

## „Isten nélkül félrecsúszik a sport is”

### Dióssy Iván plébános a futás imájáról

*Küzdelmes életút és sok ezer kilométer, tucatnyi maraton van mögötte. Papi működése fontos pillérének tartja a rendszeres futást.*

*Az önhöz hasonló, óriási teljesítményekre képes, sok maratont lefutott emberekről mindenki úgy gondolja, hogy kivételes akaraterejűek, és különösen jól bírják a fizikai terhelést. Ön viszont ezt írja a blogján: „Számomra a futás soha nem volt sport. A futás szellemi-lelki-testi életem harmóniája.” Úgy beszél róla, mintha ölébe hullott ajándék lenne, holott bizonyára sok erőfeszítésre, kitartásra, kétségeinek legyőzésére volt szüksége ahhoz, hogy a futás élményét egy idő után már ajándéknak érezhesse.*

– Ha olvasta a blogomat, bizonyára azt is tudja rólam, hogy alkoholbeteg voltam. A sporttal hosszú időn át kompenzálni próbáltam. Az alkoholizmusból való felépülésem idején megesett, hogy járásképtelenné váltam, és rettenetesen gyengének éreztem magamat. A futással akartam bizonyítani, hogy mentálisan és testileg egyaránt felépültem. De ezt nem küzdelemmel, akaratereővel értem el. Nem küzdelemnek, hanem kegyelemnek tekintem az életemet. Igyekszem „szöszölni”, azaz szabadon, örömmel, szeretettel élni, ahogyan egykori lelkivezetőmtől, Nemes Ödöntől tanultam. Minél nagyobb a motiváció, annál kevesebb az izzadság, és annál több örömet jelent még a küzdelmes edzés is. Nem tartom magamat különleges embernek, legfeljebb jobban motiválnak. Gyakran mondják: „Milyen szerencsés vagy, hogy hatvanasként sincsen pocakod, súlyfelesleged. Neked emiatt könnyebb futni.” Pedig valójában azért nincs pocakom, mert sok éve és ma is rendszeresen futok.

Amikor ötvenévesen Ironman lettem Nagyatádon (vagyis 3,8 kilométert úsztam, száznyolcvan kilométert bicikliztem, és maratont futottam), a versenyzők között észrevettem egy duci hölgyet. Reflexszerűen arra gondoltam, hogy ő nem lesz képes végigcsinálni a távot. Nem telt bele sok idő, és megelőzött, én pedig elszégyelltem magamat. A futásban nem a fizikum, hanem a lelkiség a domináns.

*Végső soron sportpárti, vagy nem? Fontosnak tartja, hogy valamilyen mozgásformát mindenki gyakoroljon, vagy ezt egyéni alkat kérdésének tekinti?*

– Feltétlenül sportpárti vagyok, és ez teljesen összhangban van a keresztény emberképpemmel. Az ember ugyanis szellemi lélek, akinek teste van: egység. Ha a testet kihagyom a számításból, vagy lenézem, az csúnyán megbosszulja magát. Amikor egyszer fél évre abbahagytam a futást, komoly pszichés gondjaim támadtak.

Szeretem a sportot, de sokkal inkább a játékosat, a kombinatívot, mint az izzadság-szagút, a teljesítménykényszereset, a durvát. Ha időm engedi, szívesen nézek amerikai

focit, kerékpározást. De még szívesebben csinálom, mint nézem. Megesett, hogy a Tour de France-on felbuzdulva inkább kikapcsoltam a tévét, és magam is biciklizni indultam.

*Hogyan hat az emberre: a lelkére, a gondolkodására, ha ódzkodik mindenféle mozgástól, sporttól?*

– Nem akarok ítélni, mások nevében nem beszélhetek. Sok értelmes, jólelkű ismerősöm van, aki semmit sem sportol. Nekem viszont szükségem van rá; részben azért, mert a futás az egyik imamódom is. A *Monspart Sarolta* által gyakran idézett *George A. Sheehan* „futó-filozófus” mondta: „Egyetlen olyan gondolatodban se bízzál, amely ültődben támadt!” Sheehan festő is volt, és arról számolt be, hogy legszebb festményeinek látomásos képei mindig olyankor vetültek elé, amikor az óceán partján futott. Talán a test átoxigenizálódása az oka, hogy futás közben élénkebbek a gondolatok, a képzelet. De persze nem biztos, hogy egyúttal jobbak is.

Megesik, hogy a hívek megkérdezik: „Ön szerint értéktelenebb ember vagyok, mert nem futok?” Mindig azt válaszolom, hogy nem a futáson, hanem általában a mozgáson a hangsúly. Aki nem tud futni, biciklizhet vagy úszhat is. És ha ezek sem mennek, a hosszabb, lendületesebb séta is nagyon jót tesz; szép, tiszta gondolatokhoz segít hozzá.

*Önt milyen téren és hogyan tette gazdagabbá, harmonikusabbá a rendszeres futás?*

– Abban, hogy már több mint húsz éve nem iszom, óriási szerepe volt a testmozgásnak. Visszaadta az önbecsülésem, amely gyermekkoromban sérült meg, mivel elvált szülők gyermeke voltam. Segített legyőzőnöm önmagamat. A futóversenyek résztvevőinek legalább kilencven százaléka ugyanígy van ezzel: nem a többiek az ellenfelei; önmagával küzd meg, önmagának bizonyít. A sport bennem növelte a mások iránti tiszteletet, ítélkezésmentessé és harmonikusabbá tett. És nem mellesleg az egészségesebb táplálkozásra is rászoktatott: ma már csak heti egyszer-kétszer eszem húst. A dohányzásról is segített lemondanom. A kémiai szerektől való függést az önjutalmazás egyéb módjai váltották fel. A hosszútávfutó tizenöt-húsz kilométer után, endorfin formájában kapja meg a „jutalmát”: kellemes, laza, euforikus állapotba kerül.

*Milyen keresési folyamat után jutott el a futáshoz?*

– Önszántamból először életemben még fiatal emberként futottam, hirtelen ötlettől vezérelve, ösztönösen. Focimeccs után hazafelé indultam, és mivel tele volt a villamos, inkább futni kezdtem; kicsit Forrest Gump-ra hasonlíthattam. Amikor hazaértem, lehajoltam, lihegtem, és nagyon jól éreztem magamat. „Ezt nekem találták ki” – gondoltam magamban. Magányos voltam, óriási szeretetértétség élt bennem, sok sérülést szereztem az iskolában, és a futás hozzásegített, hogy jobban el tudjam magamat fogadni. Azt mondanám, büszkeséggel töltött el, de nem szeretem ezt a szót. Talán jobb az, hogy hálát éreztem.

1995-ben a régi jó tapasztalat miatt adta magát, hogy a pohár letétele után a futással kezeljem az elvonási tüneteimet. Tízszer annyit adott, mint korábban az alkohol: örömet, meglepődöttséget. Én soha nem a testi, fizikai teljesítményért futottam.

*Melyek a legnehezebben leküzdhető belső akadályok, amelyek meggátolják az embert abban, hogy testileg-lelkileg rendben legyen?*

– Nagy nehézséget jelent, ha valaki nem kap jó mintákat, vagy ha alacsony az önértékelése. Ha ügyetlennek, esetlennék érzi magát, esetleg kövér is. Nehéz megmozdulnia, mert elhiszi magáról, hogy úgysem fog sikerülni. Nem is igen látja értelmét, mert nem bízik benne, hogy szerethetik, hogy kellhet valakinek. Nincs motivációja. Érdekes módon ennek az ellenkezője is nagy akadály lehet: ha valaki perfekcionista, teljesítménykényszeressé válik. A többség nem azért sportol, hogy olimpiai bajnok legyen, nincs miért ilyesmikkel kínoznunk magunkat.

*Ön mintha egyenesen meg lett volna hívva a futásra, de mit kezdjen az, akiben az iskolai tornaórákról rossz emlékek maradtak meg, és a mozgást kifejezetten kellemetlennek érzi; úgy éli meg, mintha kínozná magát. Hogyan lehet egy ilyen embert meggyőzni arról, hogy rossz úton jár?*

– Én az efféle kifogások hangoztatását játszmázásnak érzem. Ma annyi futóoldal és futóközösség van akár már a Facebookon is, hogy ha valaki elkezd, egész biztosan sok segítséget fog kapni; kedves emberek motivációjára, tanácsaira számíthat.

Másrészt én senkit sem akarok meggyőzni. Nemes Ödön mondta, hogy ő egyszer meggyőnta: valakit megpróbált a jóra rábeszélni. A rábeszéléssel ugyanis megsérted a másik szabadságát. A helyes gyakorlat ezzel szemben az, ha meggyőződésed szerint élek, vonzó példát adok. Amikor pedig felfigyelnek erre, és megkérdeznak, válaszolok; elmondom, miért jó így élnem. Jézus nem azt mondta a tanítványainak, hogy „térítsetek meg mindenkit”, hanem azt, hogy „hirdessétek az evangéliumot”. Az anonim alkoholistáknál soha senki nem mondja a másiknak, hogy ne igyál. Csak azt, hogy „ha abba akarod hagyni, itt vagyunk, és segítünk”.

*Kezdetben elsősorban testedzéseként, vagy már akkor is spirituális útkeresésként fogta fel a futást?*

– Kezdetben egyszerűen egészségesebben akartam élni. Amikor 1997-ben először futottam le a maratont, semmiféle spirituális gondolatom nem kapcsolódott a futáshoz, hanem bizonyítani akartam, hogy vagyok valaki, túl akartam jutni a szegényen; annak szegényén, hogy elrontottam az életemet. A személyiségfejlesztő terápia idején, a kórház kertjében kezdtem el először futni, de akkor még kétszáz méter megtételére is csak óriási erőfeszítés árán voltam képes. Aztán fokozatosan emeltem a távokat, és két év alatt eljutottam a maratonig. Imádkozni úgymond unalmamban kezdtem futás közben. Ihletett, hogy erdőben, madárcsicsergés hangjaira futhatok, valósággal eggyé válok a természettel. Ma viszont már a lelki feltöltődés az elsődleges számomra a futásban.



*A blogján szavak nélküli imának nevezi a futást. Milyen imaformák fontosak még az ön számára, és hogyan viszonyulnak a futás imájához? Hogyan lehet erre a fajta imára másokat megtanítani?*

– A személyes megtapasztalás szerepe a legerősebb. Az az élmény, hogy a spiritualitás át tudja lépni a materiális korlátokat. Aki hosszú távokat fut, megtapasztalja ezt. Engem *Jálics Ferenc Szemlélődő lelkigyakorlat* című könyve vezetett el a kontemplációhoz. Annak alapján elvégeztem egy húsz hétre bontott lelkigyakorlatot, és a tanultakat a futásaim során is alkalmaztam. A titok: nem mi mondunk Istennek valamit, hanem kiszolgáltatójuk magunkat az isteni kegyelemnek. A meditáció során még használjuk az értelmünket, a kontemplációban már nem. A futás során azt tapasztalja meg az ember, hogy amikor véget ér az emberi erő, Isten a segítségünkre siet, és ráébreszt: ez nem a vég, hanem egy újabb, igazibb kezdet.

Napi kétszer letérdelek, és úgynevezett középponti, kontemplációs imát végzek. Ilyenkor látszólag semmit sem teszek, Istennek engedem át a kezdeményezést. Az érdeklődő vaszari és marcaltói hívekkel egy imacsoportban együtt is szoktuk gyakorolni ezt az imaformát. Tudom, hogy nem alkalmas rá mindenki, csak aki kegyelmet kap hozzá. Még azt sem mondom, hogy jobb vagy magasabb rendű: a szóbeli ima is ugyanolyan értékes. Én azonban a papi zsolozsmát is szemlélődő módon, egy-egy sornál meg-megállva végzem; úgy, hogy hagyom hatni magamra. Ez fizikailag és lelkileg egyaránt feltölt.

*Hogyan alakította a spirituális életét a futás? Milyen lelki mélységekkel lenne szegényebb, ha nem futna?*

– Azok közé a szerencsés plébánosok közé tartozom, akiknek gazdasági dolgokkal nem kell foglalkozniuk – ezt a munkatársaim átvállalják tőlem. Annál több időt fordíthatok lelkivezetésre; körülbelül száz ember lelkivezetője vagyok, még Pestről is járnak hozzám. Erre a futás feltöltő hatása nélkül nem lennék képes. A futás tapasztalatai hozzásegítenek, hogy nyitott, érzékeny, együtt érző legyek. Nagyon oda tudok figyelni a hozzám fordulókra, rájuk tudok hangolódni. De ugyanígy arra is azonnal felfigyelek, ha valaki nem őszinte, vagy önmagát is be akarja csapni. A futás hozzásegít, hogy igazán magamnál legyek; erőt, önbizalmat ad.

Engem a józanodásom, az alkoholbetegségtől való megszabadulásom vezetett el Istenhez, és ebben nagy segítség volt a futás. 2004 óta spirituális segítő vagyok Leányváron, ahol alkoholbeteg papokat segítünk; havonta egy hetet ma is ott töltök.

A futásnak köszönhetem azt is, hogy a három misén, amit vasárnaponként mondok, mindig formában vagyok, és nem rutinból csinálom: mindegyiken mást és mást prédikálok.

*Szembesült-e már értetlenséggel, amikor a futás által kapott lelki élményeit próbálta megosztani a környezetével?*

– Ez nemigen volt jellemző. Inkább kedves élményeim adódtak. Egyszer például nagy kánikulában futottam maratont Szombathelyen, és egy kocsmá teraszáról rám kiáltottak:

„Gyere, kopasz, inkább igyál meg velünk valamit, mint hogy ebben a nagy melegben futkosol!” Egy másik alkalommal egy bácsi arról érdeklődött, mennyit kell futnom, és hogy méri-e valaki. Amikor mondtam, hogy nem, megkérdezte, miért nem csalog egy kicsit. Papok részéről gyakrabban tapasztalok meg nem értést; igaz, csak udvarias, finom, a koromra utaló megjegyzések formájában.

*Hogyan ideális egy papnak a testi igényeihez, ínségeihez viszonyulnia? Hogyan segíthet ebben a sport?*

– A szemináriumban nem sok szó esik erről, így minden pap magára van utalva. Sajnos e téren a magyar egyház szinte középkori szinten van az USA-éhoz vagy Dél-Amerikához képest, ahol a sport a szemináriumi képzés része. Nálunk sokkal gyakoribb a testet másodrendűnek, a vágyait elnyomandónak tekintő, egészségtelen szemlélet. Nem csoda, hogy annyi pap szenvedélybeteg.

*Hogyan viszonyul a mindent átjáró sportkultuszhoz, az edzőtermek és a fitnessguruk világhoz?*

– A New York-maraton előtt felekezetre való tekintet nélkül imádkozni szoktak az indulók. Szerintem ez a kulcs: Isten nélkül félrecsúszik, eltorzul a sport is. A testkultusz szélsőségét azonban semmivel sem tartom rosszabbnak a farizeusi magatartásnál, a fundamentalizmusnál, a „csak mi üdvözülünk” mentalitásnál. A ráncok, az öregedés, a realitás, a kínzó kérdések elől senki sem bújhat el.

**Kiss Péter**

