

Ebből fáradtság lesz! (a futásról)

Így köszöntött egyszer egy kedves kertészkedő bácsi, mikor elfutottam a kerítése mellett. Életemnek egy olyan része ez, ami megmutathat valamit az ember spirituális fejlődéséről, ahogy evickél a világban önerőből, saját akaratából, tudományából, de mindenek fölött Isten és a Szentlélek kegyelméből.

Ott kezdődik a dolog, hogy a futás nálam, ellentétben a szólással, mely szerint szégyen a futás, de hasznos, mindig a világ leghaszontalanabb erőlködése volt, a hosszabb távú futás meg aztán időigénye szempontjából is majdnem agyament ostobaságnak tűnt. Focizni nagyon szerettem, játékosan elfutkostam volna egész napokat. De hogy egyedül, csak úgy, fussak bele a semmibe, az teljesen értelmezhetetlen volt. Tinédzser koromban anyukámnak egy ismerőse beprotezsált egy atlétikai sportklubba. Ott felmérésként futnom kellett egy 100, majd egy 400 méteres távot. A 100 méteren majd szétszakítottam magam, de nem tett boldoggá senkit. A 400 méteren meg majd meghaltam. Szerintem egyik távot sem futottam előtte, de utána se nagyon. A következtetés az volt, hogy hosszú távon esetleg még lehet értelme a dolognak. A két rossz hír közül ez volt a rosszabb. Teljességgel elképzelhetetlen volt számomra, hogy hosszabb időn át kínozzam magam ilyen értelmetlen dolgokkal. Később, a katonaságnál elvileg kellett volna futni valami 3000-4000 métert valamilyen felméréshez, de szerintem azt sikerült valahogy lekésnem, ugyanis nincs olyan emlékem, hogy egy körnél (400 m) többet futottam volna valaha. Sikerült fiatal felnőtt koromban eljutni ilyen áldozatok nélkül. 40-50 évesen már voltak túlsúlyok, stresszek, depressziók, meg rossz közérzetek, amelyek buzdítottak valami mozgásra. Fogcsikorgatva futkostam 4-5 km-eket. De mivel mindent mindig a legjobban akartam csinálni ezt is sikerült úgy, hogy sok öröm nem származott belőle, sőt olykor egyszerre megfájdult minden létező ízületem deréktól lefelé. Ami nem megy, azt ne erőltessük!

Az 50-es évekre fordulva rámcsattant az egészségügy vérnyomás csapdája. Kivizsgálások, riadalmak, halálfélelmek, gyógyszerek, kétségbeesett menekülési kísérletek a betegségtudatból. Kénytelen voltam tudományos alapokon átvilágítani a helyzetet. Előkerült ismét a futás, de most már a sok előzetes negatív tapasztalat miatt nem engedhettem meg, hogy ez ne legyen fenntartható. Találtam egy pulzus alapú tréninget, aminek nagyon tetszett a logikája, viszont fokozott alázatot követelt a követése. Nem csak a rendszerességben, de leginkább abban, hogy se erősebbeket, se gyengébbeket ne fussak, mint amit előír a kijelölt pulzustartományokban. Talán a legkisebb távra felkészítő programot választottam, ami 10 km lefutására készített fel. Ez a program életmentő volt! Gondoskodott arról, hogy ne legyek sosem túl fáradt, sem pedig túl kipihent (ellustult) a következő „edzésre”. Persze ehhez szigorúan tartani kellett a pulzus zónákat. Idővel így hozzászoktam a futás élményéhez, kialakult az a rendszer, hogy sosem voltam annyira kimerülve, hogy 1-2 napon belül ne esett volna jól ismét a futás. Pár év múlva kiderült, hogy ezzel az alapozással már nagyobb távok is bevállalhatók. De igazából nem is ez volt az igazi hozomány, hanem rájöttem, az ebben eltöltött idő egyáltalán nem elfecsérelt. Még csak nem is azért, mert testi állapotomon javított, hanem döntően mentálisan volt igen nagy hatással. Azóta is így hirdetem, hogy a futás legnagyobb gyümölcse a magunkkal töltött idő. Ennek az időnek a megteremtésével arra is rádöbbenünk, hogy ez a legértékesebb időnk, amiről sokan még csak nem is álmodnak, mert nem is gondolnak rá, inkább menekülnek maguktól mindenféle pótcselekvéssel. Persze ehhez valóban magunkkal kell legyünk, ne zenét, rádiót hallgassunk futás közben. Eleinte próbálkoztam egy ütemesebb zenével segíti-e a futás tempóját, de ért olyan álomszerű élmény, melyben szembe futott egy lányka és beszólt, hogy

fülhallgató nélkül jobb. Rögtön igazat adtam neki, mert nekem is ez volt az érzésem. Érdekes élmény volt, mert bár kis faluban élek, de ismeretlen volt az angyal, aki rám szólt és mintha látta volna rajtam az ingadozást, hogy kell ez nekem vagy sem. Érdekes jelenések az ilyenek.

Mondok nagyobbat is. Nem csak magamhoz nyertem több időt, de Istenhez is. Mondhatnám, hogy ez a kettő majdnem egybe vág, hiszen, ha Istennel beszélgetek, annál közelebb nem juthatok magamhoz. De mondhatnám, hogy ebben a kiváló mentális társaságban egyéb témák is meghálálják a foglalkozást, munkaügyi, emberi és mindenféle problémák megoldása hatékony helyszíne. Legtöbbször az érdemi munkáimat is futás közben végzem el, hazatérve már „csak” le kell írnom a megoldásokat.

Annyira termékennyé váltak ezek a futóidők, hogy egyszer eszembe jutott gyerekkoromból valami filmrészlet, amiben azt mutatták be, mikor vadászrepülőket, űrhajósokat edzenek egy centrifugában nagy gyorsulási helyzeteket előidézve és közben matematikai feladatokat kellett megoldaniuk. Ezáltal készítik fel őket, hogy ezeket a viszonyokat ne csak túléljék, hanem benne gondolkodni, észlelni, ésszerűen elemezni és dönteni tudjanak. Ezzel egy újabb fantasztikus gyümölcsre derült fény.

Így a futás rendszerbe állítása nálam egy fajta testi megtérést hozott, ami megváltoztatta az életemet. Érdekes vagy éppenséggel természetes módon ez egybe esett a lelki megtéréssel, amihez kellett ez az értékes idő, amit igazából a futással tudtam elnyerni az egyébként nem nagyon unalmas életemben. Így lett áldássá életemben a betegség.

Templomlépcső, 2022. május