

# SÉTÁLUNK, SÉTÁLUNK

## Slowly baby...

szöveg: Horváth Júlia Borbála, fotó: Sebestyén László

Hír: A „stressz” a modern kori szótárak gyakori kifejezése. Általában akkor használják, amikor valaki úgy érzi, hirtelen mindenből túl sok van, és nem biztos abban, hogy képes megbirkózni a reá nehezedő nyomással. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy létezik jó stressz is, amely hatékonyabbá teszi az életet. Sokak számára ugyanis a lassú, nyugalmas élet unalmas, vagy haszontalan lehet. Az állandó rohanási kényszert – amely hosszú távon alááshatja a testi- és a szellemi egészséget – nehéz földelni (a Semmelweis Figyelő nyomán).



A jó hírre a későn érkezők is a padokhoz penderülnek, akinek nem jut hely, a sétány túloldalán helyezkedik el. Incel madarak száguldoznak mellettük, fel s alá a levegőben, szinte ingerlik a lassulni vágyókat. Élesen kanyarodik az egyik, zuhanva ereszkedik a másik. A viccelődésbe a szél is bekapcsolódik. Szétfújja a vezetőik papírlapjait, mire egy készséges embercsalád kergetőzve próbálja megakadályozni a pocsolásodást. *Jó, jó, nagyon ügyesek vagytok, de most már üljete vissza...* Abban sem lesz túl sok köszönet, mivel az ikerfiúknak haladéktalanul ki kell próbálniuk terepen is a házi adóvévőt, amelyet éppen az ő foglalkoztatásukra hoztak magukkal. *Itt Sólyom, vétel... Szamuráj, merre jársz? Vétel...* Sólyom elégedetten lóbálja földig nem érő lábait, és várja a bejelentkezést. Mivel az jócskán késik, az ősi figyelmeztetés ellenére egy fadarab farigcsálásával kívánja tölteni az időt. Végül személyesen érkezik a kapcsolat, mert az erdőszőlés igazán nem tesz jót az adóvévésnek. A jelenetet követően a szereplők megtalálják helyüket, a túravezetők pedig szépen sorba állnak, s ismertetik az azt nap tervet.

*Csapatunk célul tűzte, hogy a rohanó nagyvárosi léttel foglalkozunk. A tudatos jelenlétre törekszünk, s azt szeretnénk szembeállítani a felgyorsult életmóddal. Túlhajsolt munkatempó, hang- és fényszennyezés, negatív hatások... Közhelyszámra tartozó panaszok, amelyek mutatják, hogy már annyira megszoktuk a túlzott ingereket, hogy alig vesszük észre őket. Például itt és most, próbáljunk az apró dolgokra, főképpen befelé figyelni. Csukd be a szemed, hallgasd a falevelek mocorgását, érezd a virágok illatát...*

Eleinte nehezen megy a szemlélődés. A városi egyednek valahogy mindig közölnivalója támad, jeleket akar adni és kapni, és üres pillanataiban fontosnak érzi, hogy

Komótosan gyülekeznek a résztvevők, a szervezők előzőleg a közkedvelt találkozási pontot, a Múzeum-kertet adták meg. Néhányan más rendezvényről érkeztek. A hétvégén három-négy kirándulást szeretnénk lebonyolítani... *Csak most van időnk ilyesmire...* Hogy kifújják magukat, szívesen elomlanak a híres lépcsőfokokon, előkerülnek a vizesüvegek is. Az idősebb korosztály tagjai hálásan néznek a túravezetőkre, a fiatalabbak pedig még náluk is

hálásabban rognak a hátizsákokkal belélt kerti padra.

*Mai kirándulásunk titkos útvonalon halad, s a séta végére mindenki megtudja, kicsoda is ő valójában. Emellett más meglepetést is tartogatunk. Hogy mit? Tessék türelemmel kívárni, mindennek elérkezik az ideje! Addig is megkérek mindenkit, hogy szíveskedjék helyet foglalni. Fújjátok ki a levegőt, tártjátok szét a karotokat. Belegzés... Mi aztán nem sietünk sehová...*



elintézzen még néhány tele-internetes akciót, elolvasson pár hírt, ami a metrókijáratból kilépés és a kertbe érkezésig látott napvilágot. Végül elcsendesedik a társaság, néhányan ki-kilesnek szemhéjuk fedezéke mögül, nehogy lemaradjanak a szemkinyitásról. A kismult arcok láttán végül ők is megpihennek; s lassanként előmásznak rejtekükből a természetes hangok. Kavics csikordul távolodó léptek nyomán, deszka recsen a helyezkedő derék mögött, s szorgalmas ropogtatás hallatszik oldalról, mintha valaki tobozt rágsálna valamely száraz odúban. Anya, éhesek vagyunk... Természetbe illő hangon szólnak az ikrek, és pillanat alatt megkapják a jussukat; vadidegen Lenke néni egy-egy banánnal megtoldja az uzsonnát. Folytatódik a lassulás, ahogyan a szervezők ígérték.

*Arra biztatunk mindenkit, hogy tegye el a fényképezős telefonját, nyissa ki az érzékeit, hogy a testén keresztül fogadhassa be a szépségeket. Ezáltal kikapcsolódunk, és beszélgethetünk, megoszthatjuk egymással kedves történeteinket.*

A túrázók hallgatnak a szóra. Körülnéznek, ki- és mifélékkel hozta össze őket a jó sorsuk; egy vidám és egy fáradt pár, négy nyugdíjas ismerős, három egyedülálló-forma, és két elszigetelődő érdeklődő,

akik bármelyik csoportba tartozhatnak; na, meg a gyerekek. *Hogy is kezdjem...* A párok azonnal kivonódnak, az egyedülállók beszédbe elegyednek. Túra- és vízszereleési élmények keverednek az időjárás szélességének taglalásával, s nem sokkal később, a megfelelő sétálócipő ajánlása sem marad el. A legvégére marad a sietős, gyors evés káros hatása és a tenger gyümölcseinek kedvező befolyása az agytevékenységre kérdéskör. A témát a vezetők sem hagynák szó nélkül, de ha lassan is, nekik biztosan tartaniuk kell az irányt.

*Elsőként a régi városhatár bejárására gondoltunk. A történelmi információkat és érdekességeket kizárólag játék és élmény formájában adjuk át nektek. Semmi akadály annak, ha valahol több ideig szeretnének időzni, merengeni, szívesen megállunk. Indulás előtt azonban lazíts még egy keveset, és lélegezz mélyeket...*

A csoport továbbül, szorgalmasan nézelődik, sikerült a merev, képernyőbámuló nyakat is kimozzgatni. Balról szorgos cincérraj érkezik, útjukat hangyák és pincebogarak keresztezik, s egy arra járó vizslakutya szétprúszkóli a teljes társaságot. *Nahát, mennyi élőlény lakik erre felé...* A kutya műmürgesen horkant, és bosszankodva kikerül egy gördeszkás csoportot.

Odakint, a körúton száguldó mentőautó hangja végleg felrázza az új életet próbálógató pihenőket. A társaság szedelőzködik, s elindul az első helyszínre, a kert legnagyobb fájának tövébe.

*Kérlek benneteket, hogy álljatok körbe. A nulla(o)dik sétaállomáson régi időket idézünk. A Pál utcai fiúk nyomába eredünk, akik ebben a kertben golyóztak. Ki tudja, mit jelent az einstand kifejezés?*

A sétálók figyelmesen nézegetik a kiosztott üveggolyókat, az ikrek is átmenetileg lemondanak a technikai kütyögésről. Megkezdődik a versenydobálás. *Szóval, ha nyerek, enyém az összes golyóbis! Az ikrek bizalmatlanul néznek. Dehogyan akarom elvenni tőletek, ez csak válasz volt a kérdésre...* Tompán puffannak a dobások, a kisebb-nagyobb testű gömböcskék. Kiszámíthatatlanul pattognak a porban, a rakoncátlanabbak begurulnak a bokrok alá. Mindenkinék egy próbálkozása lehet, és a versenyzők elismerőn hördülnek, amikor a kis Kata dobása alig néhány centiméterre megállapodik a főgolyó mellett *Ezt nehéz lesz túlszárnyalni...* A résztvevők nem adják fel, végül marad az állás, és győztest hirdetnek. A szervezők elégedetten szemlélik a társaságot.

*Első lépésnek nem is rossz! A folytatás ugyanilyen barátságos lesz! Meglátjátok, az együtt töltött idő alatt jobban megismerjük egymást, és igazi közösséggé válunk!*

Megindul a csapat, az elkövetkező két és fél órában valóban nem sietnek sehová. Kertről kertre, szökőkútról szökőkútra haladnak a Belvárosban, eldugott árvízi mérőjelet, újonnan megjelent szobrocskát, stukkók mosolyát, költők lábnymomat keresik. A kirándulás végetével a túravezető biztosítja a társaságot arról, hogy ezentúl lassabban, igazi jelenléttel fognak ide- s tovahaladni a városban, amely minőségi változást hoz a közlekedésben. Végül figyelmezteti őket, hogy ne feledkezzenek el a Dunáról, az ivóvizet adó folyóról sem; majd búcsúzik.

*Irjátok, hívjátok bátran, főképpen pedig jöjjetek, ha úgy érzitek, túlpörgött az életek. Végül engedjétek meg, hogy felolvassam visszatérő sétálóink gondolatait: A Slow Budapest számomra olyan, mint egy karúszó, ami nem engedi, hogy belefutadjak a körülöttem tömörülő teendőkhöz... Nekem a lassúság filozófiája az éber jelenlét mellett, két területen, az étkezésben és a játékban jelenik meg... A program ablakot nyitott egy olyan világra, amiben megtalálhatom azt a biztonságot és kiegyensúlyozottságot, amiben kisgyerekként éltem. ●*