



TANÁCSOK A FELKÉSZÜLÉSHEZ

Nehéz tanácsokat adni bárkinek is, aki arra vállalkozik, hogy végigjárja Szent-Jakab útját, mert az a tapasztalatom, hogy erre az útra nem lehet felkészülni. Ettől függetlenül persze kell és érdemes is, hiszen nem mindennapi élmény vár a zarándokokra.

Először is: úgy gondolom, hogy az utat bárki képes végigjárni, legyen az fiatal vagy idős, egészséges vagy beteg, sportoló vagy kevésbé edzett. Találkoztam tizenhét éves leánnyal is, aki egyedül barangolt, de hetven éves bácsival is. Fájós lábú hatvanas hölgygel is, és tizenhárom éves fürge kisfiúval is. Az utat nem lehet megúszni fájdalom nélkül. Aki rendszeresen túrázik, az sem gyalogol egyfolytában harminc napon át, aki sportol, az sem cipel több mint tíz kilós zsákot napi nyolc órán keresztül.

A zarándokút előtt célszerű a telepakolt zsákkal párszor megtenni 10-15 kilométeres távokat, hogy szokd a gyaloglást és a zsákot, valamint bejárasd a bakancsot és a zoknit, amiben majd vándorolsz. Vadonatúj, bejáratlan cipőben semmiképpen ne indulj el. Ne ijedj meg, ha fájni fog a lábad, a vállad, ez természetes, az Úton ez mindennapos lesz. De mint mindent, ezt is meg lehet szokni, és meg is fogsz edződni útközben.

Viszont ne akarj senkinek sem, magadnak sem bizonyítani. Olyan célt tűzz ki, amely reális. Ha majd útközben a tested arra figyelmeztet, hogy állj meg, akkor fogadd meg a tanácsát, sőt akár szállj buszra egy szakasz erejéig. Jobb úgy beérni a Katedrálishoz, hogy tudtad, hogy a tőled telhető legtöbbet nyújtottad, mint egy baleset miatt hazajönni félúton.

A zarándokút kitűnő alkalom a *megtérésre*, vagy ha ez a szó túl vallási neked, azt mondom: a *visszatérésre*. Térj vissza elsősorban a testedhez. A hétköznapi életben valószínű, hogy nem értékeled eléggé azt a munkát, amit a tested végez. Az izmaid, a belső szerveid, a szíved, a tüdőd. Most itt az alkalom, hogy akár minden este, lefekvés után az ágyadban végigmenj gondolatban minden porcikádon, és mondj köszönetet az elvégzett munkáért. Értékeld a lábad, a vállad, többi testrészed teljesítményét, hiszen ők csinálják meg az Utat "helyetted". Érezz hálát, fejezd is ki szóban magadban, és biztasd a testrészeidet. Mondd el nekik a következő napi tervet, hogy tudják, mire számíthatnak. Kérd a segítségüket, támogatásukat. Ha elvégzed ezt a gyakorlatot, meglásd, csodákat fogsz tapasztalni.

Másodszorban térj vissza a lelkedhez. Reggeli gyakorlatod indulás előtt a fohász legyen. Kérd, hogy sikerrel jársz aznap, ne érjen sérülés, tapasztald meg mindazt, amire szükséged van, és légy bölcs, hogy felismerd a tanulnivalót. Itt most nem te diktálsz, hanem az Út, a

Gondviselés, a Sors, Isten – ahogy tetszik. Az akarat kevés, egy rossz lépés is megállíthat. Bízz egy náladnál nagyobb erőben, hogy megsegít, és meglátod, be is következik.

Térj vissza továbbá a benned lakó Gyermekhez. Lehet, hogy régen beszéltél már vele. El is felejtetted talán, hogy milyen ő, vagyis milyen voltál te 6-7 évesen, tele energiával, tervekkel, álmokkal, nyitottsággal, játékkedvvel. Ideje, hogy újra összebarátkozz ezzel a kisfiúval/kislánnyal, mert ő az, aki az energiát és a kitartást adja neked, hogy sikeres legyen a küldetésed. Ha ő fáradt, unatkozik, nyugós, akkor meg fog állítani. Ilyenkor betegség ér: torkod fájni fog, lábad begyullad, gyomorproblémáid lehetnek. A szokásos orvosi kezelés mellett ülj le beszélgetni ezzel a gyermekkel magadban. Képzeld el, ahogyan elképzeled önmagad kicsinek, és próbáld őt megérteni. Elfáradt, elege van, igen érthető. Nem akar továbbmenni, el kell fogadnod. Ölelgesd meg őt, szeresd, mondd el, hogy vigyázol rá, és kérd meg, hogy segítsen neked. Mutass neki egy lelkesítő célt, vegyél neki egy fagyit, csokit, pihenj egy kicsit. Menj uszodába, ha lehet, kényeztesd magad egy kicsit, és meg fogja hálálni. És nagyszerű lesz együtt érkezni Santiagóba, meglátod, mert megmutathatod neki a világ egyik legszebb katedrálisát, és Santiago amúgy is örömváros sok zenével és tánccal.

Akár vallásos vagy, akár nem, egy katolikus úton jársz. Nem tudod elkerülni, hogy lépten-nyomon keresztény emlékekbe, szimbólumokba ütközz. Ne állj ellen ezeknek, fogadd el, vegyél részt benne. Egy olyan ösvényt követsz, amelyet a rajta járó több millió ember a verítékével, a fájdalmaival, az örömeivel tett szentté az elmúlt ezer évben. Hajts fejet előttük. Ha templomot láatsz, olykor menj be, ülj le, pihenj. A templomok hűvösek, csendesek, csak hasznodra válhatnak. Ha az egyik szálláson este áldást osztanak, menj el, fogadd el. Nem kell számodra idegen imákat mormolni, ha nem akarsz, az elcsendesedés, befelé fordulás épp elég.

Viselkedj zarándokhoz méltón. Ha valakivel találkozol, légy nyitott. Figyelj, hogy hol és mikor van rád szükség. Bárkinek lehet fizikai vagy lelki problémája útközben, és lehet, hogy pont te találkozol vele. Ha te vagy ott, azt jelenti, hogy neked van dolgod a helyzettel. És ez nem csak emberre vonatkozik, hanem állatra is, rengeteg kis állattal fogsz találkozni, lehet köztük sérült, beteg.

Vigyázz a természetre. Bár az út szélén sok az eldobált szemét, ne kövesd a rossz példát. Vannak helyek, ahol lerakhatod a számodra feleslegessé vált holmikat, ugyanitt el is veheted azt, amire neked van szükséged. Soha ne hagyj ki az alkalmat, hogy megoszd másokkal, amid van: étel, ital, fájdalomcsillapító, ragtapasz, stb. Vissza fogod kapni mindezt az Úton.

Gyakorold az alázatot. A Camino letöri a merev Egót. Itt ki kell adnod kezedből az irányítást: a kilométerek hosszát, a hegyeket, a szelet, az esőt nem tudod befolyásolni. Azt sem, hogy lesz-

e szállás a következő településen, vagy lesz-e hely a szálláson. Mindezt kérheted és remélheted, de nem sértődhetsz meg, ha nem kapod meg. Mindenki azt tapasztalja meg az úton, amire szüksége van, a te feladatod csupán az, hogy fogadd el, amit kapsz, akkor is, ha nincs ínyedre. És tanulj belőle.

Egy pár gyakorlati tanács:

Mindig legyen víz a kulacsodban. Ha utadba kerül egy kút, cserélj vizet, akkor is, ha még van bőven. Nem tudod, mikor jutsz el a következő kúthoz. Soha ne idd ki teljesen a kulacsodat. A tudat, hogy van még egy korty vized, erőt adhat, míg az ellenkezője megijeszthet.

Az étellel ugyanez a helyzet. Persze meg fogod tapasztalni az éhezést, ha szükséged lesz rá, de ne akard. Nagy lakomákra napközben ne készülj, még ha találsz is olyan vendéglátóipari egységet, ahol van meleg étel este hat óra előtt, jól belakva nem sok kedved lesz továbbmenni, és erőd sem marad az emésztés mellett. Hasznosabb, ha mindig van nálad gyümölcs, keksz, csoki vagy szőlőcukor. Utóbbi kettő kifejezetten jó szolgálatot tehet. Ételek tekintében egyébként is légy nyitott: ha húsevő vagy, most kicsit több zöldségsalátát egyél: egyrészt nagyon jó minőségűek a napfény által érlelt spanyol gyömolcsök, zöldségek, másrészt sokkal több energiát adnak, mint a nehéz húsok. Ha vegetáriánus vagy, lehet, hogy most meg fogod kívánni a húst, de a halat mindenképpen. Ne tiltakozz, nem az elvekért élünk, hanem az elvek vannak értünk. Ha a húst kívánod, arra van szükséged.

Figyelj a lábad elé, próbálj a jelenben maradni. Az út monotonosága, magányossága és csendessége befelé fordulásra, álmodozásra, gondolkodásra készítet, de mindennek megvan a maga helye és ideje. Ha a minduntalan a fellegekben jársz, nem fogod észrevenni a köveket az úton, és egy bokaficam nem a legfinomabb figyelmeztetés arra nézve, hogy visszatérj a földre.

Végezetül csak ennyi: mielőtt elindulsz, beszéljess egy kicsit olyanokkal, akik már bejárták a Caminót. Nincs az a jó útikönyv, amely hasznosabb tanácsokkal szolgálhatna, mint egy zarándok, aki már maga mögött tudja a 800 kilométert. De azt se felejtse el, hogy az az ő tapasztalata, téged valószínűleg egészen más hatások fognak érni.

Buen Camino, Jó Utat!



www.bernathzsolt.hu