, az itt élő – vagy élettelennek gondolt – létezők mind megszólíthatnak. Utunk során a figyelem, elfogadás, kapcsolódás lesznek az eszközeink.

Ez a séta nem pszichoterápiás eszköz.

Ha jelenleg depressziós epizódod van, vagy korábban pszichotikus állapotot tapasztaltál, kérünk, hogy most inkább ne végezd el a gyakorlatokat, hanem beszéld meg részvételi szándékoadat a kezelőddel.

Az ösvényt mindenki saját felelősségére járhatja be.

Kérünk, hogy csak megfelelő időjárási körülmények között indulj el, és tartsd be az arborétum látogatására vonatkozó szabályokat.

Javasoljuk, hogy zárt cipőben indulj el, legyen nálad ivóvíz, egy könnyű dzseki és egy kis méretű ülpárna, ha esetleg le szeretnél ülni a lassú séta közben.

A séta során nem kell sietned.

Annyira mélyülj el a folyamatban, amennyire neked kényelmes.

Minden állomás egy lehetőség a jelenlétre. A többi rád van bízva.

Azt javasoljuk, hogy a séta egésze során tartsd meg a csendet. Halkítsd le okoseszközeidet, és kerülj a felesleges beszédet.

Most pedig keress fel egy számodra hívogató állomást az arborétumban. Az is lehet, hogy már éppen ott állsz az egyik kép előtt. Jó utat kívánunk.



1. ÁLLOMÁS – TEST A TÉRBEN

Most egy rövid, egyenes szakaszhoz érkeztünk. Ez a labirintus bejárata – olyan hely, ahol még nem választottunk irányt, de már megérkeztünk. Innen indul a kerti ösvény is, amely végigkísér bennünket a következő állomásokon.

Mielőtt továbbhaladnánk, megállhatunk egy pillanatra, hogy észrevegyük: nem csak nézők vagyunk, hanem résztvevők is. Részei is a térnek. A testünk nemcsak hordoz bennünket, hanem kapcsolatba is lép a környezettel.

Ez a tér meghív minket arra, hogy lelassuljunk. Hogy észrevegyük, hogyan mozdulunk benne – és hogyan mozdul bennünk a világ.

Amikor majd továbbhaladsz, arra kérünk, sétaid során tartsd meg a csendet, a csendességet. Ha még nem tetted meg, halkítsd le okoseszközedet, és kerüld a felesleges beszédet.

Most ezen a rövid, egyenes ösvényen kipróbálhatod, milyen érzés lassan, céltalanul haladni. Nem kell semmit elérni – csak figyelj.

Meghívlak arra, hogy néhány lépésen keresztül a lehető leghaladéktalanul sétálj. Figyeld meg, hogyan gördül a talpad a földön. Melyik izom dolgozik először? Hogyan billen a testsúly? Nincs semmilyen elérendő cél. Csak jelen lenni és megfigyelni a mozgást. Még különösebben gondolkodni sem kell.

Próbáld most csak azt megfigyelni, ahogy a talpad a földdel érintkezik. Vagy ahogy a légáramlat, a szellő vagy a napfény melege hozzáér a bőrödhöz. Lehet, hogy ez a tarkód, a karod vagy az arcod valamelyik pontja.

A séta most nem a haladásról szól, hanem a jelenlétről.

És ha jólesik, maradj még egy pillanatra mozdulatlanul. Csak állj itt, és vedd észre: itt vagy.

A tested a tér része.

Innen indulunk tovább. Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



2. ÁLLOMÁS – TÁRSAINK

Itt, ezen az állomáson egy bogárral találkozunk. Egy másik létezővel, aki épp a saját világát járja be. Talán észre sem venne minket. Talán mi sem őt – ha nem figyelnénk most rá.

A pad körül kidőlt, korhadt fatörzsek hevernek. A fatörzsek számos (rejtőzködő) kis élőlénynek adnak otthont, rovarjáratok, lyukak, üregek láthatók rajtuk. A pad mögötti bokor aljában a törzseken számos taplógomba is látható.

A bogár, a gomba, a fa nem magyarázza a létezését. Egyszerűen van. A saját dolgát végzi – és közben alakítja a világot, ahogyan mi is.

Nem tudhatjuk pontosan, milyennek éli meg a világot egy másik lény. Mégis: a szemünk a fényhez, a fülünk a hangokhoz idomul, amelyeket ők is kibocsátanak. A testünk formáját, reakcióit részben az ő jelenlétük is alakítja.

Ez az állomás meghívás arra, hogy elismerjük a másik létezését – anélkül, hogy uralni, megérteni vagy birtokolni akarnánk. Csak jelen lenni mellette, egy pillanatra.

Most meghívlak arra, hogy nézz körül, és válassz ki egy tőled különböző lényt. Ez lehet egy rovar, egy apró növény, egy gomba vagy egy fa is. Olyasvalami, ami most épp nem hozzád hasonló – de nem is teljesen idegen.

Engedd, hogy a tekinteted megálljon rajta.

Ne próbáld megnevezni vagy megfejteni.

Csak figyeld a formáját, a felszínét, a jelenlétét.

Ha jólesik, hangolódj rá a légzéssel.

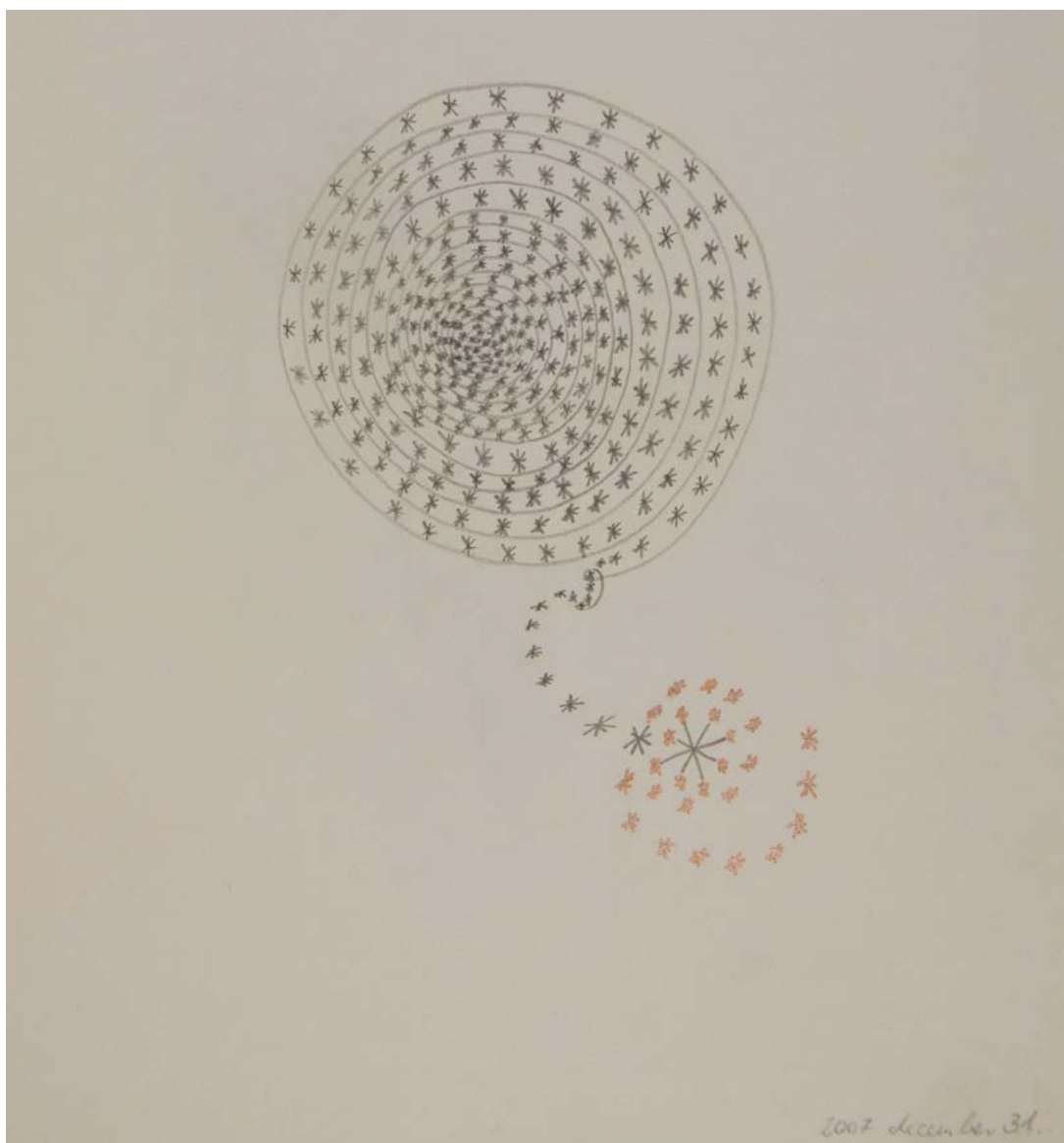
Lélegezz úgy, mintha ugyanabban a térben mozognátok – két külön világ, amelyek egy pillanatra most mégis összeérnek.

Ez nem párbeszéd a szavak szintjén, inkább csendes együttlét.

Néha a legmélyebb kapcsolódás akkor történik, amikor nem akarjuk egymást megérteni – csak elfogadjuk, hogy együtt vagyunk itt.

Innen folytatjuk majd tovább az utat.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



3. ÁLLOMÁS – KÖLCSONŐSSÉG

Most egy olyan helyen állunk, ahol a fák mintha körbeültek volna valamit. Talán egymást. Talán minket. Vagy valamit, amit nem látni, csak érezni. A nyárfák gyakran egyetlen élőlény különböző törzsei. Gyökereik a föld alatt összekapcsolódnak. Innen sarjadnak, egymást táplálják, tartják, figyelmeztetik.

A gombafonalak is jelen vannak – vékony, szinte láthatatlan szövedékük átszövi a talajt, összeköti a fákat, megosztja a vizet, a tápanyagot, néha még üzeneteket is közvetítenek.

Suzanne Simard szerint az erdő nemcsak egy halom fa, hanem egy élő, tanuló, válaszoló közösség. És ebbe a közösségbe most te is belépsz.

A kölcsönösség itt nem szerződés, nem elvárás. Inkább csendes tudás arról, hogy mindannyian hatással vagyunk egymásra – akkor is, ha nem tudjuk, hogyan.

Most arra hívlak meg, hogy állj meg ebben a körben – akár egy fa, aki csak van.

Figyeld meg, hol van most a tested súlya.

Érzed-e, hogyan tart a föld?

Engedd, hogy a figyelmed lefelé áramoljon – mintha gyökereid lennének, amelyek kapcsolódni próbálnak. Nem kell elképzelni vagy elhinni –

csak érezni, milyen lenne, ha...

Most a légzésedre figyelj. Amikor belélegzel, gondolj arra: most is kapsz valamit. Kilégzéskor pedig: most is visszaadsz valamit.

Talán sosem tudod meg, ki mit kap tőled – ahogy azt sem, ki segített neked egy levegővel, egy árnyékkal, egy jelenléttel.

Ez a kör emlékeztethet rá, hogy nem vagy egyedül, nem vagy külön.

És hogy van, aki úgy kapcsolódik hozzád, hogy észre sem veszed. Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



4. ÁLLOMÁS – CSEND

Itt beléphetünk a fa lombkoronája alá. Ez olyan hely, ahol félre lehet húzódni.

Az elvonulásnak, pihenésnek, gyógyulásnak és a látomáskeresésnek is vannak terei – ez itt épp ilyen.

Egy zug, ahol pár percre csak úgy lehetünk.

A bencés hagyományban a csend nem pusztán a némaságot jelent. Nem silentium, hanem taciturnitas – hallgatagság. A felesleges szavak kerülése, hogy maradjon hely annak, ami valóban fontos.

Ez a fajta csend nem kizáró, hanem beengedő. Nem elszigetel, hanem megnyílik – teret ad annak, ami észrevétlenül történik körülöttünk és bennünk. Nem kér semmit. Nem vár el semmit.

Ez a kuckószerű lombtér most lehetőséget ad, hogy meghalljuk a csend sokféleségét. Mert a csend nem az, amikor semmi sem hallatszik. Hanem amikor meghalljuk azt is, amit máskor nem.

Talán egyedül éreztél, talán társaid is vannak.

Most meghívlak arra, hogy amikor sorra kerülsz, rövid időre lépj be a fa alá, és foglalj helyet az ülőkék egyikén. Ha többen vagytok, segíthettek egymást abban, hogy mindannyian tapasztalatot szerezzetek a csennel.

Nem kell elcsendesedned – ez a csend már itt van.

Nem kell figyelned – de ha jólesik, figyelhetsz.

A többiek ezalatt hallgatagságukkal segítenek létrehozni a csend körét, amiben bőven jut hely a madarak dalának, a szél mozgásának vagy akár a távoli autók és munkagépek hangjainak is.

Ez a csend nem zár be – hanem tágasabbá tesz. Megosztott csend ez, ahol minden jelenlét elég. És amikor mindannyian sorra kerültünk, egy rövid ideig itt is maradhatunk – együtt, szavak nélkül, mégis kapcsolódva. Megtartva a közös csennet. Ha egyedül éreztél, akkor csak nyújtózz egy kényelmeset itt, az arborétum nyugalmaiban.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



5. ÁLLOMÁS – NÖVÉNYLÉT

Most egy fa mellé érkezünk. Vagy inkább: egy fa testéhez. Egy lényhez, aki itt áll, időtlenül, mégis egészen jelen.

A növényi lét más ritmust követ. Nem rohan, nem magyaráz. De reagál. Fordul a nap felé, megtartja a nedvességet, összekapcsolódik a földdel.

A növények nem csak a háttér – ők is lakói ennek a világnak. Sőt, formálói. Változtatják a talajt, a fényt, a levegőt. És bár nem hasonlítanak ránk, mégis testek ők is. Hajlamosan vagyunk keresztülnézni rajtuk. A szemünk megkerüli a mozdulatlannak tűnő testeket, és valami izgalmasabb, mozgalmasabb információ után kutat.

Ez az állomás meghívás arra, hogy egy növény felé forduljunk – ne elvárással, hanem figyelemmel. Nem azért öleljük meg, hogy kapjunk tőle valamit. Hanem hogy észrevegyük: ő is van.

Talán egyedül vagy itt, talán másokkal együtt érkezél.

Most meghívlak arra, hogy amikor sorra kerülsz, lassan közelíts a fa törzséhez.

Állj meg, nézd meg, milyen messziről érzed már a jelenlétét.

Aztán, ha jólesik, finoman érintsd meg. Vagy dőlj neki. Hagyd, hogy megtartsa.

Érezheted a törzse textúráját.

A kérge hőmérsékletét.

Figyeld meg, hogyan reagál rá a tested.

A bőröd. A hátad. A súlyod.

Ha jólesik, becsukhatod a szemed.

Figyelhetsz arra, mit hallasz, mit érzel. A levelek mozgását. A fény játékát. A bőröddel tapasztalt hőmérsékletet.

Nem kell semmit gondolnod. Csak jelen lenni.

A többiek ezalatt hallgatagságukkal segítenek teret adni.

Nem sűrgetnek, nem várnak – csendben segítik, hogy sorra kerülj.

Ez a fa nem tudja, ki vagy. De megtart, mint minden mást, ami hozzáér.

És te is lehetsz most csak egy test, aki figyel, érint, és jelen van.

Ez a kapcsolat közted és a fa között már valódi, mély kommunikáció.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



6. ÁLLOMÁS – GYÖKÉRERESZTÉS

Itt egy fatörzs hever a földön. Látszólag véget ért benne valami – mégis zöldül, él, befogad.

A borostyán rákúszott, apró élőlények lakják, gyökerek és gombafonalak fonják át alatta a talajt.

Ez a törzs most más lények otthona, élettere, talaja.

Ami nekünk elmúlnak tűnhet, más számára lehetőség a kibontakozásra.

A gyökereresztés nem mindig a látható növekedésről szól. Néha csak annyi, hogy megérezzük: itt vagyunk. És a föld elbír.

Ez az állomás arra hív, hogy megálljunk – és érzékeljük, hol érintkezik testünk a világgal.

Ez a kapcsolat nem gondolatokon keresztül történik, hanem a talpunkon, a lábunk szárán, a súlypontunk mozdulásán át.

Talán egyedül vagy itt, talán másokkal együtt.

Most meghívlak arra, hogy állj meg egyhelyben.

Ne egyenesedj ki – csak állj úgy, ahogy kényelmes.

Engedd, hogy a tested súlya lefelé áramoljon.

Figyeld meg, hogyan érintkezik a talpad a talajjal.

Hol a legtöbb nyomás? Hol a legkevesebb?

Milyen a föld alattad – kemény?

Ruganyos? Egyenetlen?

Ha jólesik, közel is léphetsz a fatörzshöz.

Megérintheted, megnézheted a felszínét.

Észreveheted, hogyan él benne a megújulás, miközben nyugalmat áraszt.

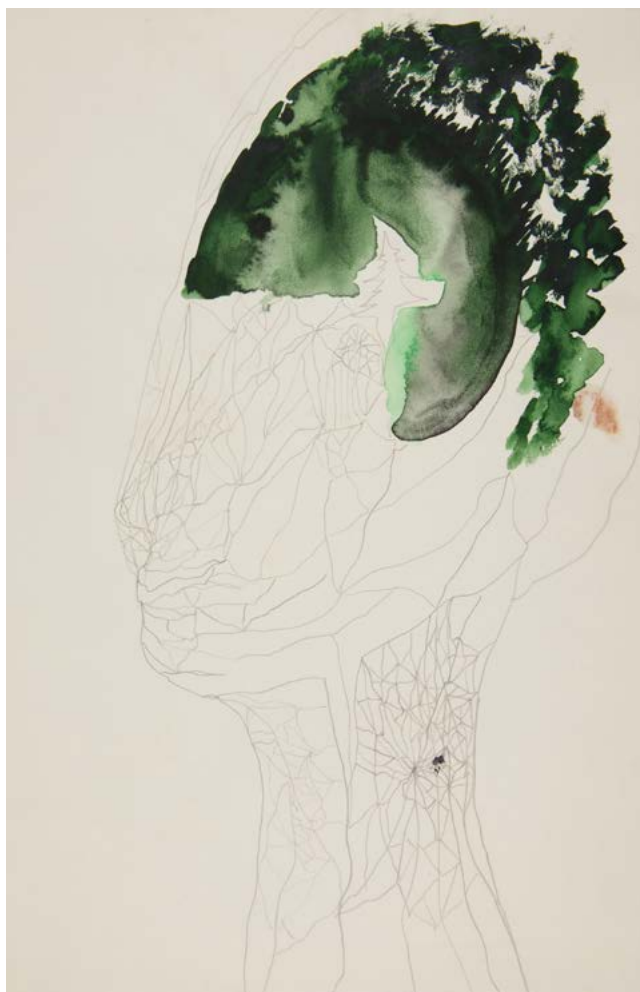
A többiek ezalatt hallgatagságukkal segítenek, hogy mindenki sorra kerülhessen.

Ha egyedül vagy, csak végezd a gyakorlatot a saját ritmusod szerint.

Nem kell gyökeret eresztened – csak észrevenni, hogy már van kapcsolatod a földdel.

Már érintkezel. Már tartva vagy.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



7. ÁLLOMÁS – MÁS LÉTFORMÁK

Most egy ligetbe lépünk – magas, karcsú növények közé, amelyek nem igazodnak az emberi léptékhez. Nem őshonosak, nem gyümölcsöt adnak, nem „hasznosak” a szokott módon. Talán egy kicsit mások, ismeretlenek, kiismerhetetlenek tűnnek a számunkra. És mégis: élnek, lélegeznek, kapcsolatban állnak egymással – és velünk is.

Ez az állomás a velünk együtt élő, de tőlünk különböző létformákról szól. Nem csak az állatokról és növényekről, hanem mindarról, ami nem ember – és mégis: valamiképp társunk a világban.

A „több mint emberi” világ nem idegen zóna, hanem a mi közegünk is. Akkor is, ha nem értjük. Akkor is, ha nem látjuk át.

Itt most nem a megértés, hanem a jelenlét a fontos. Egy olyan figyelem, amely nem akar birtokolni, csak észlelni.

Talán egyedül vagy, talán másokkal.

Most meghívlak, hogy sétálj nagyon lassan végig ezen a ligeten – vagy ha úgy esik jól, ülj le, és csak figyelj.

Ha könnyebb, engedd el a fókuszált nézést.

Engedd, hogy a tekinteted elrévedjen – ne keresd a formákat, csak hagyd, hogy a perifériád dolgozzon.

Figyeld meg, mi mozdul. Egy levél. Egy árnyék.

Egy színváltozás.

Nem kell tudnod, mi az – csak fogadd be.

Itt most nem kell nevet adni, sem történetet gyártani.

Nem baj, ha valami furcsa. Nem baj, ha valami ismeretlen.

Ez a tér most az ismeretlen iránti kíváncsiságról szól.

A többiek hallgatagságukkal segítenek, hogy mindannyian el tudjunk merülni ebben a világban.

És ha egyedül vagy, ez a liget akkor is befogad.

A bambuszok nem kérdezik, ki vagy – csak állnak, és rezdülnek a szélben.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



8. ÁLLOMÁS – HÁLA

Egy fenyőfához érkeztünk. Körülötte más törzsek hevernek – már elcsendesedtek, de még itt vannak. Nem tűntek el. Részei a tájnak, a talajnak, a jelennek.

Egyes fák még állnak, mások kifelé tartanak a létből. Mégis: lehetünk hálások értük. A múlt árnyékáért, a mostani levegőért, az öröklött nyugalomért. A hála nem mindig nagy érzés – néha csak annyi, hogy észrevevesszük, mennyi mindent kapunk. Hogy egy fa áll. Hogy árnyékot ad. Hogy illatot hoz. Hogy tartja a földet.

Az ősi hálaadásokban – mint például az irokéz népek szavaiban – külön köszönet illeti a fákat.

Azt mondják, hogy a fák mind más családokhoz tartoznak, mindegyik mást, más formában adakozik. Árnyékot, gyümölcsöt, szépséget, erőt. És sokak számára a fák a béke és az állhatatosság szimbólumai.

Most mi is egy ilyen fa mellett állunk.

Talán egyedül vagy, talán másokkal együtt.

Most meghívlak, hogy közelíts ehhez a fához, vagy csak állj meg a közelében.

Figyeld meg, mit kapsz ettől a helytől.

Nem kell elnevezni – csak észrevenni.

Talán egy kis hűvös. Egy árnyék.

A meleg fenyőillat.

Talán csak az, hogy állhatsz. És figyelhetsz.

Ha jólesik, figyelj a légzésedre.

A testedre, ahogy tartod magad.

És gondolj most a fa egészére, amihez nincs más dolgod, csak annyi: elfogadni.

A többiek hallgatagságukkal segítenek, hogy mindenki sorra kerülhessen.

Ha egyedül vagy, csak engedd, hogy ez a rövid megállás megteljen azzal, ami most adódik.

Nem kell köszönetet mondani. Nem kell érezni semmit.

Csak hagyni, hogy megérkezzen, ami most van.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot.



9. ÁLLOMÁS – OTTHON

Itt a padok olyanok, mintha apró házak lennének a tájban. Nem zárnak körbe, csak jeleznek valamit: hogy egy pillanatra megérkezhetsz.

Ez a hely sokaknak volt már otthona.

A bencéseknek, akik egy évezrede élnek és figyelnek itt. Az itt élő állatoknak, növényeknek, magának a tájnak.

Most, egy rövid időre, talán te is otthon lehetsz itt.

Nem birtoklással, nem véglegesen – csak jelenléttel.

Az otthon nem mindig egy épület.

Lehet egy kilátás. Egy szélirány. Egy talajérintés.

Vagy az a csendes érzés, hogy most nem kell

máshol lenned.

Talán egyedül vagy, talán másokkal együtt.

Most meghívlak, hogy válassz egy padot, vagy csak egy helyet, ahol kényelmesen elhelyezkedhetsz.

Nem kell semmit tenned. Csak maradj ott, és figyelj meg, milyen érzés.

Milyen a tested helye ebben a tájban?

Hogyan tart meg a pad vagy a föld?

Milyen a kilátás – nem kívül, hanem benned?

Lehet, hogy van benned egy mozzanatnyi megérkezés.

Vagy csak az, hogy most nem kell sehova menned.

Ez is elég.

A többiek hallgatóságukkal segítenek, hogy mindannyian időzhessünk ebben a közös, mégis egyéni otthonosságban.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt



10. ÁLLOMÁS – ÉRZÉKI TAPASZTALÁS

Most egy nagyobb térbe érkeztünk, ahol nem egyetlen pont vár ránk, hanem egy egész táj: a gyógynövénykert, a levendulamezők és az apátság felé vezető út mentén elhelyezett mediterrán növények ösvénye.

A bencések az apátsági gyógynövénykertet a Sankt Gallen-i kolostor több mint ezer évvel ezelőtt megtervezett mintakertje nyomán alakították ki.

A kolostorkertek nem csak a test gyógyítását szolgálják, hanem az érzékelés kifinomításában is segítségünkre lehetnek.

Ez az állomás most nem egy gondolatra, hanem a világra hívja meg a figyelmedet – azon keresztül, amit érzékelni tudsz.

A világ most beléphet a testedbe: színeken, illatokon, mozgásokon, hangokon keresztül.

Nem kell megnevezned semmit. Elég észrevenni.

Talán egyedül vagy, talán másokkal együtt.

Most meghívlak, hogy sétálj lassan ezen a szakaszon – vagy ha jólesik, időzz el egy ponton.

Figyeld meg, mi érint meg – szó szerint és átvitt értelemben.

Ha szeretnéd, óvatosan, tisztelettel megérintheted a növényeket.

Megszagolhatod egy-egy levél vagy virág illatát. Megfigyelheted a színeket, a formákat, a finom mozgásokat.

Talán látsz egy beporzó rovarot. Talán csak a fényt, ahogy átszűrődik egy levélen.

Figyelj most a hangokra is. A levelek közti susogásra. A lépések neszére.

És arra is, mit érez a bőröd: hő vagy hűvös, szél, árnyék.

Ez most nem a befelé figyelés, hanem a világ beengedése.

Nem kell megérteni. Csak jelen lenni.

Most a mediterrán növények ösvényén állsz, talán már észre is vettél néhány fát, cserjét.

Arra hívunk, hogy miután eltöltöttél itt egy kis időt, folytasd a sétát a levendulamezők felé.

Ott is megállhatsz, sétálhatsz, együtt mozoghatsz a környezettel és szemlélődhatsz.

Sétánk a Pausa Cukrászda melletti gyógynövénykertben ér véget. Itt is hosszabb időtöltést javasolunk. Sétálhatsz, vagy akár le is ülhetsz, miközben minden érzékeddel befogadod ezt a különleges, mindannyiunk számára otthont adó világot.

Ez az ösvény most véget ér – de az érzéki figyelem nem.

Ez a világ – ez az otthon – mindig itt van.

Ha szeretnéd, újból meghallgathatod ezt a hanganyagot. Később akár a teljes sétát megismételheted, nyitottan az újfajta tapasztalásokra.

Köszönjük, hogy velünk tartottál!

INSPIRÁCIÓS FORRÁSOK:

David Abram, Baán Izsaák, Amos Clifford, Anselm Grün, Jon Kabat-Zinn, Robin Wall Kimmerer, Kaszás Tamás, Loránt Anikó, Yoshifumi Miyazaki, Haudenosaunee (irokéz) hagyomány, Suzanne Simard, Richard Shusterman, Zindel Segal, Henry David Thoreaux, Mark Williams.

SZÖVEG:

Schell Gergely, tanácsadó szakpszichológus,
mindfulness tanár

KÉPEK:

Loránt Anikó, válogatott papírmunkák 2000-2020



Ösvények és átjárók

