

Éva a Magyar Zarándokútról

Férjemmel, Rideg Lászlóval 2011. március 31.-étől április 14. napjáig résztvettünk az Esztergomtól Máriagyúdig kigyózó Magyar Zarándokúton.

Mivel a zarándokút részletes leírása már felkerült a honlapra, úgy gondoltam, inkább a benyomásaimat, tapasztalataimat osztom meg az érdeklődőkkel.

1. A zarándokútról általában:

Az utóbbi pár évben tapasztalom, hogy egyre több ember tud a zarándok útról, vagy érdeklődik azok felől. Legtöbbször egy misztikus, általuk ugyan vágyott, de teljesíthetetlennek vélt kihívásként gondolnak erre.

Sokukat foglalkoztatja az a kérdés is, hogy mi a különbség a zarándok és a turista között. Bizonyára ahány ember, annyi válasz születik ezekre a kérdésekre.

Az én válaszom erre a kérdésekre: a legfontosabb nem az ideológia, hanem maga az úton levés.

Amikor az első zarándokutunkra férjemmel elindultunk, tudtuk, hogy mi a cél, és azt is, hogy a célt el akarjuk érni.

Azon, hogy ez hogyan történik, egyáltalán nem gondolkodtunk, és nem is terveztünk. Rábíztuk magunkat Istenre és általa az útra.

Mindig megkaptuk azt, ami akkor éppen szükséges volt. Ezt azóta is minden zarándokúton megtapasztalom. Ha kell botot találtam, ha már nagyon elfáradtam, jött egy lovas kocsi, ami elvitt egy darabig, és amikor erőink vége felé jártunk, sólymok segítettek lelki és testi erőink újratöltődését.



Aki úgy érzi, hogy szüksége van arra, hogy a mostból, a mindennapok szorításából kiszabaduljon, induljon el legalább egy hétre gyalogolni.

Segít, ha az induláskor egy szent helyen vagy templomban kérni tudja Istent, hogy kapja meg az úton mindazt, amire szüksége van.

Szükségtelen fölteni azt az elméleti kérdést, hogy turistaként vagy zarándokként indul. Az úton levés maga egy olyan lelki megtisztulást, felüdülést tud nyújtani, amely jó esetben az életről eddig vallott elképzeléseit is meg tudja változtatni, de az biztos, hogy megtapasztalja milyen kevés dolog szükséges ahhoz, hogy boldog legyen.

Meggyőződésem, hogy Isten azért teremtett bennünket, hogy evilági életünkben boldogok legyünk. Valamennyien vágyunk a boldogságra, de ezért igen keveset teszünk. A zarándokúton megtapasztaljuk azt, amit ugyan sokszor hallunk, de mégsem hisszük el, hogy nem az anyagi javak tesznek bennünket boldoggá.

Az úton nincs más: csak te és a lelked. A gondolatok a több napos, igen fárasztó menetelés következtében szinte kiürülnek az agyból. Csak a most és a jelen van, és a lelked szárnyalása.

Én magyarként magasztos érzéseket élek át a gyaloglás során, amikor látom, hogy hazánk milyen csodálatosan gyönyörű és minden ember, akivel találkozom milyen nagyszerű.

Az úton nemcsak érzem, hanem megtapasztalom Isten mindenben való jelenlétét, szeretetét.

Az Út „hozádképpen” a lelki feltöltődés mellett a stresszes életemből adódó magas vérnyomásom is mindig több hónapra a legideálisabb mértékűre csökken. Beszéltem olyan zarándoktárral is, aki gyógyíthatatlannak diagnosztizált rákbetegként több hónapon keresztül gyalogolt, majd egészségesként tért haza.

Biztatok mindenkit, hogy vágjon bele, induljon el. Biztosan megkapja az úton azt, amire szüksége van.

Aki először indul és nincs túrázós jártassága, jól teszi, ha társsal vagy társakkal indul neki, és az első három napra rövidebb szakaszokat vállal. Tapasztalatom szerint azonban igazán katartikus élményekhez egyedül lehet jutni.

2. A Magyar Zarándokútról:

Férjemmel együtt lehetőségünk adódott arra, hogy 2011. március 31.-étől április 14. napjáig részt vegyünk a Magyar Zarándokutat megnyitó úton.

Ennek a 15 napos útnak a célja az volt, hogy a Magyar Zarándokút Egyesület képviselőivel együtt az általuk megálmodott útvonalon végigmenjünk.

Esztergomtól Máriagyúdig, az ország északi határától a déli határáig jutottunk el jórészt a Duna vonalát követve.

Az út másik célja a zarándokút meglétének a reklámozása. Esztergomban a sajtó és a különböző médiák érdeklődését még kíváncsian figyeltük, azonban mire Pécsre értünk, ez a felfokozott kíváncsiság már terhessé vált. Az út végére ugyanis megkaptuk azt a lelki feltöltődést, amely minden zarándokút célja lehet. Az elvonulás, a magunkba és magunkra történő figyelem igen eltávolított bennünket a zajos külvilág mindennapi nyüzsgésétől. A teljes úton végigmenők valamennyien úgy éreztük, hogy már terhes a körülöttünk lévő, egy napra velünk tartó kísérők hangos beszéde is.



Az út végére azonban, ahogy egyre közeledtünk a máriagyúdi kegytemplomhoz, szinte érezhető volt, hogy erőink visszatértek, megsokszorozódtak. A templom megpillantásakor egyik zarándoktársunk ki is mondta: úgy érzi olyan erővel rendelkezik, hogy azonnal vissza tudna fordulni újból végigjárni az utat.

Pedig az út során mindennap egy kicsit "meghaltunk". Estére már fáj minden porcikánk. Mégis a zarándokszállásra érve, miután lezuhanyoztunk, fönixmadárszerűen újra életre keltünk

Most, így visszagondolva a legszebbek azok az esték voltak, amikor a kis zarándokcsoportunk együtt ült körül az asztalt, és a beszélgetések során a legféltettebb gondolatainkat is meg tudtuk egymással osztani. A zarándokút nagyobb részét ugyanis négyen tettük meg. Bár már hetek teltek el, egyre erősödik bennem az az érzés, hogy az Úton megélt közös öröm, a szenvedés közöttünk egy olyan lelki kapcsolatot teremtett, amely mindannyiunk egész életére kihatással lesz.

Sokat tanultunk egymástól.

Mi felnőttek leginkább hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy már mindent jól tudunk. Mástól nehéz elfogadni még a segítő szándékot is.

Én pl. az út elején biztos voltam abban, hogy több napon keresztül 40 km-eket nem lehet megtenni. Nekem nehezen megy a gyors tempó és a hegyre a meredek kaptatón való fölmenet. A vezetőnk azonban sportos múltjából is adódóan igen gyors, kemény tempót diktált. Először arra gondoltam, hogy ezt képtelen leszek ilyen tempóban végigcsinálni. Mégis megerőltettem magam, és bár legtöbbször lemaradva, de végigmentem. Ez engem később nagy büszkeséggel töltött el, hogy le tudtam győzni a kishitúségemet és képes voltam olyan feladatot is megvalósítani, amelyről nem hittem volna, hogy meg tudom tenni. Köszönöm neked, Imre!

A legfontosabb, hogy valamennyien megharcoltuk a magunk harcát, és egymást segítve ebből győztesen tudtunk kijönni.

3. Az Útra való felkészülésről.

A Magyar Zarándokúton rövidebb vagy hosszabb szakaszokra csatlakoztak hozzánk mások is. Többen úgy indultak el, hogy nem voltak tisztában azzal, hogy milyen tárgyi feltételei vannak annak, hogy valóban képesek legyenek az úton több napot gyalogolni. Ezért fontosnak érzem, hogy megosszam azokkal a tapasztalataimat, akik folyamatos gyalogláson még nem vettek részt.

Két dolog a legfontosabb: az egyik a csomag súlya, amit cipelsz, a másik pedig a lábbeli kiválasztása.

A magaddal vitt ruházat, tisztálkodó szer, élelmiszer, víz, hálósák a hátizsákkal együtt nem lehet több, mint a testsúlyod 10 %-a!

Ehhez nagyon pontosan tudni kell, hogy mire van szükség az úton. Ezek: egy váltás fehérenemű, 2 db ing vagy póló, 2 db lehetőleg vékony anyagból készült túranadrág, 1 db minél könnyebb esőkabát, és nadrág, illetve poncsó, valamint 1 db meleg pulóver, lehetőleg polár anyagból. Kalap a Nap, illetve hideg ellen, törülköző, valamint kettő pár túrazokni. Minél kevesebb tisztálkodó szer, de napvédő krém föltétlen legyen. Természetesen ez a minimális felszerelés feltételezi, hogy minden nap a rajtad lévő ruhákat ki kell mosni. Ehhez én mosószappant viszek magammal, valamint ruhacsipeszeket. Legtöbbször a kimosott ruhák reggelre megszáradnak, azonban ami nedves marad, azt reggel föl lehet csipeszelni a hátizsákra és útközben biztos megszárad. Szükség lehet még egy könnyű papucsra, amibe zuhanyozhatsz is.



Itt térnek rá a lábbelikre. Gondolom, azzal mindenki tisztában van, hogy újonnan vett cipőben tilos elindulni.

Mindenféleképpen az évszaknak megfelelő túracipő használata szükséges. Ha kora tavasszal vagy késő ősszel zárandokolsz, számolni kell a vizes, sáros útszakaszokkal és a hegyekben a csúszós kövekkel, ezért ekkor ajánlatos vízálló bakancsot húzni. Kora nyártól kora őszig elegendő egy túracipő vagy túraszandál. Én a zárandokút nagy részét zárandoktársaim csodálkozására Teva márkájú szandálban tettem meg. Az út végére, amikor zárandoktársaim látták, hogy a hegyvidéki részeken is milyen jól tudtam a szandálban menni, megjegyezték, hogy a nehéz bakancs helyett a legközelebbi útra már ők is beszereznek egy ilyen szandált. Nekem ez a márkájú szandál nagyon bevált, négy év óta megvan, és azóta több zárandokutat ebben jártam végig, ezért merem mindenkinek ajánlani. Bár nem tartozik az olcsó kategóriájú szandálok közé, de Budapesten pl. a Katona József utcában lévő outletben jóval olcsóbban lehet beszerezni márkás sportcipőket, szandálokat, úgyhogy megéri utánajárni.

A gyaloglás során nagyon fontos, hogy folyamatosan igyunk, legalább napi két litert. Ha csoporttal megyünk, probléma lehet, ha a vizünket a hátizsákban üvegekben tartjuk, mivel meg kell állni, hogy hozzáférhessünk. Ezt nem szívesen tesszük meg, mert akkor lemaradunk a csoporttól, így aztán akaratlanul is nagyon keveset iszunk. Estére nem tudjuk mire vélni, hogy megfájdul a fejünk. Ilyenkor azonnal pótolni kell a folyadékhiányt és a fejfájás is elmúlik. Ennek kiküszöbölésére nagyon célszerű egy olyan víztartályt beszerezni, amelyből szopókán keresztül ki lehet szívni menet közben is a vizet. Így biztos nem felejtünk el inni.

Mi kellhet még az útra? Legyen fertőtlenítő szer és sebkötöző, fájdalomcsillapító, valamint tű és cérna. Késre, ollóra és bögrére is szükség lehet. A tű és a cérna a vízhólyag kezelésénél is nélkülözhetetlen. Ahhoz ugyanis, hogy a vízhólyag fájdalommentesen már másnapra meggyógyuljon, az egyetlen lehetséges megoldás az, hogy a vízhólyagon keresztül egy tű segítségével egy cérnadarabot áthúzzunk úgy, hogy a vízhólyagból 1-1 cm-re a cérna kilógjön. Erre azért van szükség mert, ezen a kis lyukon keresztül a felgyülemlett folyadék folyamatosan el tud távozni. Természetesen ezt követően a vízhólyagot le kell ragasztani. Vigyázni kell arra, hogy a ragasztó eltávolításával a cérna a vízhólyagban maradjon még egy-két napig.

Remélem kedves olvasóm, hogy nemsokára a Te vízhólyagmentesen megtett, de lelki élményekkel teli beszámolódat is olvashatom a honlapon.

Szeretettel: Dr. Font Éva

Ui.: Akinek esetleg a leírtak olvasása során kérdése merülne fel, annak közvetlenül is szívesen válaszolok. E-mail címem: drfonteva@gmail.com