

Csendkurzusok Pannonhalmán

A beszéd, a párbeszéd, a megbeszélés, és a hallgatás, a meghallgatás munkám része. Pszichiáterként és a vállalatoknál tanácsadóként, trénerként, majd coachként sok élethelyzetet és sokféle embert ismertem meg. A szavak, panaszok, kérdések özönlöttek felém, amelyeket befogadtam, átszűrtem, értelmeztem. Életem döntően párbeszédben zajlik, ami persze sokszor bennem is folytatódik, hiszen gondolkodom a hallottakon. Munkámból adódóan gyakran figyelek, hallgatok, állandó interakcióban, zajban élek. Ritkán mondhatom el, hogy csend vesz körül.

A vállalatoknál eltöltött több mint húsz év tanácsadói, tréneri munka döbbsített rá arra, milyen kevesen képesek figyelni, meghallgatni valakit, csendben maradni. A „tökéletes manager” ráadásul egyszerre többfelé figyel, hiszen a *multitasking* bővületében él, ezt várják el tőle; a nyitott irodákban a folyamatos zaj mellett még a vizuális ingerek is bombázzák egyébként is leterhelt elméjét. Ezek után nem csoda, ha ebben a túlingerelt állapotban munka után, aminek, mint tudjuk, késő este van vége, újfajta ingerforrást keres magának, s erre sokaknak a TV, számítógép tökéletesen alkalmas. Így aztán már csak saját magával, gondolataival és a csenddel nem lesz ideje „összefutni”.

Így egyáltalán nem meglepő, hogy a túlingereltség, a stressz miatt növekszik a pszichés, pszichoszomatikus megbetegedések száma. A relaxációs technikákra egyre nagyobb az igény – persze csak akkor, ha néhány percet vesz el a munkaidőből, egyébként nem jut rá, illetve magunkra idő. Ha valaki mégis rászánja magát a gyakorlásra, akkor azonnali eredményt vár el. Az összes vállalati tréning arról szól, hogy tanulj meg eredményesen eladni, konfliktust kezelni, válj hatékony vezetővé. Azonban a

hatékonyasághoz nyugalom, figyelem, összpontosítás, pihenés is szükséges.

Egy tréning közben felfigyeltem arra, mennyire élvezik a szüneteket a résztvevők. Szép környezetben voltunk, lehetőségük volt sétálni, üldögelni. Arra gondoltam, talán újabb ismeretnél, módszernél sokkal fontosabb lenne megtapasztalni a csendet. Megállni, hallgatni, gondolkodni, befelé figyelni; jelen lenni az itt és most-ban. Közben esetleg kérdéseket feltenni saját maguknak, és válaszokat keresni, vagy egyszerűen csak megélni a pillanatot. Így született meg a Csendkurzus ötlete, amely kurzust Varga Mátyás bencés szerzetessel dolgoztunk ki. 2015-től Bokros Márk atyával vezetjük. (A kurzuson 2012 és 2018 között összesen 141-en vettek részt. A csend 1 kurzuson hét csoportban 87-en, a csend 2-n négy csoportban 33-an, a csend 3-at két alkalommal hirdettük meg, s ezen 20-an voltak.)

A kurzus három és fél napos, hétfő déltől csütörtök estig tart, egy-egy csoport tíz-tizenkét főből áll. A nagyobb létszám már nem teszi lehetővé a személyes konzultációt, valamint a megnövekedett létszám mellett megnő a közlési igény, ami megtöri a csendet. Annak ellenére, hogy mindenki vágyik a csendre, megpihenésre, valamint a kiszakadásra, mégis nehézséget jelent a beszéd leállítására, még akkor is, ha a csoporttagok ismeretlenek egymás számára. Többeknek kifejezetten feszültséget generáló a társas helyzetben megélt csend, valamint a tapasztalatok, élmények megtartása, egyéni megélése és feldolgozása.

Az alapgondolat szerint a nyári időszak alkalmas a kurzusra, amikor a diákok hazamennek, így mindenkinek önálló szoba biztosítható a kollégiumban, ami fontos feltétele a nyugalomnak, elcsendesedésnek. Mindenkinek lehetősége van konzultálni velünk külön-külön és együtt is, ahogy a csoporttagok kívánják. A kettős, férfi-nő vezetés megkönnyíti a vezetőkhöz való kapcsolódást, illetve hogy ki-ki igény szerint kaphasson lelki vezetést, útmutatást vagy pszichológiai támogatást. A programnak nem célja a keresztény hit terjesztése, azonban fontosnak tartjuk, hogy némi betekintést kaphassanak a keresztény kultúrtörténetbe, megismerjék a pannonhalmi zsoltárok felépítését, a szerzetesi hagyományokat.

Kutatásom alapján a csendtáborok, elvonulások két nagyobb csoportja különíthető el: az egyik kifejezetten keresztény lelki gyakorlat, szemlélődő meditáció, míg a másik jellegzetessége a jógaival egybekötött önismeret. Az általunk szervezett csendkurzusok az önismereti feladatok mellett meditációs gyakorlatokat tartalmaznak, valamint a zsoltárokkal, az apofteg mákkal való megismerkedést, feldolgozást, továbbá egy-egy témába illő könyvrészlet feletti elmélkedést.

Bár az ima és a meditáció mutat különbséget, mindkettőre a módosult tudatállapot jellemző. Erről akkor beszélhetünk, ha az átélő számára az adott állapot észrevehetően eltér a cselekvő éber állapottól. A meditáció nem arról szól, hogy a tudatot ki

kell üríteni vagy le kell csendesíteni, bár a csend mélyebb lesz a meditációban, és a nyugalom módszeresen fejleszthető. A meditáció célja, hogy hagyjuk a tudatot olyannak, amilyen az adott időpillanatban. Nem akarunk eljutni valahová, hanem megengedjük magunknak, hogy ott legyünk és olyanok legyünk, ahol éppen abban a pillanatban vagyunk; azt érezzük, ami éppen jelen van bennünk.

A meditáció nagy múltra tekint vissza a keresztény egyházban, a buddhizmusban és a hinduizmusban egyaránt. A kereszténységben szerzetesekhez és a monasztikus élethez kötődött. A meditációs technika egyfajta lelki munka, amely a tudományos pszichoterápiát megelőzte. Manapság többféle meditációs technikát ismerünk a zen-meditációtól a szimbólumterápián át a *mindfulness*en keresztül az egyszerű ellazulásig. Valamennyi egyfajta szellemi nyugalom elérésére irányul, amely a belső és külső világgal kapcsolatos harmóniához és egységélményhez vezethet el. A meditáció a figyelmet bizonyos dolgokra, az úgynevezett belső képekre, testrészekre koncentrálhatja, de olyan formája is létezik, amelyben az egyén semmire sem, avagy éppenséggel mindenre fókuszál. A meditáció mindenképpen fejleszt az önismeretet a testi jelzések, illetve a világ egy-egy aspektusához való hozzáállás tekintetében.

A meditáció során felismerhetjük, azonosíthatjuk a stressz forrásait, de újfajta hozzáállást is kialakíthatunk önmagunkhoz, gondolatainkhoz és a világhoz. Ennek segítségével átfogóbban értelmezhetjük külső és belső folyamatainkat, fejleszthetjük figyelmünket, koncentrációképességünket. Ezáltal hamarabb észrevehetjük, ha valami testileg, lelkileg megterhelő számunkra.

Meditáció idején a neurológiai kutatások szerint az agyban nagyfokú figyelmi folyamat játszódik le, amely nyugodt, relaxált állapottal jár együtt. Ez az állapot azonban nem azonos a szellemi kiüresedettséggel, ugyanis olyan agyhullámok detektálhatók, amelyek akkor bukkannak fel, amikor célorientáltak vagyunk, vagy éppen tervezünk valamit.

A meditáció során fölfedezzük, kik és miért is vagyunk. A szemlélődésben nem elfutunk önmagunk elől, hanem rátalálunk önmagunkra; nem elutasítjuk, hanem megerősítjük magunkat. Szent Ágoston ezt nagyon tömören és szépen fogalmazta meg: „Az embernek először vissza kell találnia ahhoz az önmagához, akin mint lépcsőn felemelkedik, hogy megismerje Istent.” John Main bencés szerzetes pedig így ír: „De lehet, hogy a csend nehéz lesz elérnünk. Szinte biztosan sokáig fog tartani, amíg eljutunk hozzá. A csend nemcsak azt jelenti, hogy megfékezzük nyelvünket, hanem azt is, hogy a nyugati ember számára ismeretlen, éber nyugalom lesz úrrá elménken és szívünkön. A nyugati ember vagy éber, vagy ellazult – a kettő kombinációját a legtöbbször ritkán éli meg. De a szemlélődésben éppen ennek elérése a cél. Ez a nyugalom nem az alvás, hanem inkább a teljesen éber koncentráció nyugalma.” Az ő meditációs csoportjaiban a

keresztény szemlélődés mellett keleti meditációs tapasztalatait is alkalmazta, amely az általunk vezetett kurzusokban is jelen van.

A pannonhalmi csendkurzus célja a mentálhigiénés jóllét fenntartása, kilépés a mindennapi munkából, zajból; amikor a lecsendesedés mellett megjelenhetnek olyan kérdések, problémák, amelyekkel a mindennapokban nem képes megbirkózni a résztvevő, vagy a teendők sokasága miatt nem tud rájuk hangolódni, időt szakítani a megoldásukra.

A bencés közösség helyet adott a kurzusnak, ezzel rajtunk, a kurzusvezetőkön keresztül elindult a „párbeszéd” a résztvevőkkel, és megtapasztalhatták a fogadó közeg nyitottságát és az elfogadást. Mit is értünk ezek alatt a fogalmak alatt? Semmiképpen sem szerettünk volna lelkigyakorlatot tartani, hiszen erre számtalan lehetőség kínálkozik. Fontosnak gondoltuk, hogy minél többféle hitrendszerrel élő ember látogasson el a kurzusra, ezzel is bizonyítva, hogy a csendre, a befelé fordulásra, az önvizsgálatra mindenkinek egyaránt szüksége van. Az évek során a résztvevők több mint fele ateistának vagy a hitét rendszeresen nem gyakorlónak vallotta magát. Volt görög katolikus, református, zsidó és hívő keresztény a csoporttagok között. A programot úgy állítottuk össze, hogy a reggeli és esti imádságokon jelen tudjanak lenni azok, akiknek igényük van rá. Semmiképpen nem volt elvárás, pusztán lehetőségként jelöltük meg, amivel többségében éltek a résztvevők. Tapasztalatunk szerint többeket a kíváncsiság vezérelt; szerették volna látni, átélni az Apátságban zajló imádságokat. Gyakran a csoport együttesen volt jelen a vesperásokon, s ez növelte az összetartozást, a közös élményszerzést.

A kurzus nyitottsága több szinten megragadható. A legfontosabb az Apátságé, hiszen olyan új kezdeményezésnek adott helyet és teret, aminek hazánkban és Pannonhalmán sem volt előzménye. Befogadó és nyitott volt a rend a kurzusra érkezőkkel szemben; elfogadta és támogatta, hogy minél több helyszínt használhassunk. A résztvevők így bepillantást nyerhetnek a monostor életébe egy teljesen új szemszögből, nem mint turisták, hanem mint akik néhány napig részesei az itt zajló életnek. A visszajelzések szerint ez mindenki számára meghatározó élmény.

A reggeli és esti meditációk a Bazilikában a keresztelőkútnál történnek, ami sokaknak kifejezetten megterhelő feladat, nehezen tudnak fél órát egyhelyben, csendben tölteni. Lassan-lassan azonban megtanulnak a felmerülő gondolataikkal, esetleg kellemetlen testérzeteikkel együtt lenni, lecsendesíteni azokat. A társas meditáció, a keresztelőkút, a Bazilika lehetőséget teremt az elcsendesedésre, de sok esetben számoltak be arról is, hogy energizál, spirituális élményt nyújt. A gyakorlatok kapcsán a templom egész területét bejárhatják a résztvevők, megtapasztalva az egyes helyszínek eltérő hangulatát. Más-más gondolatokat, érzelmeket hív elő a Szentély, az Altemplom vagy az oldalkápolna. Ha szabadon választható helyen kell egy-egy feladattal dolgozni

a Bazilikában, akkor sokan elindulnak a lépcsőkön felfelé és lefelé egyaránt, azonban kevesen tudnak kezdetben hosszabb időt eltölteni a szentélyben, illetve az altemplomban. A szentélyből letekintve fenséges látvány tárul elénk az ambo, az oltár a kereszttel, a keresztelőkút és a főkapu feletti ónix ablakon átszűrődő fényvel, ami a lenyűgöző esztétikai élmény mellett sokak számára spirituális élményt is jelent. Tapasztalatunk szerint a szentély erős hatása miatt a csoportok alig harmada tud hosszabb időt eltölteni ott.

A reggeli és esti meditálásnak meghitt a hangulata, erős a csoportképző ereje. Több ízben megfigyeltük a tér marasztaló erejét. Előfordult, hogy a meditációs gyakorlat végén egy-egy mondatban mindenki megosztotta érzését, gondolatát, majd jeleztem, hogy véget ért az est utolsó feladata. Ekkor a csend és a nyugalom mellett a meghittség, békesség érzése mindenkit maradásra készítetett. A kút körül a tér-idő az itt és most-ra koncentrálódott, lerövidült és egyszerre kitágult, meghitt csend telepedett közénk. Erős vonzását valamennyi csoport érzekelte és visszajelezte. A főkapu kitárása nyomán különös élményt jelent az épített tér direkt kapcsolódása a természethez, a felkelő, illetve a lenyugvó Nap beragyogó fénye. Az ónix keresztelőkút ekkor mutatja meg sokszínűségét, amit a kintről beszűrődő madárhangok, vagy beáradó illatok fokoznak. Mindez elementáris erővel hat a jelenlévőkre – amint erről beszámolóik tudósítanak.

Négy napot Pannonhalmán töltöttem. Megtapasztaltam én is – mint már oly sokan mások is – a bencések nyitottságát, bizalmát, vendégszeretetét, elfogadását, türelmét, tapintatát. Rácsodálkoztam, hogy a Főapátság területén épített és természetes környezet, föld és ég, régi és modern harmóniában, szervesen összeér és -fér. De ezt már annyian leírták!

A kurzusra egyénenként eltérő motivációval, céllal érkeznek. A leggyakrabbak: feltöltődés, pihenés, önismeret fejlesztése, egy-egy konkrét problémára való fókuszálás, megoldáskeresés, életcél meghatározása, kijelölése, döntéshozatal (munkahelyváltás, elköteleződés, esetleg kapcsolatok lezárása), valamint a dolgok átértékelése, felülvizsgálata.

Aki vállalja a csendes kurzust Pannonhalmán, annak bátornak és elszántnak kell lennie. Bátornak önmagával szemben és elszántnak abban, hogy azt a sok felismerést, amihez a négy nap során hozzásegítik, feldolgozhassa. A csendes kurzus nem négy nap! Én egy olyan szellemiséggel, tapasztalással itatódtam át, amely nagy segítséget ad a hétköznapokban, a hittel párosulva pedig erős cölöpökké szilárdulnak az utamon.

Megnyugtató tapasztalatom a kurzusról, miszerint alapvetően egyformák vagyunk, hasonlóak a problémáink, a céljaink és az erőfeszítéseink, most is velem van. Az elfogadó, nyitott, inspiráló (családon kívüli)

csoportélmény egy, a kurzusnak köszönhetően felismert hiány az életben (s lehet, hogy új irányt jelöl ki számomra). Azt is elhatároztam, hogy keresni fogom itt Budapesten azt a templomot és szentmisét, amelyik a pannonhalmi miséhez hasonló visszhangot vet a lelkemben, de a megszokott vasárnap reggeli családos misék gyakorlata most még erősebb. Legalább tudom, hogy létezik másmilyen, és ez fontos.

Az egyéni célok gyakran átíródnak vagy pontosabbá válnak, ahogy telnek a napok, mivel a csendben kozmetikázás nélkül, tisztán megmutatkozik mindaz, ami bennünk van, ami foglalkoztat. A csendben sokkal jobban megértjük magunkat, környezetünket, kapcsolatainkat és felszínre kerülnek vágyaink mellett félelmeink is. Sokszor találkozunk azzal a dinamikával, miszerint az első-második nap tisztulnak ki a valós kérdések, problémák, amelyek gyakran meglehetősen nagy feszültséget, sok esetben erős érzelmeket generálnak. Ebben a szakaszban különösen szükség van a vezetőktől megerősítésre, támasznyújtásra. A kurzus második fele a megoldáskeresés, az elfogadás és a megnyugvás jegyében zajlik. Ilyenkor a befelé figyelés, a meditáció segítségével tud megszületni a felismerés bennünk, amely tovább lendíti vagy segíti a helyzet elfogadását, esetleg megerősítést ad korábbi döntésünkben.

Az első csendkurzust követő visszajelzések a kurzus folytatására készítettek, ezért kidolgoztuk a második, majd a harmadik szintet. A kurzusok tematikailag egymásra épülnek, s elképzelésünk szerint a harmadik szint ismétélhető. Miután tapasztalunk szerint sokaknak komoly gondot okoz a közlés felfüggesztése, a csend megtartása napokon keresztül, ezért az első, illetve második szintet úgy építettük fel, hogy konkrét gyakorlatokat adunk a résztvevőknek, amelyeket egyre kevesebb megosztás követ. Ezzel szeretnénk növelni az egyéni munkát és a csendben töltött időt. A harmadik szinten már több feladatot egyedül végeznek, lazábban strukturáljuk a napokat, az esti közös meditáció előtt van csak egy-egy rövid megosztó kör az egész napi történésekről.

Az első szint fókusza a közelmúlt eseményei (honnan jöttem, hol tartok az utamon), a jelen megélése, a testi-lelki jelzések tudatosítása és a meditációs technikák elsajátítása, gyakorlása. Az utolsó nap a jövő tudatosításával foglalkozik: hol tartok, mi a célom?

A második szint a családi örökséggel, gyökereinkkel és az örökölt értékekkel foglalkozik. Mindennek felidézéséhez és át gondolásához a pincészetben eltöltött hosszú séta nyújt lehetőséget. A tágabb családi perspektíváról áttérnek a csoporttagok egyéni életútjuk áttekintésére, amelyhez kapcsolódóan dolgoznak az egyedüllét, a magány érzésével, s az azok során megtapasztalt testi jelzésekkel. Végül az altemplomban végzett gyakorlat során szembesülhetnek azokkal a gondolatokkal, történésekkel, érzésekkel, amelyeket szeretnének elengedni.

A harmadik szint tematikája az álarcaink, a várakozás, az életünkben megélt mélypontok és elengedés köre épül. A tudatos jelenlét, az elcsendesedés és befelé figyelés fontos eleme a négy napnak. Sokan a harmadik szintű csendkurzus során jutnak el oda, hogy többet tudjanak és akarjanak egyedül csendben lenni, a felmerülő kérdésekkel, nehézségekkel dolgozni, és ne essenek bele a felszínes csend csapdájába.

Az előző két kurzushoz képest nagyon más élményt adott, hogy naponta csak egy megosztó kör volt. Először nem nagyon tudtam mit kezdeni ezzel a helyzettel. Arra jöttem rá, hogy mekkora támogatást adtak az elmúlt években a napközben többszöri megosztó körök. Itt végig egyedül maradtam a gondolataimmal, ami először furcsa, mi több, zavaró volt, aztán ráéreztem, hogy ez nem is olyan rossz: lehetőséget ad, hogy elmerüljek egy-egy engem foglalkoztató kérdésben.

A harmadik kurzus valóban már nem azt a katartikus érzést váltja ki, mint az első vagy a második, mert az első és második kurzusokon tanultak beépülnek a hétköznapiakba, megtanulunk egy másfajta működésmódot, és már nem csak azon az öt napon mélyedünk el, csendesedünk el és merünk magunkkal lenni. De az a néhány nap minden évben időt és teret hagy arra, amit lehet, hogy a hétköznapi rohanásban, a hétköznapi rutinjában, a mindennapi stresszeink közepette nem teszünk meg.

A csendkurzusok egyik legfontosabb és leggyakrabban alkalmazott eleme a labirintusjárás. A templomi gyakorlatok mellett, amelyeknek minden reggel és este fél órányi meditáció ad keretet a Keresztelőkútnál, fontosnak tartottuk a résztvevőkkel megismertetni a mozgáshoz köthető meditációs módszereket is. Ennek egyik legfontosabb és tapasztalatunk szerint egyik leghatékonyabb eszköze a labirintusjárás. Naponta egyszer vagy kétszer van labirintusgyakorlat az Arborétumban, amelynek során minden esetben más-más instrukcióval indulnak el a résztvevők. Zsoltárrészlet, esetleg a programhoz kapcsolódó apoftegma vagy a résztvevő életének aktuális nehézsége, kérdése, megoldandó problémája mind-mind alkalmas a labirintusjárásra, amely kivétel nélkül mindenkinek meghatározó élményt adott; még akkor is, ha esetleg nehezebben hangolódott rá a feladatra, vagy az instrukciót az első pillanatban nem érezte testre szabottnak, nem szólította meg.

A labirintus. Rejtély. Három csendkurzus után is minden labirintusjárás még mindig rejtélyes. Nincs két egyforma élményem. A kezdetén sorakoznak a „Mi is a kérdés?“, „Hogyan is lesz most?“, „Mikor induljak?“ kérdések. Aztán mindannyiszor csak elindulok: az út kikövezett, adja magát, körbe-körbe fut, helyenként éles irányváltásokkal, van benne lejtmenet és hegymenet is. És a kövek mellett puha mulcs van, erre is jó rálépni. Először inkább gyorsan haladok befelé, és a járással megindulnak a gondolataim is szépen. Minél több gondolat érkezik, úgy

lassul a lépéseim ritmusa, majd megint csak gyorsul és lassul. A labirintus közepébe érve általában nem a „célba értem” érzése kerít hatalmába, hanem inkább a fordulóponté. Ott középen szeretek körbenézni, honnan jöttem, mi van körülöttem és felettem, hová tartok. A befelé utat már ismerem, de ugyanolyan lesz kifelé is? Sosem ugyanolyan.

A labirintusban járva érdekes átalakulások történnek: ha konkrét kérdéssel indulok, lehet, hogy menet közben a kérdés kérdéskörre bővül vagy más kérdéssé alakul át. Ha kérdéskörrel indulok be, akkor a végére sokszor letisztul konkrét kérdéssé, és igen szerencsés esetekben válaszokkal együtt jövök ki. A labirintusban érdemes a gondolataimat követve járni, hagyni, hogy a gondolataim adják a járás ritmusát, sőt irányját is: van, hogy megállok, amikor egy érdekes gondolat érkezik, sőt olyan is megesik, hogy megfordulok, egy ideig visszafelé megyek, vagy csak hátrafelé lépegetek. A csendkurzusokon való labirintusjárás különösen érdekes élmény: egyedül dolgozom a labirintusban, de nem vagyok magányos: vannak útitársaim, ismeretlen ismerősök, akik a saját feladataikkal ugyanazon az úton járnak, mint én; van, hogy én előzök, van, hogy engem előznek. Nekem plusz erőt ad egy kedves tekintet vagy egy mosoly.

Igyekeztünk nyugodt körülményeket teremteni a labirintus körül, ami nem mindig sikerült, hiszen az Arborétumba látogatókra, az időjárás gyors változására vagy néhány kisebb állatra nem lehet és nem is kell felkészülni. Rendkívül érdekes volt megfigyelni, hogyan hatott egy kisgyerek, egy kutya, netán egy kismadár a labirintusjárókra. Többségében elmondható, hogy inkább valamilyen pozitív hozadéka, mint vesztesége volt a külső, kiszámíthatatlan hatásoknak. Amikor belemerülnek a meditációs sétába és gondolataikba a résztvevők, akkor előfordul, hogy másként érzékelik azt, ami körülöttük zajlik. Az esőcseppek szaporodása sem zavarja meg a sétálót, inkább az élmény átélése, a természet megfigyelése jellemző. Sokkal inkább tudnak tudatos jelenléttel létezni; az itt és most-ban olyan apró részleteket vesznek észre a környezetükben, amelyekre máskor nem volt szemük. A szokványos séta során a nagyobb egész, az Arborétum gyors befogadása, a gondolatok cikázása elvonja a figyelmet a részletektől, s a belső folyamatok, gondolatok, érzések is csak átfutnak a testen és az elmén, amely a meditatív sétában kiélesedik, lelassul és kivilágosodik. A labirintusjáró közelebb kerül a természethez és saját önnön magához, belső világához. A túlzottan erős ingerhatás kizökkentheti a sétálót gondolataiból, elterelheti figyelmét, ami a meditatív állapot végét jelentheti, ám ilyet ritkán tapasztaltunk.

A labirintusjárás során külső körülmények, mint például egy kutya megjelenése vagy egy-két gyerek futkározása, új, sokszor fontos felismerést, gondolatot hozhatnak.

A labirintusban a „Honnan jövök?”-feladat azt a felismerést hozta, hogy mi az, amit kaptam a szüleimtől, őseimtől. Mindezekből át kellett

gondolnom, a labirintusjárás közben mivel van dolgom, mi az én saját nehézségem és szorongásom, mi az, amit az örökségből szívesen vállalok, és milyen tehertől akarok részben vagy egészen megválni. Felismerem, hogy nagyszüleimtől kaptam az erős igazságérzetemet. Kiállok az igazságért, a bántalmazott, védtelen emberek mellett még akkor is, ha ezért esetleg mások megtámadnak. Félelmeimre, amelyek akadályoznak a mindennapjaimban, megtaláltam a válaszomat, van amire a megoldás is megszületett. Vajon kinek lesz rám szüksége, tudok-e hasznos, szerethető lenni? Ezzel a kínzó kérdéssel gyalogoltam a labirintusban, amikor hirtelen egy kedves, szürke korcs kiskutya állt elém farokcsóválva. Nem tágitott előlem, megakadályozta a tovább haladásomat a labirintusban. Vidáman ugrált, láthatóan a simogatásomra várt. Lehajoltam hozzá, megsimogattam, és akkor villant belém a gondolat: itt a válasz a kérdésekre a lábam előtt. Mindig lesz egy élőlény, aki a simogatásomra, a szeretetemre vágyik. Ennyire egyszerű, nem kell túlbonyolítanom. Ez nagy megkönnyebbülést és felhőtlen örömet okozott.

Az eltelt hat év és a csendkurzusokon részt vettek visszajelzései megerősítik azt az alapfeltevésünket, miszerint sokak számára jelentős az igény az elvonulásra, a csendre. Fejleszti az önismeretet, a *burn out* megelőzésének fontos állomása, és bármilyen hittel élünk is, segíti spirituális fejlődésünket. Mindezt így összegezte egyik résztvevőnk, aki mindhárom csendkurzuson részt vett:

Számomra ezek a kurzusok egy önismereti és spirituális fejlődést indítottak el és tartanak fenn. Szemléletváltást, szempontváltásokat és új működésmódot hoznak. Önismeretre, önreflektív és tudatosabb működésre tanítanak. S ami túlmutat ezen, és nagyon fontos, a spiritualitás felé nyitnak utat. Különleges és egyedi, ahogyan a spiritualitást, a tereket, tárgyakat, írott anyagokat, pszichológiai módszereket ötvözték. S ettől működik és működött a harmadik Csend is. Azt gondolom, mindig működne, még akkor is, ha már ismerősen köszön vissza egy-egy hely vagy fogalom, amin gondolkodni kell. Újabb és újabb rétegek és dimenziók bomlanak fel, vagy egy kis részlet, amit addig nem vettél észre, új gondolatokat, érzéseket, utakat nyit meg. Így aztán egy év után már nem ugyanaz az ember néz rá arra a helyre, tárgyra, gondolatra, mert változunk.