

Dobosy Antal

## Kinizsi Százás



A buddhista felfogás által sokat ostorozott és negatívnak ítélt érzelmek jelentőségével volt kapcsolatos az a felismerésem, amit a Kinizsi Százás túrán éltem meg 1982-ben.

Ez a gyalogtúra akkoriban a budapesti Csillaghegytől indult, Szárligeten fejeződött be, és 24 órán belül kellett teljesíteni a 100 km-es távot. 1981 óta rendezzi meg a Kinizsi Természetbarát Egyesület. Egyik barátom elhatározta, hogy kipróbálja magát, benevezett, és el is indult, de a táv felénél, valahol Dorog környékén úgy elfáradt, hogy feladta, és hazautazott. Bár előzőleg hívott engem is, de azon a hétvégén, amikor a hivatalos túra ki volt írva, nem értem rá, így végül egyedül vett részt rajta.

Teljesíteni a feltételeket meglehetősen nehéz feladat! A 100 km-es táv nagyon nagy számú embernek, hiszen nemigen szoktunk egy egész napos túrát 20–25 km-esnél hosszabbra tervezni. De azért is, mert ha a 24 órás szintidőn belül akarunk maradni, nem nagyon férnek bele a 10–15 percnél hosszabb pihenők.

Mikor ezzel a barátommal átbeszéltük, hogy mi lehetett az oka, hogy nem sikerült végigmennie, világos lett, hogy egyedül, társak nélkül ez nagyon nehéz feladat. Megígértem neki, hogy legközelebb vele megyek, és együtt próbálkozunk. Elhatároztuk, hogy két hét múlva

nekivágunk, és teljesítjük ketten a Kinizsi Százás-t.

Végül is a hivatalos túra után két héttel hármán indultunk neki a túrának, csatlakozott hozzánk Guszti barátunk is. Én annyira könnyelműen vettem a dolgot, hogy tornacipőben indultam neki, igaz, nekem akkoriban még nem volt túrabakancsom, úgyhogy nem is igen volt lehetőségem választásra. Az első 35 km-en gyakorlatilag jól teljesítettünk. Szépen haladtunk együtt. De azért, amikor a Gete-hegyre kellett felmászni, már adódtak a nehézségek.

Nehezen mozogtam, a lábam nem kívánta az erőfeszítést! Arra gondoltam, hogy érzelmi töltést kellene adni a továbbmenésnek. Felmerült bennem, hogy a düh mekkora erőt tud adni az embernek, persze, ha igazán dühös. Jó lenne felmérgettenem magam, és ezt az erőt kellene használni, hogy felvigyen a hegyre. Akkoriban leginkább a politikai helyzet, az erőszak, a tehetlenség és az igazságtalanság tudott leginkább felháborítani, így elkezdtem ezeket a témákat felhozni magamban. Mesterségesen szítottam magamban a dühöt, és sikerült is, olyannyira, hogy mérgemben a lábam is erőre kapott, és elindultam felfelé a hegyre.

Kiváló megoldás volt. Váratlan gyorsasággal rohantam fel a hegy tetejére, ahonnan pedig már lefelé vezetett az ösvény, és ahhoz nem



kellott különösebb erőfelfejtés, így a düh is nyugodtan alábbhagyhatott, és nyugodtabb tudati körülmények között folytattam a gyaloglást.

Utólag megdöbbenett, hogy az érzelmek milyen csodálatos erőt képviselnek, milyen nagy segítséget jelentenek, persze, ha arrafelé irányulnak, amerre haladni szeretnénk. És persze csak akkor, ha elő tudjuk idézni, fel tudjuk kelteni, és akkor amikor szükségünk van rá. Majd aztán el is tudjuk csendesíteni, ha már nem kellenek, vagy netán akkor is, amikor nem arra visznek, amerre haladni szeretnénk.

Persze azt eddig is tudtam, hogy az embert az érzelmei milyen nagyon befolyásolják, és azt is, hogy az ember cselekedetei nagyrészt az érzelmei határozzák meg! De azt, hogy az érzelmeket mint eszközt lehet használni, arra csak ekkor jöttem rá. Ez a Kinizsi Százastúra arra is rámutatott, hogy szükséges lehet – sőt fontos –, hogy mi magunk képesek legyünk kezelni az érzelmeinket. Felkelteni és elcsendesíteni, mert akkor igába foghatóak, és ha képesek vagyunk uralni őket, akkor a szellemi úton is nagy segítségünkre lehet.

Azonban néhány órával később ez a hosszú túra még egy másik igen meglepő megfigyelésre és szellemi tapasztalatra is alkalmat szolgáltatott.

A gyaloglás ekkorra már igen fárasztó volt. Nekünk hármunknak nem volt előzőleg gyakorlatunk az ilyen erőfeszítést igénylő túrákban, nem is edzettünk rá, így a második 50 km tulajdonképpen egy kinszenvedés volt. Ezt a hátralévő távot úgy igyekeztünk teljesíteni, hogy elhatároztuk, hogy egy órát gyalogolunk, majd pihenünk 5 percet, leülve egy fa tövébe, vagy egy kőre. Bár ha leültünk, akkor nagyon nehéz volt újra felállni, és tovább indulni. Így jutottunk el nagyjából a túra 85. kilométeréig.

Mikor itt leültünk, Guszti barátunk elkezdett meggyőzni minket, hogy az ő számára az, hogy el tudott jutni idáig, igazolja azt is, hogy a hátralévő 15 km-t is meg tudná tenni. Mivel úgy látja, hogy számára bebizonyosodott, hogy képes 100 km-t 24 óra alatt megtenni, így már nincs szüksége arra, hogy ténylegesen is megtegye a távot. Biztos a dolgában, és innen, ahol vagyunk, elindul a legközelebbi busz- vagy vonatállomásig, és hazautazik. Számára a túra teljesítve van, elégedett magával, és itthagyt minket.

Nem hittünk a fülünknek! Mi valahogy úgy gondoltuk, hogy csak annak van bizonyító ereje, ha ténylegesen megteszünk valamit, ha a valóságban is végigmegyünk az útvonalon.

Szétváltunk! Mi elveinknek megfelelően folytattuk a túrát, és gyalogoltunk tovább, Guszti barátunk meg elindult lefelé a hegyről. Mi további három órát gyalogoltunk a Szárligeti vasútállomásig, ahonnan aztán a legközelebbi vonattal haza utaztunk. Sikernek könyveltük el, hogy 24 órán belül maradtunk, és így minden szempontból teljesítettük a túra feltételeit.



Az induláshoz képest másnap délutánra haza is értünk. Aztán emlékeim szerint egy végtelenül hosszú alvás következett, hiszen nagyon-nagyon ki voltam merülve.

De a mai napig foglalkoztat, hogy mi az a gondolkodás, amit Guszti barátunk ott a 85. kilométernél felmutatott. Hihetetlenül tanulságos, ahogy pusztán logikai úton igazolta saját magának azt, hogy nem szükséges ténylegesen megtenni a hátralévő kilométereket, ahhoz, hogy bizonyítást nyerjen, hogy végig tudna menni. De az is, hogy a problémát, amit a fáradtság és a kimerültség vetett fel, tudati hozzáállással old meg, és indokolja, hogy helyesen cselekszik, és helyesen dönt, amikor hazamegy.

Testközelből láthattam, hogy a gondolkodás milyen erővel és logikai bravúrok felhasználásával képes egy nyilvánvalóan furcsa, de akár helytelen döntést vagy egy emberi hozzáállást is igazolni, így helyessé és jogossá tenni. Láttam azt is, hogy a gondolkodás mennyire alá van rendelve az érzelmeknek, a helyzetből adódó kényszereknek és a kényelmetlenség elkerülésére irányuló érzéseknek. A gondolkodás, beleértve a logikus gondolkodást is, milyen látványosan kiszolgálja szándékainkat, és amely szándékok ugyancsak erős érzelmi irányítás alatt állnak.