

OTDK-DOLGOZAT

2015

Test, lélek és szellem egyensúlya
A spirituális turizmus lehetőségei Magyarországon

The balance of body, spirit and mind
The possibilities of spiritual tourism in Hungary

Kézirat lezárva: 2014.április 29

Tartalom

ÁBRAJEGYZÉK.....	4
1.BEVEZETÉS.....	5
2. HELYZETELEMZÉS.....	6
2.1 Spiritualitás és holisztika definíciója.....	6
2.2 Spiritualitás és utazás kapcsolata	9
2.3 Egészségturizmus és trendjei	10
3. A SPIRITUÁLIS TURIZMUS MAGYARORSZÁGON	11
3.1. Hotel Caramell bemutatása.....	12
3.2 Pilates és böjt táborok – interjú Kovácsné Szeghalmi Ágnessel.....	13
3.3 Dobogókő, a Föld szívcsakrája – interjú Marosán Judittal.....	16
3.4 Spirituális Túra – személyes tapasztalatok	20
3.5 A vizsgált szolgáltatások összehasonlítása	21
4. KUTATÁSOK EREDMÉNYE, KONKLÚZIÓ	22
4.1 A kérdőívek elemzése, hipotézisek vizsgálata.....	22
5. ÖSSZEGZÉS.....	42
6. Irodalomjegyzék	43
7. Mellékletek.....	45

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra Milyen gyakran utazik belföldön, 1 napra?.....	24
2. ábra Milyen gyakran utazik belföldön 2, vagy annál több napra, éjszakai ott tartózkodással?	25
3. ábra Milyen gyakran utazik külföldre, 1 napra?	26
4. ábra Milyen gyakran utazik külföldre 2, vagy annál több napra, éjszakai ott tartózkodással együtt?.....	26
5. ábra Milyen gyakran utazik el az egészsége érdekében, prevenció céljából?	27
6. ábra Milyen gyakran utazik el az egészsége érdekében, gyógyulás céljából?.....	28
7. ábra Járt-e spirituális helyszínen?	30
8. ábra Utazna-e spirituális helyszínre?	31
9. ábra Hol keresne információt spirituális, egészségtudatos utazásokról, kezelésekről?.....	32
10. ábra Egészségtudatosan élek.....	33
11. ábra A környezetemben élők egészségtudatosan élnek.	34
12. ábra Hajlandó vagyok elutazni az egészségi állapotom javítása/megőrzése érdekében.	35
13. ábra Érdekel a spiritualitás.	35
14. ábra Érdekelnek a spirituális helyszínek	36
15. ábra Hiszem, hogy egy spirituális helyszín energiával tölt fel, gyógyító hatású	37
16. ábra Hajlandó vagyok elutazni egy spirituális helyszínre egészségi állapotom javítása/megőrzése érdekében	37
17. ábra Spirituális beállítottságú vagyok	38
18. ábra A spiritualitás része az egészségtudatosságnak	39
19. ábra Életkor eloszlás	40
20. ábra Lakóhely szerinti eloszlás	40

1.BEVEZETÉS

Az egészségturizmus Magyarországon mindig is meghatározó volt, gyógyvizeink jótékony hatásai számos gyógyulni vágyónak nyújtottak már enyhülést panaszaira. A wellness turizmus ugyan még „fiatalnak” számít hazánkban, mégis egyre többen vágnak egy kis kikapcsolódásra, ahol kipihenhetik a munka, a nyüzsgés és a monotonitás fáradalmait. Azonban egy újfajta egészségturisztikai trend kezd Magyarországon megjelenni, amely egy sokkal összetettebb, komplexebb motivációt képvisel. Míg a wellness felfogás preventív módon kívánja felhívni az egészségesebb életmódra a figyelmet, addig a spirituális turizmus egy merőben új megközelítést tartalmaz, amely hosszútávon kíván fenntartani egy minőségi életet. Nemcsak testileg, hanem szellemileg és lelkiileg törekszik az egyensúlyra. Ugyan még kicsi az a szegmens, amely ebbe az irányba orientálódik, azonban már jelen van Magyarországon az a réteg, amely az egészségük megőrzését kívánja előtérbe helyezni. Az első hipotézisemet is erre alapozva állapítottam meg: a megkérdezettek több mint fele állítja, hogy a spiritualitás az egészségtudatosság része. Azonban az emberek hajlamosak arra, hogy csak akkor figyeljenek fel egészségükre, ha betegség éri őket. Gyógyulásuk érdekében mégis, akár mérföldeket képesek utazni, ha egy konkrét kezelésre vagy egy speciális klinikára van szükségük. Azonban léteznek a világon szerte olyan spirituális helyszínek, amelyek jótékony hatással vannak az emberi szervezetre. Másik hipotézisemet a spirituális helyszíneket vizsgálva tettem fel: a megkérdezettek 40%-a hisz a spirituális helyszínek gyógyító/energiát adó erejében. Szekunder kutatásaim során a szakirodalom által nyújtott segítséget felhasználva tértem ki a spiritualitás pontos megfogalmazására, illetve spirituális turizmus vizsgálatára, primer kutatásomban két interjút készítettem. Kérdéseket tettem fel Kovácsné Szeghalmi Ágnes természetgyógyász és pilates októnak, akit főleg az egészséges életmód és spiritualitás kapcsolatáról kérdeztem, valamint Marosán Judittal beszélgettem Dobogókő turisztikai vonzerejéről, arról az állításról, hogy itt található a Föld szívcsakrája. Emellett kérdőíves kutatást is végeztem online, kényelmi minta, illetve célzott, nyomtatott formában is. Külön kitértem a Hotel Caramell, az első magyarországi holisztikus szálloda elemzésére is. Személyes tapasztalataim és életmódom vezetett rá a dolgozat fő kérdéskörére, amelyben a természet adta gyógyító-erőről és a spiritualitás iránti érdeklődésemről, valamint ennek turisztikai vonzatáról és a Magyarországon való lehetőségeiről írok.

2. HELYZETELEMZÉS

2.1 Spiritualitás és holisztika definíciója

A téma megértéséhez elengedhetetlen a pontos ismerete és értelmezése a spiritualitásnak és a holizmusnak. Mivel e két fogalom szoros összefüggésben van egymással, fontos tisztázni és először külön-külön megvizsgálni a két definíciót, majd azok közös tulajdonságait és esetleges eltéréseit.

A spiritualizmus már az ókorban jelen volt az emberek hétköznapijaiban, a szó eredete is erre utal: a latin *spiritualis* és a görög *pneumatikos* melléknévből származik, aminek jelentése *lélegzet*, vallási értelemben pedig *lélek-szellem*. A spiritualításban elsődleges szempont a test-lélek harmóniája, és ez által egy magasabb szintre való emelkedés, amely megteremt egyfajta belső békét, kiegyensúlyozottságot.

Felgyorsult és zaklatott világunkban az emberek egy újfajta irányzat felé kezdenek orientálódni, amelyben valóban megtalálhatják azt a fajta egyensúlyt, amelynek köszönhetően könnyebb elviselni a szürke és hektikus hétköznapiakat.

A mai spirituális gondolkodás nem más, mint a csoda keresése. Azonban ez a csoda szintén sok alaptól táplálkozik, ő maga is négy típust különböztet meg. Van, aki a hagyományos vallásban, van, aki az új nem-vallási mozgalmakban keres, mellettük említi az alternatív tudományok képviselőit és a misztikumot keresőket különbözteti még meg. (Mund, 2004)

A spiritualitás tehát részét képezi a vallásnak, az ezotériának, valamint az alternatív gyógy módoknak. Ezek kombinálásával, vagy akár csak az egyik elemével kialakítjuk a saját hitünket, a saját felfogásunkat, és ez által az életmódunkat is. A cél azonban ugyanaz: az egyensúly, a csoda megteremtése, amire mindannyian vágyunk. Ami a legfontosabb, hogy ez minden egyénnek más: mást jelent, más módon éri el, más életkorban, más okból kifolyólag, vagyis egyéntől függő. Ez egy folyamat, egy hosszú út, amelyet mindenkinek saját magának kell végigjárnia és megélnie. Nem egyik napról a másikra történik, éppen ezért türelem és kitartás is kell hozzá. Ez alatt azt értem, hogy minden egyénnek, aki egy igen komoly döntést hoz, és életmódot változtat, szakít a mindennapos, megszokott rutintól, az már tisztában van vele, hogy másra, valami emelkedettebbre vágyik. Azonban vannak olyan esetek, amikor egy betegség vezet rá erre. Mint ahogy azt fentebb említettem, a spiritualitás egy alternatív tudományt is képvisel, emellett életszemléletet, amelynek elengedhetetlen része a gyógyítás is. Ez a fajta gyógyítás lehet testi, de lelki eredetű is. Természetgyógyászok, terapeuták segítenek rávilágítani akár lelki problémáinkra is, amelyeken keresztül megoldhatjuk a fizikai bajainkat. Ha emellé társítjuk a mentális, szellemi

részünket is, akkor beszélünk holisztikus szemléletről. Maga a szó, „holisztika”, a görög *holos*-ból ered, ami egészet jelent. Az Amerikai Holisztikus Egészségügyi Szervezet szerint a szónak kétfajta definíciója létezik:

- egymással összefüggő alkotóelemekből álló egész,
- a holisztikus alternatív terápia szinonimája. (Smith-Puczkó, 2010)

Célja tehát a test, a lélek és a szellem harmóniájára való törekedés, hiszen ezzel a hármas egységgel érhetünk el egyfajta belső egyensúlyt, amely kihat társadalmi és szociális területeinkre.

Az tehát megfigyelhető, hogy mind a spiritualitás mind a holisztika a test-lélek-szellem harmóniájára, a gyógyításra, különböző alternatív kezelésekre összpontosít, de a holisztika már mentális módon próbálja megoldani az adott betegséget vagy problémát. Emellett már jelen van a prevenció, amely főleg a spiritualításban mutatkozik meg, hiszen a testi-lelki-szellemi egyensúlyt úgy próbálja elérni, hogy közben az egyén is egy olyan fejlődésen megy keresztül, amelyet egy felsőbb erő segítségével kíván megtenni. A holisztika tehát annyiban különbözik a spiritualitástól, hogy sokkal egészebb és összetettebb gondolkodást von maga után, aminek következtében tudatosan a hármas egységre koncentrálnak az egyén. Leegyszerűsítve, aki már rátért a spiritualitás útjára, az a holisztikára törekszik. Véleményem szerint először tehát a spirituális gondolkodást kell előtérbe helyeznünk, hogy megértsük a holisztika fogalmát.

Amit fontos még megemlítenünk, hogy a spiritualitás a vallással való összefüggéséből adódóan másfajta szemszögből is megközelíthető, de ez szintén az egyéntől függ: milyen célja van vele, milyen szinten szeretné gyakorolni a szertartásokat, rituálékat és főleg, miben hisz. „A spiritualitás mindenkinek mást jelent. Néhányaknak ez a vallásról szól: templomba járnak, zsinagógákban, vagy éppen mecsetben vesznek részt szertartásokon. Míg másoknak ez sokkal személyesebb, ők másfajta módon lépnek spirituális síkra: egyedül imádkoznak, jógázni járnak, meditálnak, csendben elmélyednek a gondolatokban, vagy éppen hosszú sétákat tesznek.”¹

Fehér Pálma Virág (2009) könyvében azt taglalja, hogy ugyanaz a célja ezeknek a nézeteknek, vagyis amit feltétlenül ki kell emelnünk, hogy nem csak magának az egyénnek a célja az egyensúly megteremtése, maga a világnézet és az életszemlélet is ezt szeretné közvetíteni. Ez tehát fontos eleme mindkét gondolkodásnak. „Ha tanulmányozzuk a különböző vallások tanításait, azt tapasztaljuk, hogy mindegyik a

¹ <http://www.psychologytoday.com/basics/spirituality> letöltés ideje: 2013.09.15

pozitív emberi tulajdonságok fejlesztésére törekszik, az erényekkel bíró ember nevelését tűzi ki célul. Ilyen módon perspektívát nyitnak a tudatos önépítés folyamatában. Azt látjuk, hogy a legkülönbözőbb spirituális módszerek, szándékukat tekintve azonosak: mindegyik a szenvedés okaitól igyekszik megszabadítani az embert, és igyekszik a boldogság forrásaihoz utat mutatni.” (Fehér Pálma Virág, 2009, p. 91.)

Az alapja a spiritualitásnak és vallásnak tehát az egyén keresése a boldogság felé, a megvilágosodás, a béke irányába. A fő különbség talán az, hogy a vallás nem saját élmény alapján, hanem valami másban való hitben nyilvánul meg. Nem magától tudatosul az emberben a keresés fontossága, hanem egy szabályok szerint létező vallási nézet magyarázza el annak szükségszerűségét. Ám erre nem mindenkinek és nem egyformán van szüksége. Azért tartottam fontosnak a vallásra való kitérését a spiritualitás megfogalmazásánál, mert sokan másra asszociálnak első hallásra a spiritualitást tekintve. Én dolgozatomban főleg a „kötetlenebb” megközelítést szeretném előtérbe helyezni, annak ellenére, hogy a világon a vallási spirituális turizmusnak mindig meghatározó szerepe lesz. Magyarországi vonatkozásban azért nehéz a témáról lehatárolva említést tenni, mivel itthon sajátos helyzet alakult ki a spiritualitással kapcsolatban. Sugathágy Anikó (2010) szintén említést erről cikkében, hiszen a Mária-kultusz nagyon erős és jelentős is Magyarországon, és ezzel kapcsolatos zarándokutak léteznek is, ezek emelik a keresztény értékek szimbólumát. Spiritualitás szempontjából, ami viszont a legfontosabb, hogy a zarándok számára az egészséges testben kiegyensúlyozott lélek megvalósulását jelenti egy ilyen úton való részvétel, vagyis ismét összefüggést találhatunk a hit és a spiritualitás között. (Sugathágy Anikó, 2010, p. 13.)

A magyarországi vonatkozást tekintve mindkét nézetre szükségünk lesz, hiszen a magyar keresztény hagyományok a mai napig jelen vannak kis hazánkban. A fogalmak tehát hazánkban nincsenek letisztázva, ezt a kérdőíves kutatásom során is szeretném bebizonyítani, illetve alátámasztani.

2.2 Spiritualitás és utazás kapcsolata

Már az ókorban megkezdődött a turizmus egy nagyon kezdetleges szinten, hiszen már akkoriban történtek utazások, amelyeknek fő motivációja egy másik desztináció felkeresése volt. Spirituális szemszögből nézve ezek főként zarándokhelyek, szentélyek felkeresései voltak. Ha figyelembe vesszük a mai értelemben vett spirituális kezeléseket, „sportokat”, megállapítható, hogy főként az ókori keleten használt szertartások, tanok és kezelések reneszánszát éljük. „Már a régi görögök is az ép testben ép lélek elvét vallották. A klinikai orvoslás a krónikus betegségek megelőzése és gyógyítása területén visszatérni látszik az évezredek, sőt a kínai és hindu gyógyítás több tízezer éves tudásához. Mindenesetre egyre többen ismerik fel a holisztikus, vagy a testi-szellemi egységben alapuló gyógyító-megelőző tevékenység fontosságát. „ (Sugathágy Anikó, 2011, p. 14.) Vagyis, az akkor használatos gyógymódok, amelyeket az évszázadok igazoltak, valamint az, hogy a keleti kultúrákban az emberek sokkal egészségesebb és kiegyensúlyozottabb életet élnek, ez elég hitelt ad a mai rohanó, nyugati embernek.

Később, a világvallások megjelenésével új helyszínek kerültek középpontba, de ezek jelentősége a középkorban teljesebben ki. Akkor kezdett kialakulni az a fajta vallási turizmus, amihez később a spiritualitás társult. Ezek főleg szenthelyek, kegyhelyek felkeresése volt, ide tartoztak még a zarándokutak, amelyek a mai napig emberek ezreit vonzza egy különleges élmény megismerése érdekében, pl. El Camino, Santiago de Compostela, de ide sorolhatjuk Mekát is.

Napjainkban szintén emberek ezrei keresik fel ezeket a kegyhelyeket a hit megtalálásának reményében. Azonban manapság már nem csak vallásos emberek vesznek részt zarándokutakon. Keresettség ezeknek a helyeknek a mai napig jelentőséggel bír, de már nem csak vallási szempontból. Ez is azt mutatja, hogy a spirituális turizmusnak egy teljesen más fogalmával ismerkedhetünk meg, hiszen mai rohanó világunkban egyre nagyobb igény mutatkozik egy olyan fajta utazási élmény iránt, amely többet nyújthat néhány fényképnél vagy szuvenírnél.

Mára már teljesen materializált világunkban mindannyian vágyunk tehát a lelki békére – ahogy azt tette az emberiség évszázadokon át. A 21. században talán pont ezért a már-már robotiassá vált életformában szeretnénk valamire rátalálni, ami segít átvészelni a hétköznapijainkat és elvezethet egy jobb életminőséghez.

2.3 Egészségturizmus és trendjei

A turizmus egyik legdinamikusabban fejlődő ágazata az egészségturizmus, azonban ez önmagában eléggé tág fogalomként értelmezhető, ezért érdemes megvizsgálni azt, pontosan mi is tartozik ebbe a fogalomkörbe, különösen kis hazánkat tekintve. Magyarország nagy múlttal rendelkezik, gyógyvizeink mindig is a legfontosabb vonzerőt képezték. Mai napig jelentőséggel bírnak gyógyfürdőink és gyógyszállodáink, ahol különböző kezeléseket lehet a gyógyvíz, illetve a gyógyiszap segítségével igénybe venni. Az egészségturizmus egyik ága tehát a gyógyturizmus, amelyhez a gyógyfürdők felkeresésével a javallatokra előírt kezelések tartoznak, valamint ide kapcsolódnak a műtéti, sebészeti beavatkozások, rehabilitációs kezelések is.

A másik alapja pedig a wellness, amely szintén egy összetettebb fajtája az egészségturizmusnak. Azonban lényeges különbség, hogy amíg a gyógyturizmus a gyógyulásra és felépülésre koncentrál, a wellness szemlélet inkább a prevencióra összpontosít, a betegség elkerülése mellett egy tudatos életmód kialakítására, amely hosszú távú célként tűzi ki maga elé az egészségmegőrzését. Ide sorolhatóak a sport és fitness jellegű tevékenységek, beauty kezelések, jóga, pilates és meditációs tevékenységek, és nem utolsósorban a spiritualitás, a holizmus. De a wellness emellett jelenthet valakinek egy kirándulást, valakinek akár egy jó könyv elolvasását is. A lényege, hogy az ember jól érezze magát tőle, és ezzel egy egészségesebb életformát tudjon élni. Maga a spiritualitás egy új motivációt képvisel, amivel az egészségturizmusnak már egy emelkedettebb és tudatosabb fajtáját fedezhetjük fel. Smith és Puczkó könyvében találhatjuk meg a pontos definiálását a fogalomnak.

„Spirituális turizmus: a turizmusnak az a fajtája, amely az egyén spirituális útkeresésére összpontosít, és elvezet a transzcendenciához vagy a felvilágosodáshoz. Ennek lehetnek vallásos vonatkozásai is, ám gyakran részét képezik különböző vallásokból származó rituálék, szertartások és hagyományok.” (Smith, Melanie-Puczkó László, 2010, p.122.)

A vallásosság elemei tehát megtalálhatóak a spirituális turizmusban, de ahogy a fenti megfogalmazás is alátámasztja, ez csak egy lehetőséget ad. Mint ahogy a wellness fogalma, úgy tehát a spiritualitás is egy szubjektív definíciót képvisel. Az egészségturizmusban elfoglalt szerepük azonban egyértelműen bizonyítja, hogy mindkét irányzatnak a célja és fő motivációja a megelőzés.

3. A SPIRITUÁLIS TURIZMUS MAGYARORSZÁGON

Mint ahogy azt már említettem, a spirituális turizmus már évtizedek óta jelen van, az egészség megőrzése pedig az utóbbi években vált trenddé, egy új életfelfogássá. Ezzel is változáson ment keresztül maga az egészségturizmus. Gyógyvízkészletünk az elsődleges kincsünk, amiben különbözni tudunk a környező országoktól. Wellnessturizmus terén egyelőre a szabályozások azok, amik igyekeznek a wellness szállodákat és létesítményeket behatárolni, illetve koncentrálni arra, hogy egységes és komplex szolgáltatást nyújtsanak ezek az intézmények. Ezt figyelembe véve eddig nagyon kevés olyan központ vagy létesítmény van, amely a wellness turizmuson belül a holisztikára koncentrálna, spirituális élményt kínál. Pedig már jelen van az a réteg Magyarországon, amely prevenciós célból szeretne az életmódján változtatni, másfajta lehetőségek után kutat, és próbálja megtalálni a harmóniát. „A wellness turizmusban való részvétel tudatos, proaktív döntést igényel a látogató részéről, s ennek következtében egyre inkább az általános egészségtudatosság komponensének tekinthető. (Joppe-Choi 2010, Schobersberger et al. 2004 IN: Michalkó-Rácz, 2008, p. 15.) Michalkó Gábor és Rácz Tamara (2008) tanulmányában az figyelhető meg tehát, hogy ez a szegmens, aki elköteleződik eme irányba, komolyan gondolja döntését. Ezzel a spiritualitás iránti elköteleződést is alá lehet támasztani.

Véleményem szerint, sokszor nemcsak a test, szellem és lélek között, hanem az „egyszerű” mindennapokban keresi az egyensúlyt a munka, a család, a párkapcsolatok, egyéni célok között.

„Eközben Nyugat-Európában jobban megmutatkozik az a tendencia, hogy az emberek szeretnék saját kezükbe venni a sorsukat és inkább megelőznek, mint utólag gyógyítatják magukat. Ebből kiindulva a spák és a szállodák holisztikus és individualista szemléletű wellnesstermékeket fejlesztenek, és sorra jönnek létre az elvonulást szolgáló, spirituálisan feltöltő helyek.” (Wagner Zsuzsa, 2010, p. 24.) Ha elkezdünk keresni ilyen helyek iránt Magyarországon, kevés találatunk lesz. Mégis, van kereslet, és az a kicsi, ám egyre szélesedő réteg megtalálja magának a lehetőséget, amit keres a spiritualitás, holisztika és egészségtudatosság jegyében. Ebben a részben három különböző lehetőségét mutatom be ennek a „keresésnek”: a Hotel Caramell, az első holisztikus szálloda ismertetését, valamint egy természetgyógyász és pilates oktató véleményét kérem ki, aki már évek óta szervez pilates és böjt táborokat. Emellett egy másik arcukat mutatom be Magyarországnak és a jelen levő spirituális turizmusnak: Dobogókő elemzésében kitérek arra az állításra, miszerint itt található a Föld szivcsakrája, valamint egy spirituális túrán szerzett élménnyel egybekötve

Marosán Judittal való beszélgetésemet használok fel arra, hogy képet adjak a hely turisztikai kínálatáról, és így keresletéről is.

Ezek összehasonlítását is vizsgálom, a hasonlóságot, különbséget, valamint azt, hogy mennyiben felel meg a spiritualitás fogalmának a vizsgált szolgáltatások mibenléte.

3.1. Hotel Caramell bemutatása

Számos szálloda kínál ma már wellness-szolgáltatásokat, amelyeket igénybe véve felfrissülhetünk, kipihenhetjük a fáradalmakat. Ezen szállodák létesítése az utóbbi években jelentősen megnőtt, a Központi Statisztikai Hivatal honlapján nyomon követhető, hogy 2004-től, vagyis alig 10 évvel ezelőtt kezdődtek meg a wellness szállodák működései. Míg az első évben 15 létesült, addig 2012-ben már 164 szállóról tesz említést a hivatal.² Azonban a legtöbb szálloda a pihenésre, felfrissülésre összpontosít. A Hotel Caramell volt az egyetlen szálló, amely konkrétan a holisztikára, és így egy konkrét célcsoportra összpontosított. Ez egyrészt felhívja a figyelmet, mivel kitűnik a többi wellness szálloda közül, másrészt pedig „trendi”, amit azzal lehet alátámasztani, hogy a wellness-turizmus egy trendjét képviseli.

Magam is kíváncsi voltam rá, mitől lesz majd más ez a szálloda holisztikus mivolta miatt. A főiskola hallgatóival együtt lehetőségem nyílt egy szállodalátogatáson részt venni 2013 májusában. A hotel Bükfürdön található az ország nyugati részén, egy kevésbé frekvenciált helyen, maga a szálloda körül semmilyen létesítmény nem található. A lehetőség így a csöndre, nyugalomra vágyóknak teljes mértékben biztosított. A szálloda maga nem nagy, 80 szobával rendelkezik. Ez, úgy gondolom szintén annak a látszata, hogy a maximum 170 embert befogadni képes szálloda célja nem a túlszűfolttság. Amikor beléptem a lobbiba, a meleg színek és a félhomály fogadott. A bútorok elrendezése – amely a feng shui jegyében történik az egész szállodában – igényes és hangulatos volt, azonban a buddha szobrok, a kínai írással és a fekete macska kissé elvette számomra a holisztika varázsát. Kissé csalódottságot éreztem a körbevezetés alkalmával, hiszen a kínált szolgáltatások szinte a létező összes keleti filozófiából, ezoterikus és asztrológiai tanból merítettek. Túl soknak éreztem az információ áradatot és zavarónak a sok összetevőjű kezelések kínálatát. Néhány fontosabb szolgáltatás:

- hagyományos masszázsek: mézes masszázs, nyirokmasszázs, forró guriga masszázs

² http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_oga001.html letöltés ideje: 2013.11.05.

- távol-keleti masszázsek: japán, thai, Shiatsu masszázs
- egzotikus masszázsek: lomi-lomi, lávaköves, zsírégető, holt-tengeri sómasszázs
- pakolások: csokoládés, kávé, tokaji zselés masszázs
- szaunák: infrasauna, finn sauna, török sauna
- holisztikus szolgáltatások: asztrológia, grafológia, ayurvédikus kezelés, kristálymasszázs gömbökkel³

Amint a felsorolásban látszik, a kezelések skálája igen széles. Mindegyik kivétel nélkül a holisztika elméletét hirdeti, vagyis a test-lélek-szellem harmóniáját. A vendégnek nincs más dolga, mint ezek közül választani, akár kombinálhatja is.

A szálloda kínálata tehát lehetőséget kínál a kikapcsolódni vágyóknak, és azoknak, akik kifejezetten keresik és igénylik a holisztikus kezeléseket. A szállodának ezen lehetőségei mellett egy darab beltéri medence található, amely szív alakot formál, szintén utalva az ezotériára. Vagyis itt a lényeg nem az, hogy egy olyan tömegturisztikai terméké váljon, mint bármelyik más wellness szálloda, hiszen itt a hangsúly az egyensúlyon van. A kezelések sokszínűségével és spirituális hátterével, valamint az egész szállodára jellemző szín-világítás-bútorzat harmóniával ténylegesen feltöltődést kínál a Hotel Caramell, és hangsúlyozza holisztikus mivoltát. A sokszínűség vagy a hangsúlyozás pedig már egyéni értékelést kíván. Számomra személy szerint ez sok, és kissé zavaró lehet, de az a lehetőség, hogy ilyen széles skálája megtalálható a kezeléseknél, mindenképpen felhívja a figyelmet, és kitűnik a többi szálloda közül a Caramell.

3.2 Pilates és böjt táborok – interjú Kovácsné Szeghalmi Ágnessel

Egyre nagyobb teret hódít hazánkban a pilates és a jóga, nemcsak mint mozgásforma, hanem mint eszköz a kiegyensúlyozottsághoz és egészségtudatossághoz. Olyan fajta mozgás ez, amely segít magunkban elmélyülni, és amely nagyobb megerőltetés nélkül segít a fizikai egyensúlyhoz hozzájárulni. Ennek is köszönhető talán, hogy egyre több ember foglalkozik ezzel, akár úgy, hogy részt vesz órákon, akár úgy, hogy megtanulja az alapokat, és oktatóként továbbadja másoknak. Kovácsné Szeghalmi Ágnes természetgyógyással beszélgettem, aki maga szervez pilates táborokat, illetve az egészséges életmód részeként böjt táborokat is. Természetesen a kérdéseim nagy részét a spiritualitás és az emberek hozzáállása tette ki, és igazán érdekes tendenciákat vázolt fel nekem Ágnes.

³ <http://www.caramell.hu> letöltés ideje: 2013.11.05.

Ő maga azelőtt egy nagyon jól fizető állásban dolgozott vezetőként, mégis, nem elégítette őt ki ez a munka, nem tette boldoggá, így változtatott. Szeretett volna az emberekkel és az egészséggel foglalkozni, így jött a lehetőség, hogy természetgyógyásznak tanul. Azóta sem bánta meg ezt a döntését, mivel ez a munka boldoggá teszi, ő maga is fejlődik általa. Ahogy ő mondja, a spiritualitás számára önismeretet jelent, hogy mennyire ismeri meg az ember önmagát és hogyan kerül harmóniába önmagával. Ami még fontosabb, hogy szerinte a spiritualitás vezet el az egészségtudatossághoz. Hiszen így található meg a testi-lelki egyensúly, az egészség. Ha valamelyik része az embernek nincs rendben, akkor csak rész-ség van. Az ember nem csak test, van neki egy lelke és egy szelleme, és ezzel a hármas egységgel lesz holisztikus a szemlélet, az életmód.

Az emberek azonban nincsenek teljesen tisztában a spiritualitás fogalmával. Sokan pejoratívan használják, aminek következtében elhasznált lett a spiritualitás, az ezotéria. Le lett járátva. Magát a szót biztosan ismerik, a csapból is ez folyik, a jelentése azonban egyéntől függ.

Ahogy azt már előzőleg említettem, sokan akkor fordulnak a spiritualitás irányába, amikor betegség éri őket. Ezt az állításomat Ágnes részben alátámasztotta, mivel őt 99%-ban fizikai problémájukkal keresik fel az emberek. Kevesen vannak, akik pusztán kíváncsiságból jönnek el egy órájára, vagy kérik ki életmódbeli tanácsát. Kevesen figyelnek oda magukra, bár ha az elmúlt 10 év távlatát vizsgáljuk, akkor mindenképpen változás figyelhető meg. Ágnes szeretné azt hinni, hogy az emberek egyre többet foglalkoznak magukkal. De ha többet nem is, másképpen biztos. De az érdeklődés az egészséges életmód iránt 100 %-ban nőtt. Meglátása szerint érzik az emberek, hogy szükségük van a változásra. Ez emellett még korosztály függő is. Akik Ágit felkeresik, inkább a 40-es korosztály. Ő maga 46 éves, az ő korosztálya hajlamos az alternatív gyógymódok felé fordulni. De az eggyel idősebb korosztály a hagyományos, nyugati orvoslásban hisz, ők kevésbé befogadóak. Ennek ellenére van olyan 80 éves vendége, aki nyitott erre.

5 éve szervez Ágnes táborokat, amelyek 3-4 naposak, mindig csütörtöktől vasárnapig. Pilates tábor minden évben egy van, ehhez ragaszkodik a szervező, hiába lenne rá nagyobb érdeklődés. Régen nem csak a mozgásról szól már. Szeretné az embereket megismertetni az alternatív gyógymódokkal. Mindig meghív olyan kollégákat, ismerősöket, akiknek ez a terület a hivatásuk, így bemutatják azt a területet, ahol ők dolgoznak. Ilyen pl. egy tibeti hangtál-masszázs, vagy egy lélekmasszázs.

Az a célja Ágnesnek, hogy megtapasztalják az alternatív gyógymódok hatását. Ez természetesen mindenkire másképpen fog hatni. És ahhoz, hogy hatékonyan működjenek,

ahhoz mindenkinek meg kell találnia a saját gyógymódját. A böjt-táborról: nemcsak a fizikai test sanyargatásáról szól, arról, hogy nem eszik az ember. De ez nem fogyókúra. Aki erre akarja használni, lehetősége van rá, de sokkal többet lehet ebből profitálni. Itt egy elcsendesedésről van szó. Ezért is utaznak el a résztvevők mindig otthonról. Fontos, hogy a megszokott környezetből kiszálljanak, és visszavonuljanak. Jóga, a mozgás is a szerves része, de inkább a lassúbb mozgás jellemző, mert pont ez a lényege, hogy lassan figyelj oda magadra. Ilyenkor az érzések is felerősödnek. A böjt táborra van egy előkészítés is: egy hónapos folyamata van, mivel rá kell hangolódni lelkileg, emellett már ekkor oda kell figyelni az étkezésre. Utána a fizikai testre is rá kell hangolni.

Ezek a táborok nem nagy létszámú táborok, mivel itt a cél tényleg a spiritualitásról szól. Egy kisebb létszámú csoportban könnyebb az embernek magára odafigyelni, és ami fontos, maga a szervező is oda tud rájuk figyelni. Van egy létszám, ami felett nem vállal Ágnes táborát: maximum 10 ember jöhet a böjt táborba vele együtt, mivel ilyenkor ő maga is böjttől, ő maga is részt vesz a folyamatokban. Állítása szerint nagyon fontos a példamutatás, ahhoz, hogy hiteles legyen az ember, mert akkor tényleg bizalommal fordulnak hozzá. Egy pilates táborban maximum 20 ember vehet részt, ott nem kell ilyen jellegű figyelem, de 20 fő még kezelhető.

Reklámra pedig nincs szükség. Ugyan van egy honlapja Ágnesnek, de két éve nem nyúlt hozzá. Az emberek ugyanis szájról szájra adják egymásnak a tapasztalatokat, élményeket, és eddig szinte mindig pozitív visszajelzés érkezett. Nem volt negatív vélemény, vagy ha igen, arról nem tud Ágnes semmit.

Amit fontos tehát megfigyelni, hogy itt is van egy környezet, amely egy kis csoportot, réteget alkot, és ezen a csoporton belül a hitelesség és az egészségtudatosság a fő dominancia. Ágnes most szeretné a jógaoktatást is elsajátítani, hiszen ez egy lépés saját maga számára is a fejlődésében, és ezt is szeretné majd továbbadni másoknak, hogy ezzel segítsen, és hogy ezzel segítse azt a nézetet, amely mellett, mint mondja, bármikor kiáll: ha a lelked rendben van, a tested is rendben van. És ennek fontos eszköze, hogy felismerjük magunkban azt a szükségletet, amire mindannyian vágyunk: megtalálni a boldogságot, amely, a természetgyógyász szerint, a hármas egyensúlyban benne van, és el is érhető vele.

3.3 Dobogókő, a Föld szívcsakrája – interjú Marosán Judittal

A Pilisben található helyet napjainkban a túrázók nemcsak kirándulás és kikapcsolódás céljából keresik fel. Ugyanis az ezoterikus tanok szerint itt futnak össze a Föld erővonalai és itt található a Föld szívcsakrája. Ezzel persze sokan vitatkoznak. Biztos azonban, hogy különleges energiák áramlanak itt, amelyek segítenek feltöltődni.(M.K., 2012, p.15.)

De mi is az a csakra?

Az emberi testen a csakra pontok artériák, vénák és idegek plexusai, amelyek a hindu metafizikai hagyományok – és más vallási rendszerek - szerint az életerő és vitalitás, élet energia központjai.⁴ A csakrák ott keletkeznek, ahol a szellemi energiaáramlatok huzamosan keresztezik egymást. Ahol hét ilyen ér keresztezi egymást, ott egy akupunktúrális pont található.⁵ Azonban több „kisebb” csakra található az emberi testen, mégis hét fő csakrát különböztet meg az ezoterikus irodalom. „A főcsakrák többnyire megfelelnek a szervezet belső elválasztású mirigyrendszerének. Ezek a test közepétől fölfelé és lefelé, valamint a fejben találhatóak.” (DeLong, 2010, p.103.) Az ezoterikus tanok szerint a hét főcsakra nemcsak az emberi testen, hanem a Földön is megtalálható. Ezek ugyanúgy, mint a „testi” csakrák, energiavonalak találkozási pontján alakulnak ki. A feltevés Alfred Watkins, amatőr régész nevéhez köthető, aki megfigyelte egész Európára nézve ezeknek a vonalaknak az elhelyezkedését. Sokan támadták, de később megállapítást nyert, hogy ezek az utak energiaösvények, amelyeken a kozmikus energia közlekedik, s amelyekből minden élőlény töltekezni tud.⁶ A Földön tehát ezen pontok találkozásánál egy nagyobb energiaközpont van jelen, és ugyanúgy egy fő csakrát szimbolizál. Ezek az alábbiak:

- gyökércsakra: Jeruzsálem
- szakrális csakra: Andok – Titicaca-tó
- napfonatcsakra: Ausztrália

⁴ <http://en.wikipedia.org/wiki/Chakra> letöltés ideje: 2013.10.21.

⁵ <http://www.dobogoko.org/Szivcsakra> letöltés ideje: 2013.10.21.

⁶ Szabó Viola: A sárkány ösvénye – Barangolások a Föld szent helyein, *Világjáró Magazin* 2012. december 30, 07:06

<http://www.vjm.hu/vilag/a-sarkany-osvenye-barangolasok-a-fold-szent-helyein/6353/?ltparts=1> letöltés ideje: 2013.10.22

- szívcsakra: Magyarország, Dobogókő
- torokcsakra: India
- homlokcsakra: Bermuda-háromszög
- koronacsakra: Tibet⁷

Először én is *hallottam* ezt az információt, majd rákerestem az interneten. A Dobogókőért Alapítvány honlapján találtam ezzel kapcsolatban utalásokat: **"Önök, magyarok elképzelni sem tudják, milyen büszkék lehetnek nemzetükre, magyarságukra. Mi biztosan tudjuk, hogy a világ szellemi, lelki és spirituális megújódása az Önök országából fog elindulni. A világ szívcsakrája az Önök országában, a Pilisben található. Ez a spirituális megújódás már megindult Önöknél!"**⁸ A nepáli Fehér Királyi Kolostor vezetője magyarországi tartózkodása idején tette meg ezen észrevételét az internetes forrás szerint. Azonban találtam egy ellentétes állítást is ezzel kapcsolatban, a világ egyik legnagyobb virtuális „könyvében”. Ezt a kérdést feltették a dalai láma legutóbbi magyarországi látogatásán, aki válaszul azt mondta, hogy még a kérdést is „az ostoba kérdések halmazához” sorolná, és ez is „egyfajta Magyarország-központúságú gondolkodást sugall”, „nem mondhatjuk el azt, hogy egy különleges csakra Magyarországon lenne”.⁹

Ez a fajta „reklám” – úgy gondolom - elegendő ahhoz, hogy akár tömegeket is vonzzon egy olyan helyre, amely amúgy is kedvelt turisztikai célpontnak számít. Marosán Judit, a Dobogókőért Alapítvány munkatársa és egyben spirituális túravezető is, készséggel állt rendelkezésemre a kérdéseimet illetően, amelyet elsősorban Dobogókőről tettem fel, valamint arról, hogy az ezoterikus és spirituális tanok hogyan hatottak a turizmusra, illetve a legfontosabb, hogyan hatottak a vendégekre, kirándulókra, ideérkezőkre. Dobogókőn, a saját otthonában fogadott Judit, aki már 13 éve él Dobogókőn. Előtte is természetgyógyászával foglalkozott, érdekelte az ezotéria és a jóga. Azonban, ahogy ő mondta, úgy érezte, hogy csöndre, nyugalomra vágyik. Így jutott el Dobogókőig, ahol azóta is az alapítvány tagjaként, illetve civilként foglalkozik Dobogókővel, spiritualitással, valamint a hely környezetvédelmével. Számára a spiritualitás egy szellemi-lelki összefüggés rendszer,

⁷ <http://www.life.hu/tested-lelked/ezoteria/20110427-a-fold-kultikus-helyei-a-fold-csakrai.html> letöltés ideje: 2013.10.22.

⁸ <http://www.dobogoko.org/Szivcsakra> letöltés ideje: 2013.10.21.

⁹ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Dobog%C3%B3k%C5%91> letöltés ideje: 2013.10.22.

amiben mi emberek különböző lehetőségeket választhatunk. Ki vagyok én? Ez a spiritualitás alapja. Költözésével egy időben, mondta Judit, helyezték át Magyarország szakrális központját a Pilisbe. Ezzel arra is választ kaptam, hogy mióta tartják Dobogókőt a Föld szívcsakrájának. A szakrális központ mellett egy név-rezonancia is van, mint dobogó kő, illetve a domborzati térképet figyelembe véve megállapítható, hogy egy szív alakot formáz a természet, a Pilis és környéke. Turisztikai szempontból nézve az első kérdésem ezzel kapcsolatban az volt, hogy ez mennyiben növelte meg a vendégeket, többen keresik-e fel a helyszínt. A válasz nem lepett meg: egyértelműen több az érdeklődő. Judit úgy gondolja, hogy a spiritualitás terjedésével, a holisztikus hozzáállással együtt nő az érdeklődők száma, Dobogókő pedig ez által is különleges helyszínné válik. Ez is az egyik oka annak, hogy immár 8 éve szervez az alapítvány spirituális túrákat, amelyre szintén egyre nagyobb az érdeklődés. A túra spiritualitása is több összetevőből áll. Az, hogy energiavonalak találkozásán van, mindenképpen a feltöltődésre ad okot, a mágneses sugárzás pozitív hatásai érvényesülnek. Judit szerint az emberek spirituális orientálódásának egyik oka a természetbe való visszatérés, amely ösztönként jelenik meg. Az ember ugyanis – állítása szerint - visszavágyik a természetbe, hiszen őseink is szoros kapcsolatban álltak és éltek a természettel. Ez is az egyik fő eleme a túrának, hogy a természet közelsége és harmóniája is feltölti a fáradt lelket. Az ide látogatók többsége – Judit meglátása szerint – tehát ez az ősi energia iránti vágy, a természetbe való visszavágyás okán érkeznek, így próbálják újra megtalálni azt a testi-lelki egyensúlyt, amelyre mindenki vágyik. Ez a fő motiváció. Éppen ezért is indult el egy új program az alapítvány keretein belül, amely segít megtapasztalni, hogy régebben őseink hogyan élhettek a természetben. Jurta szállást kínálnak az ide látogatóknak, természetesen a higiénias körülményeket figyelembe véve, kicsit modernebb változatát lehet élvezni. Ami szintén egy új, modernbb szolgáltatás, az az Aranyasszonyok jelenléte: jurta masszázs, hahota jóga, ringatás, égi csatornázás, családállítás, grafológiai elemzés és állapotfelmérés van a szolgáltatások között. Az aranyasszonyok szintén egyfajta szimbólumként az ősi magyar hitvilág „képviselőiként” vannak jelen, ők régebben a teremtmény és gyógyító princípiumot képviselték. Dobogókő szakrális energiáit felhasználva ezt a hagyományt újra felélesztették.

Ez az alapítvány fő céljának egyik eleme is. A síturizmus mellett, amely a kezdetek óta jelen van a hegytetőn, a cél egy szakrális turizmus megteremtése, az ősi energiák megismertetése. A látogatók száma mindenképpen nőtt az utóbbi években, és érdekes módon itt is – ahogyan a másik interjúból is kiderül – a szájról szájra hagyománynak van szerepe. Sokan tudatosan

keresik fel Dobogókőt, a legtöbb ember érdeklődik a helyszín iránt, és tapasztalataikat tovább adják barátoknak, családtagoknak. A hely egy ideje köztudottá vált, mondja Judit, de vannak, akik spontán kirándulnak erre. Mindenkit szívesen látnak, mindig nyitva áll az ajtó.

A spiritualitás része az egészségtudatosságnak, ez egyértelmű, derül ki Judit gondolkodásából. Az emberek azonban, véleménye szerint, nem mindig vannak tisztában a spiritualitás fogalmával. Nagyon változó ez a tendencia, hiszen, bár sokan kezdenek nyitni az efféle gondolkodás irányába, mégis sokan ragaszkodnak az anyaghoz, a kézzel fogható dolgokhoz, és számukra másodlagos a lelki-szellemi egyensúly.

Judit elmondásai, valamint a saját véleményem alapján, ha Dobogókőt a turizmus szempontjából vizsgálom, mindenképpen megállapítható, hogy fejlődést és „hírnevet” hoz, ezáltal több turistát. Spirituális szemszögből nézve, az emberek azon céltudatossága, amit az egészségük érdekében tesznek, vagyis hogy hisznek a hely erejében, és megpróbálnak törekedni az egyensúlyra, vagy legalábbis a feltöltődésre, a kikapcsolódásra, Dobogókő tökéletes helyszín. Judit gondolatai alapján azonban megfigyelhető a Mária-kultusz eleme is az ő általuk képviselt spiritualításban. Itt már a vallás, mint elem is jelen van.. Dobogókőn pedig talán ez is egy fő motiváció lehet a természet közelsége mellett, hiszen a túra eleme a közös imádság Szűz Máriához.

Mindenki maga dönti el azt, hogy miben hisz. Az, hogy valóban a Föld szívcsakrája található Magyarországon, hogy valóban ősi energiák vannak jelen, ez mindenkinek a saját döntése, hogy elhiszi, vagy nem. Turisztikai szempontból mindenképpen pozitív lépést mutat: a spiritualitás terjedésével, az egészségtudatosság figyelembevételével egyre több turistát vonz a helyszín, függetlenül a csakrák jelenlététől. Ez mégis egy pluszt ad, amitől egy egyre szélesedő réteget lehet vonzani, függetlenül attól, hogy Magyarországon ez még gyerekcipőben jár. A világtendenciát tekintve azonban megfigyelhető egy sokkal nagyobb fejlődés; „A Föld energiavonalainak gyógyhatásában bízó ezrei, tízezrei kelnek útra, hogy a legoptimálisabb meridián mentén találjanak gyógyírt nyavalyáikra.” (Michalkó-Rátz, 2008, p.8.) Tehát prevenció és gyógyulás szempontjából is attraktív lehet egy olyan helyszín, ahol energiavonalak futnak össze, vagy amelyről elhisszük, hogy a Föld szívcsakrája.

3.4 Spirituális Túra – személyes tapasztalatok

Nemcsak kutatásom céljából, hanem személyes kíváncsiságból vettem részt jómagam azon a spirituális túrán, amelyet Judit szervez minden hétfvégén, Dobogókőn. Egy kellemes őszi napon, 2013.09.28-án indultam el Dobogókőre. Kezdetben nagyon lelkesem hallgattam Judit bevezetőjét a túra elején, amelyben kitért a hely ősi energiájára, azonban - őszintén bevallom – ez a lelkesedés egy kritikus nézőpontba váltott át. Több állomása volt a túrának, ahol Judit mindig beszámolót tartott legendákról, ősi magyar történetekről, és természetesen a hely spirituális mivoltáról. Ami számomra zavarossá vált egy idő után, az az imádság, ugyanis mindegyik megállásnál a csapat közösen imádkozott, hogy a túra biztonságban teljen. Ez a része kicsit már összezavart, nem igazán értettem és láttam tisztán. Túl soknak éreztem az információt, és próbáltam egyeztetni az eddig ismert nézetekkel, nézeteimmel, tanulmányaimmal. Judit az interjú során is említette a vallásos mivoltát a helynek, így ezzel és a személyes tapasztalatommal tudtam alátámasztani újra azt a nézetet, hogy a spiritualitás fogalma nincsen pontosan lehatárolva, illetve spiritualitás és vallás kapcsolata Magyarországon egy speciális helyzetet emel ki.

Ennek ellenére a túra kellemes hangulatban telt, és bár jól elfáradtam, mégis frissnek éreztem magam, jólesett nem a megszokott rohanásban lenni, jólesett, hogy nem az aluljáróba kellett leereszkednem, hanem a hegyoldalban. Élményt nyújtott a kirándulás, sikerült kikapcsolódnom, úgy gondolom, hozzájárultam - ha a teljes lelki-szellemi-fizikai egyensúlyhoz közvetlenül nem is – a közérzetem javításához, ahhoz, hogy a szervezetem kicsit megpihent és felfrissült egyszerre. Ami pedig a kutatáshoz való hozzájárulást illeti, véleményem szerint nagyon hatásos és tanulságos volt részt venni egy olyan eseményen, amely a spirituális túra nevet képviseli, és mégis mindenkinek mást jelentett.

3.5 A vizsgált szolgáltatások összehasonlítása

Három különböző lehetőséget próbáltam megvizsgálni kutatásaim során spiritualitás szempontjából. A Hotel Caramell szempontjából a holisztika jelenlétét vizsgáltam, a két interjú során pedig, ahol a kérdések nagy része ugyanaz volt, az egészségtudatosság szerepére voltam kíváncsi két természetgyógyász és szervező szempontjából, valamint arra, hogy hogyan viszonyulnak az emberek a spiritualitáshoz. Mind a hotel vizsgálatánál, mind pedig a két interjúnál megállapítható, hogy az egészségtudatosság iránti érdeklődés növekvőben van. Az is hasonlóságot enged felfedezni, hogy az emberek, akik felkeresik ezeket a szolgáltatásokat, már érdeklődnek a spiritualitás iránt. Aki egy holisztikus szállodába utazik, az feltehetően már hallott magáról a kifejezésről, illetve szívesen kipróbálná az ott található kezeléseket, vagy a helynek a holisztikus mondanivalójára kíváncsi. A két interjúalanyom pedig alátámasztotta azt, hogy akik felkeresik őket, már hallottak a spiritualitásról, ezt az életmódot követik, vagy szintén szeretnék kipróbálni, rájuk hogyan hat egy hely spirituális mivolta, vagy egy böjt tábor során milyen gondolatok és érzelmek törnek elő belőle. A spiritualitás fogalmával azonban nem mindenki van tisztában. Ez főleg az interjúkban derül ki, Ágnes és Judit is említi, hogy nem egészen letisztult a szó jelentése. Emellett azonban megemlítik azt a fontos tényezőt is, hogy a spiritualitás mindenkinek mást jelenthet, egyéntől függő, mint ahogy ők is másképpen válaszoltak erre a feltett kérdésemre. Az a réteg tehát, amelyik hazánkban keres lehetőséget a spiritualitásra utazás céljából, jelen van, ha csak kis létszámban is. Az érdeklődés egyértelmű, van, aki nem spirituális érdeklődésből, hanem pusztán kíváncsiságból, de van, aki konkrét elgondolásokkal és életfelfogással keresi fel ezeket a szolgáltatásokat. Mindenesetre megerősítést nyert ismét az a gondolat, hogy a társadalom egy szegmense kezd egy újfajta életmód felé orientálódni, főleg egészségük érdekében. De nem szabad figyelmen kívül hagyni azt, hogy a vallás magyarországi vonatkozásokat tekintve jelen van a hazai spirituális turizmusban. Bár ez csak a dobogókői tapasztalatokból derül ki, megerősíti azt, hogy a spiritualitás olykor keveredik még a vallással, így a turizmus eme fajtája nincsen még konkrétan letisztázva hazánkban. Azonban a kettő nem zárja ki egymást. Egy vallásos turista ugyanúgy igénybe vehet egy Shiatsu masszázst, mint ahogy egy nem vallásos turista is részt vehet egy zarándoklaton. A cél ugyanaz: törekvés a harmóniára, a testi, lelki és szellemi egyensúlyra. Van, aki ezt egy szállodában találja meg, van, akit a pilates és a jóga vezet rá egy más életszemléletre, és van olyan, aki kirándulóként vagy érdeklődőként részt vesz egy spirituális túrán.

4. KUTATÁSOK EREDMÉNYE, KONKLÚZIÓ

Mint ahogy azt a bevezetésben is említettem, dolgozatom célja a spirituális turizmus bemutatása Magyarországon. Bár a szekunder kutatásom kevés információt adott számomra a magyarországi helyzetről, a saját primer kutatásomra támaszkodva szerettem volna felvázolni az emberek hozzáállását, érdeklődését és aktualitását a témával kapcsolatban. Emellett a mélyinterjúk szolgáltatnak hasznos információkat, hiszen a témában jártas szakemberek véleménye és tapasztalata alapján kaptam képet arról, hogy a magyarországi spirituális turizmus miként van jelen, van-e igény és kereslet az utazásokra, kezelésekre. Elsőként a kérdőíves kutatásomat szeretném bemutatni és azt, hogy a témában való kutatásom elején megfogalmazott hipotéziseim mennyiben valósultak meg, illetve milyen kapcsolatban van a válaszadók véleményével. Az eredményeket a kérdések sorrendjében vizsgáltam, minden egyes kérdés eredményét külön közöltem.

4.1 A kérdőívek elemzése, hipotézisek vizsgálata

A kérdőíveket kétféle formában, nyomtatott, illetve online kérdőív formájában töltöttem ki. A kényelmesebb, online mintát ismerőseim körében töltöttem ki, egyrészt kíváncsiságból, hogy ők hogyan viszonyulnak a témához, másrészt pedig, mivel bárki kitölthette, nem volt célzott megkérdezés. Ezzel az volt a célom, hogy megtudjam, nem spirituális körökben jártas embereket érdekel-e ez a téma, illetve célom volt az is, hogy ők maguk is elgondolkodjanak a témáról, hiszen maga a kérdőív tartalma az egészségtudatosságról is szól. A 100 kitöltő főleg az én korosztályomból, a 18-29 év közöttiekből került ki, akik még főiskolán, egyetemen tanulnak, és Budapesten élnek. Éppen ezért a kényelmi minta nem számítható reprezentatívnak. Fontos tényező, hogy ez a korosztály anyagilag nincs olyan helyzetben, hogy egyedül döntsön egy utazásról, valamint remélhetőleg nincsenek egészségügyi problémáik, így a gyógyulás nem játszhat motivációs tényezőt. A prevenció fogalmát pedig nem feltétlenül egy utazással azonosítják, rájuk a megelőzés, mint életmód jellemző.

Az utazási szokások kérdéskörét is megvizsgáltam. Először általánosságában, hogy milyen gyakorisággal utaznak az emberek, majd rákérdeztem arra is, hogy az egészségtudatosság, illetve a spiritualitás mennyiben befolyásolja a kitöltőket a motiváció kiválasztásakor. Kereken 100 ember töltötte ki online mintában a kérdőívet. Nyomtatott formában mindössze 50 darab kérdőívet osztottam ki, ám ezt célzottan: Dobogókőn, illetve a bükfürdői Hotel Caramell-ben kértem a vendégek segítségét. Dobogókőn Marosán Judit segítségét kértem ehhez, hogy a spirituális túrán résztvevők,

amennyiben tehetik, töltsék ki a kérdőívet, a Hotel Caramell-ben pedig az ott dolgozók segítségét kértem. Feltételeztem ugyanis, hogy azok, akik részt vesznek akár a spirituális túrán, akár néhány napot eltöltenek egy holisztikus szállodában, azok az emberek már a spirituális, vagy legalábbis az egészségtudatos életmód irányába orientálódnak. Nyomtatott verzióban mindössze 45 db kérdőívre kaptam választ, így összesen 145 személlyel töltöttem ki a kérdőívemet. Mindkét kérdőív ugyanazt a kérdéssort tartalmazta, 16 kérdést, amelyben főleg az utazási szokásokra, valamint az ezzel összefüggő egészségtudatos és spirituális motivációra voltam kíváncsi, de külön kérdésben foglalkoztam az egészségtudatossággal, a spirituális helyszínekkel. Az első kérdést nyitott kérdésként hagytam meg, ugyanis a személyes véleményekre voltam kíváncsi azzal kapcsolatban, kinek mit jelent az egészségtudatosság. Mivel a 145 megkérdezettől majdnem 145 különböző válasz érkezett be, ezért úgy gondoltam, hogy kiválasztom az 5 leggyakrabban előforduló véleményt, gondolatot.

„Odafigyelek az egészségemre.”

„Fontos a táplálkozás, cukros ételek mellőzése, sok fehérje, zöldség, gyümölcs fogyasztása”

„Rendszeres testmozgás”

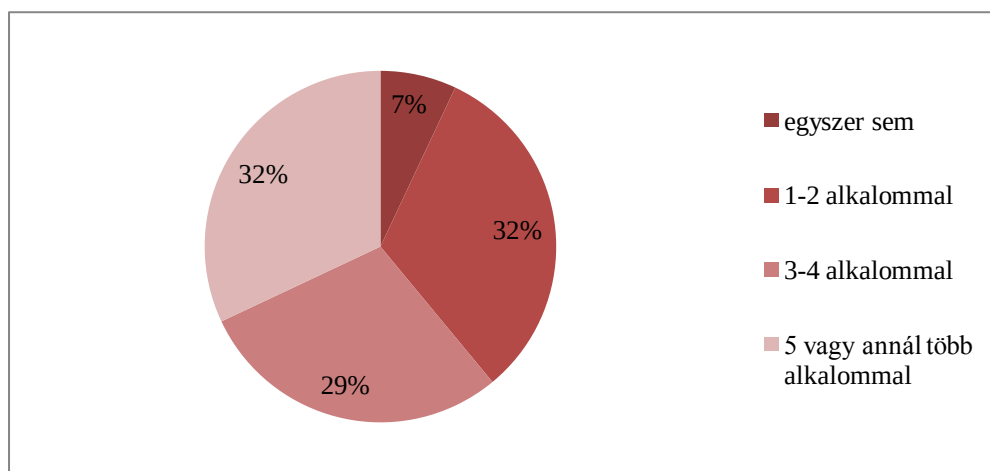
„Elegendő alvás”

„Pozitív gondolkodás, odafigyelni a lelki harmóniára”

Külön felkeltette érdeklődésemet az, hogy a lelki harmóniára való odafigyelés is szerepel a leggyakoribb válaszok között. Ebből azt a következtetést vontam le, hogy a válaszadók az egészségtudatossággal kapcsolatban közös hangon vannak, hiszen mindössze három válasz volt, amely más eredményt mutatott. Az egyik válasz a gyógyszerek rendszeres szedését, míg a másik két válasz pedig egy rövid szót tartalmazott; számukra az egészségtudatosság *semmit* nem jelentett.

A következő négy kérdésem az utazási szokásokra vonatkozott, annak gyakoriságára az elmúlt 12 hónapban. Az elsőben az érdekelt, hogy belföldön 1 napra hány alkalommal utaztak a megkérdezettek.

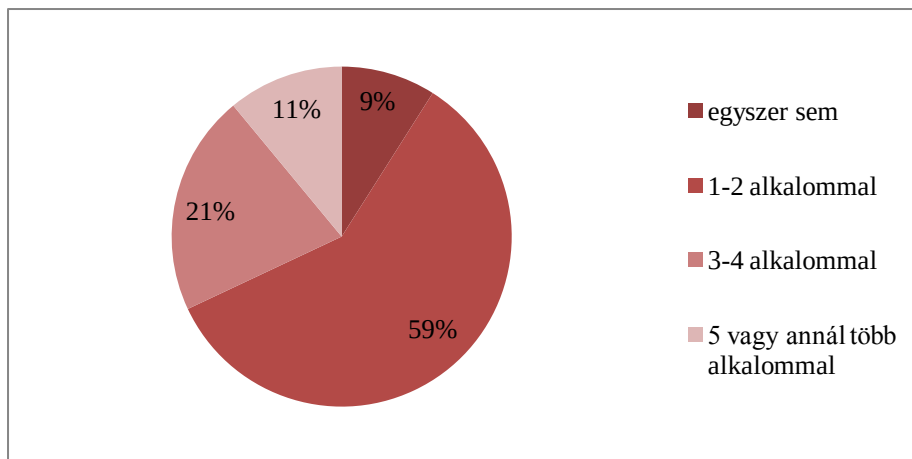
1. ábra Milyen gyakran utazik belföldön, 1 napra?



Forrás: saját szerkesztés 2013

A megkérdezettek 7 %-a volt, aki azt válaszolta, hogy egyszer sem utazik, még 1 napra sem. A legtöbb választ az 1-2 alkalommal kapta, majd ezután következett az 5 vagy annál több alkalom, végül a 3-4 alkalom. Ebből azt a következtetést tudom levonni, hogy a megkérdezettek szívesen utaznak el akár egy napra is, ez lehet kirándulás, városlátogatás, rokon- vagy barátlátogatás, de összességében a válaszadók 93 %-a utazik el. Második kérdésem szintén a belföldi utazási szokásokra vonatkozott, azonban hosszabb idejű tartózkodásra, 2 vagy annál több nap eltöltésére, éjszakai tartózkodással egybekötve. Továbbra is megvolt az a kis létszám, akik nem utaznak belföldön ennyi időre, ez a válaszadók 9 %-át tette ki. A többség azonban, 59 %, 1-2 alkalommal utazott az elmúlt 12 hónapban, ezután az utazások számának növekedésével sorrendben csökkent az utazás gyakorisága. 3-4 alkalommal 21%, 5 vagy annál több alkalommal 11%-a a megkérdezetteknek utazik. Ebből azt a következtetést tudom levonni, hogy a válaszadók szívesen utaznak egy évben többször, és erre lehetőségük is van, a motiváció fajtájától függetlenül. Belföldön könnyebb is a mobilitás, egyszerűbb egy utazást megszervezni. Viszont az is észrevehető, hogy a 145 megkérdezettből 91 % utazott kettőnél több napra belföldön, ami véleményem szerint igen magas arány. Amit még ezzel magyarázni tudok, az a kuponok szerepe, hiszen sok szálláshely kínál rövid hétvégéket, olykor feláras kedvezménnyel.

2. ábra Milyen gyakran utazik belföldön 2, vagy annál több napra, éjszakai ott tartózkodással?

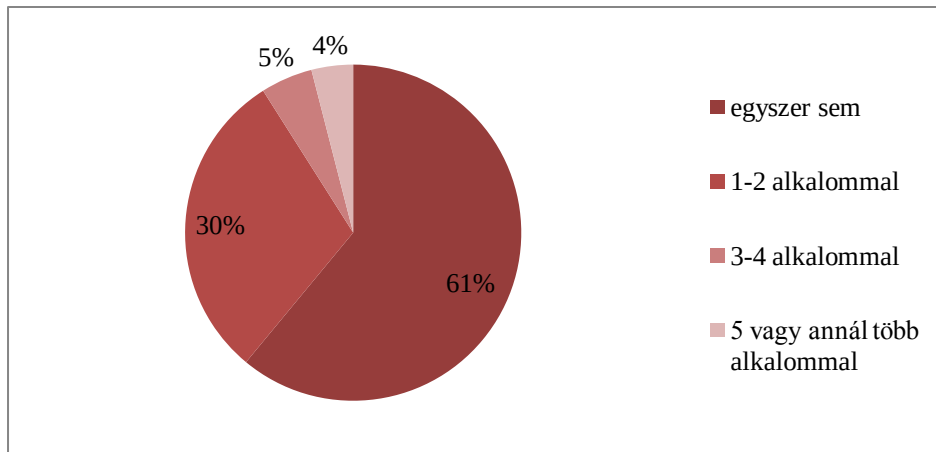


Forrás: saját szerkesztés 2013

Harmadik és negyedik kérdésem a külföldre való utazásra vonatkozott, ugyanabban a sorrendben, mint a belföldi utazások esetén. Először az egynapos utazásra voltam kíváncsi, majd a 2, vagy annál több napos utazásra, amelyhez szintén hozzátartozik az éjszakai ott tartózkodás. Itt arra számítottam, hogy a kevesebb utazás fog dominálni, hiszen egy külföldi utazás sokkal drágább és körülményesebb, mint egy belföldi, ha csak az idegen nyelv és a valuta közötti különbségből indulunk ki. Az eredmények valóban azt mutatják, hogy a válaszadók kevesebbet utaznak külföldre, akár 1 napra, akár 2 vagy annál több napra. Ami dominált, hogy a válaszadók 64 %-a, vagyis több mint a megkérdezettek fele utazik 2, vagy annál több napra külföldre. Ez hasonló a belföldi utazások arányaihoz is. Ebből arra következtetek, hogy a megkérdezettek a többnapos belföldi és külföldi utazásokat 1-2 alkalommal engedhetik meg maguknak. Az egynapos külföldi utazást tekintve a legtöbb válasz, 61 % arra érkezett, hogy egyszer sem utaznak. A második legmagasabb arányt ennél a kérdésnél az 1-2 alkalom kapta, 30%. Azonban az arányok megváltoztak arra a kérdésre vonatkozólag, hogy 2, vagy annál több napra hány alkalommal utaznak külföldre. Itt a válaszadók pontosan fele az 1-2 alkalommal való utazást jelölte meg, 50 %. A második legmagasabb arány azonban azt mutatja, hogy a válaszadók 36%-a az elmúlt 12 hónapot tekintve egyszer sem utazott külföldre 2, vagy annál több napra.

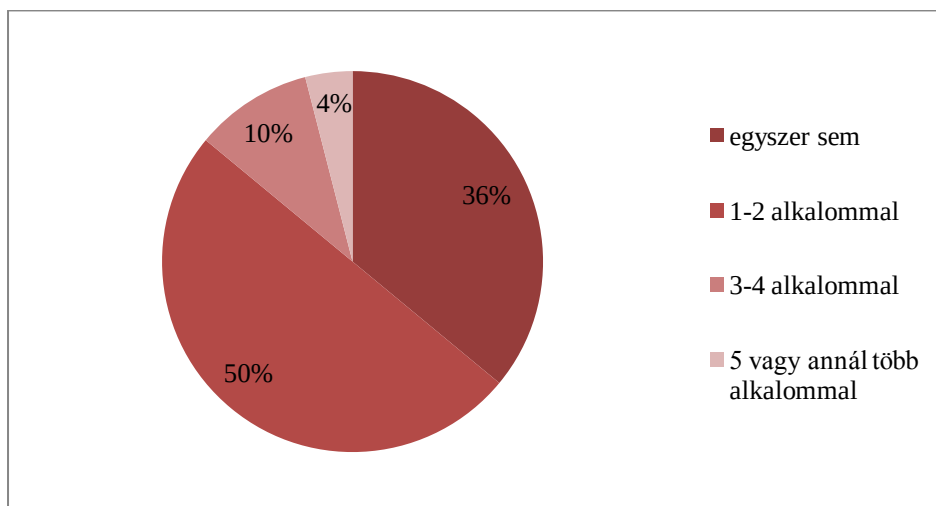
Külföldi utazásokat tekintve alacsony arányt kapott a 3-4 alkalom, illetve az 5, vagy annál több alkalom. Egynapos utazást tekintve 5%, illetve 4%, 2, vagy annál több napos utazást tekintve 10%, illetve szintén 4% volt az arány a megkérdezettek részéről.

3. ábra Milyen gyakran utazik külföldre, 1 napra?



Forrás: saját szerkesztés 2013

4. ábra Milyen gyakran utazik külföldre 2, vagy annál több napra, éjszakai ott tartózkodással együtt?

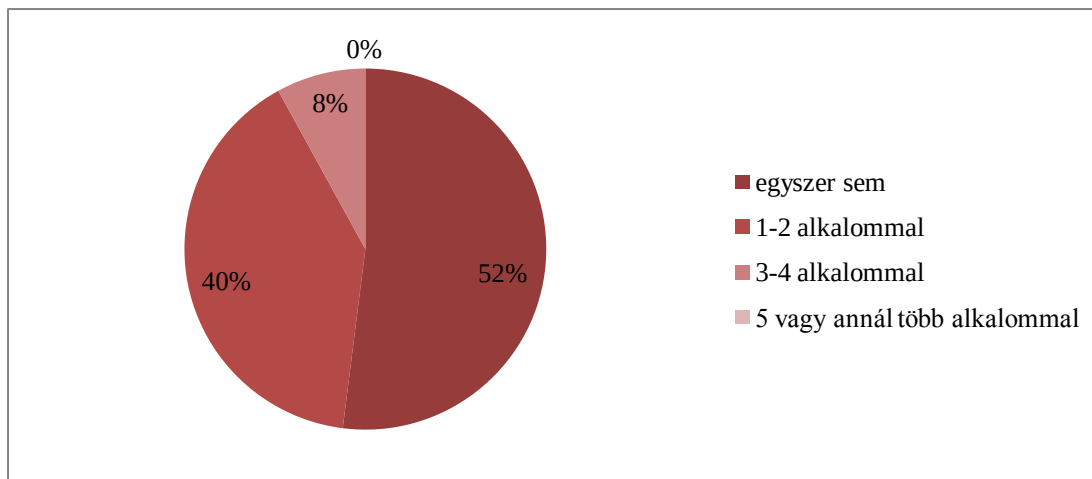


Forrás: saját szerkesztés 2013

Tehát a külföldi utazásoknál megfigyelhető, hogy inkább a kevesebb alkalom dominál, vagy az, hogy nem utaznak. Ennek főbb oka véleményem szerint az anyagi helyzet, illetve a távolság okozta probléma lehet.

A következő két kérdésem szintén az utazási szokásokra fókuszált, azonban már az egészség szerepe, mint motiváció is megjelent. Az első kérdésem ezzel kapcsolatban a prevenció érdekében történő utazást célozta meg, ugyanazokkal a válasz lehetőségekkel, mint eddig, az elmúlt 12 hónapot tekintve.

5. ábra Milyen gyakran utazik el az egészsége érdekében, prevenció céljából?



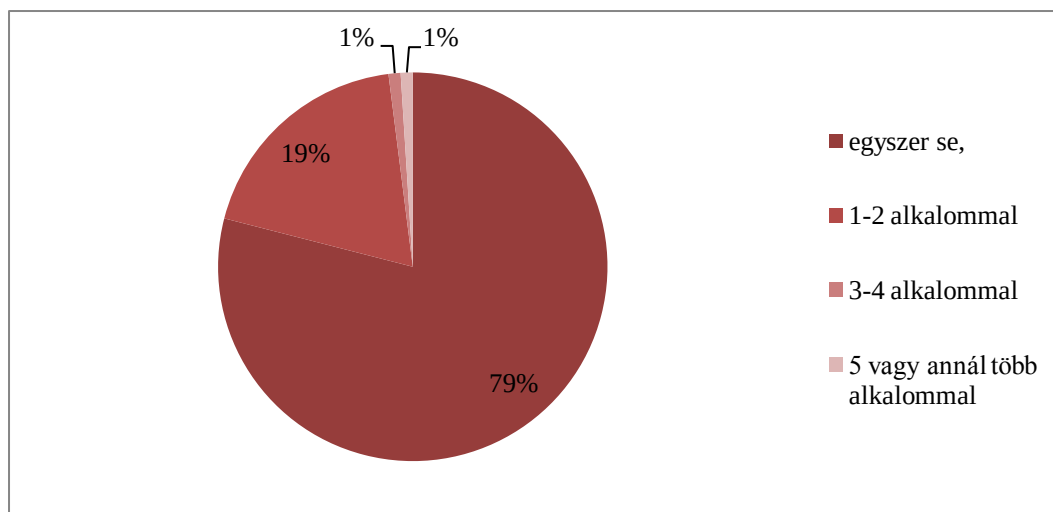
Forrás: saját szerkesztés 2013

A válaszadók több mint fele, 52% egyszer sem utazik prevenció céljából, a megkérdezettek másik fele pedig az 1 és 4 alkalom között oszlik meg.

5 vagy annál több alkalommal a válaszadók közül mindössze egy ember volt, aki az 5, vagy annál több alkalmat jelölte meg, százalékos eloszlásban azonban ez 0 %-ként jelenik meg. Ugyanezt a kérdést tettem fel, az egészség, mint motivációs tényező szempontjából, azonban itt a gyógyulást emeltem ki. Az adatok hasonló módon oszlanak meg, mint az előző kérdésnél, ugyanis a válaszadók körülbelül háromnegyede, vagyis 79 %-a az, amely nem utazott gyógyulás céljából. Azonban ennél a kérdésnél már volt a válaszadók között olyan, aki 5, vagy annál több alkalommal utazott gyógyulás céljából, de a második legmagasabb arányt szintén az 1-2 alkalom kapta, mint az előző kérdésnél, itt az arány 19% volt.

Prevenció szempontjából az adatok arra engednek következtetni, hogy a megkérdezettek az elsődleges motiváció utazása tervezésekor nem feltétlenül az egészségi állapotukra gondolnak, ugyanis kevés az arány, amely kifejezetten ezért utazna el egy másik desztinációba. Ez azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy nem fontos ezen emberek számára az egészségmegőrzés, hiszen azért, hogy odafigyeljünk egészségünkre, nem kell feltétlenül elutazni a lakóhelyünktől távolra. Mivel a gyógyulás céljából történő utazás szintén hasonló arányokat mutat, úgy gondolom, abszolút pozitívan értékelhető. Véleményem szerint ez arra enged következtetni, hogy a megkérdezettek nincsenek olyan állapotban egészségügyileg, hogy ezért feltétlenül el kelljen utazniuk egy kezelés, vagy orvosi beavatkozás érdekében, az elmúlt 12 hónapra vonatkozóan.

6. ábra Milyen gyakran utazik el az egészsége érdekében, gyógyulás céljából?



Forrás: saját szerkesztés 2013

Következő kérdésem már a spiritualitásra koncentrált. Azt a kérdést tettem fel, hogy a válaszadó ismer-e spirituális helyszínt mind belföldön, mind külföldön, és arra kértem, legalább két helyszínt soroljon fel. Azonban erre a kérdésre a megkérdezettek 14 %-a azt válaszolta, hogy nem ismer ilyen helyszínt, így a maradék 86 % válaszadó alapján válogattam ki az 5 leggyakrabban említett helyszínt belföldön és külföldön egyaránt. Azt már most fontos megemlítenem, hogy a válaszadók főleg magyarországi helyszíneket írtak, külföldi helyszíneket tekintve pedig a legismertebb központok kerültek ki.

Magyarországon Dobogókő (26%), az Attila-domb (6%), a bükfürdői Hotel Caramell szintén (6%), Hévíz (4%) és a zalaszántói Sztúpa (3%) volt az, amely a leggyakrabban előfordult azon megkérdezettek válaszaiban, akik ismernek spirituális helyszíneket. Az egyértelműen látszik, hogy Dobogókő a legtöbbször említett helyszín, ebből arra engedek következtetni, hogy a válaszadók körében már ismert lehet az a tény, hogy a Föld szívcsakrájának emlegetik a Pilis hegységben található helyszínt. A bükfürdői Hotel Caramell úgy gondolom azért ért el ilyen magas számot, mivel a szálloda vendégei úgy érezték, egy szálloda is lehet spirituális helyszín. Hévíz a gyógyvize miatt került előtérbe, hiszen világhírű tavunk évente több száz embernek nyújt enyhítést fizikai problémáira. A zalaszántói Sztúpa azonban számomra is új információt közölt, a buddhizmusra jellemző épületet a vallás filozófiájából adódóan tekinthetik spirituálisnak.

Külföldi viszonylatban az eredmények szintén nem leptek meg, hiszen olyan desztinációk szerepeltek, amire számítottam is. Tibet (10%), El Camino del Rey (10%), Stonehenge (5%), Machu Pichu (5%), és Santiago de la Compostela (3%) volt a legtöbbet említve.

A százalékok alacsonynak tűnhetnek, azonban ennek az a magyarázata, hogy a válaszok skálája a helyszíneket tekintve nagyon szélesre sikeredett. Példának okáért a válaszok között szerepelt Lourdes is, de ezt mindössze egy ember említette. Magyarországi viszonylatban szintén ilyen példa a Spirit Hotel Sárváron, ugyanis válaszlehetőségnek ezt is szintén egy ember írta. Amit fontos megemlíteni, hogy az öt leggyakoribb említett helyszín között a két leghíresebb zarándokút is szerepel, amelyeknek elsősorban vallási vonatkozása van. Tibet, a buddhista világ központja, a keleti filozófiák egyik jelképe, míg Stonehenge és Machu Pichu letűnt civilizációk emlékei, amelyek ma turisták ezreit vonzzák, de nem feltétlenül spirituális szempontból.

Két választ szeretnék azonban kiemelni. Azt már a fenti fejezetekben említettem, hogy a spiritualitás mindenkinek mást jelent, egyéntől függ. Hogy valakinek mitől válik egy helyszín spirituálissá, azt a következő két válasz támasztja alá:

„Nem ismerek helyszínt, de úgy érzem, a kertem az lehet.”

„Mindenhol megtalálható a megfelelő forrás, csak rá kell tudni hangolódni!”

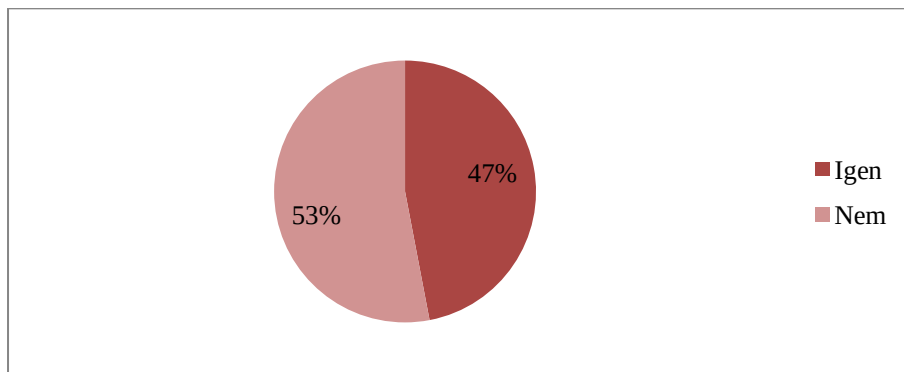
Az első kitöltő 40-49 év közötti, dél-alföldi, és prevenció céljából 3-4 alkalommal is utazott az elmúlt 12 hónapban. Úgy gondolom, ez a kitöltő érettebb gondolkodást képvisel már az egészségtudatosság, valamint a spiritualitás terén. A második válaszadó 18-29 év közötti, Pest megyei, és mindössze 1-2 alkalommal utazott az elmúlt 12 hónapot figyelembe véve. A két választ figyelembe véve megállapítható, hogy két, egymástól teljesen más korosztályból való személy töltötte ki, mégis másfajta gondolkozásmódra vall, mint a többi 143 kitöltő.

Ebből a kérdésből azonban úgy érzem arra is választ kaptam, hogy sokaknak a vallás is eszébe jut, amennyiben spirituális helyszínről van említés. Vagyis az a megállapítás, hogy a vallás is a spiritualitás része, ez egy bizonyíték lehet, de az biztos, hogy spirituális helyszíneként sokak asszociálnak zarándokutakra.

A 9. kérdésem egy szimpla eldöntendő kérdés volt: járt-e már spirituális helyen, az elmúlt 3 év távlatában nézve. A megkérdezettek 47 %-a válaszolta, hogy igen, már járt spirituális helyszínen, míg a maradék 53 % még nem járt. Ez majdnem fele-fele arány, ami arra enged következtetni, hogy a megkérdezettek fele már járt spirituális helyszínen, azaz tisztában vannak egy helyszín spiritualitásával, így érdekli is őket, vagy legalábbis nem hagyja figyelmen kívül ez a tény. Az, hogy tudatosan tartózkodtak spirituális helyszínen, ebből a kérdésből nem derül. Az én értelmezésem szerint ugyanis pusztán kíváncsiságból is elutazhat

akár Tibetbe, vagy Dobogókőre, nem kell ehhez feltétlen a spirituális hozzáállás. De a kérdések alapján azt merem állítani, hogy az emberek többsége tudatában van a helyszínek spiritualitását tekintve, és akár ez is egy fő motiváció lehet utazási alkalmával.

7. ábra Járt-e spirituális helyszínen?



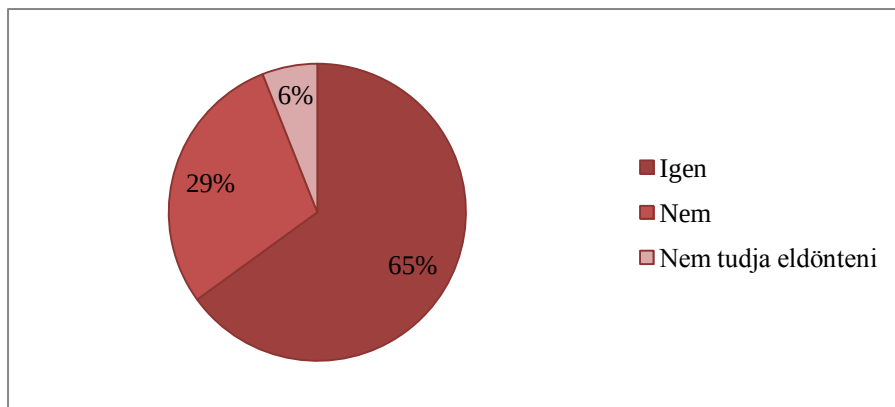
Forrás: saját szerkesztés 2013

A következő két kérdés megoszlott, külön kérdeztem azokat, akik már jártak spirituális helyszínen, hogy hol jártak már, illetve azok, akik még nem jártak, őket arról kérdeztem, elutaznának-e egy spirituális helyre.

A válaszadók főleg azokat a helyszíneken jártak, amelyeket említették is, így a leggyakoribb öt helyszín is ezekből emelkedett ki: Dobogókő továbbra is az első helyen áll 30 %-kal, a Hotel Caramell-ben a megkérdezettek 19%-a járt már, 3 % Zalaszentmihályon tett már látogatást, és ami szerencsésnek mondható, hogy a megkérdezettek 2 %-a már járt Stonehenge-nél. Bár Eger és Egerszalók nem szerepelt az öt leggyakrabban emlegetett spirituális helyszín között, a válaszadók 3%-a már járt ott, és spirituális helyszínnek is számon tartják.

Érdekes eredmény született arra a kérdésre vonatkozólag, hogy amennyiben nem járt spirituális helyszínen, elutazna-e. Az egyértelmű igen, illetve nem válaszok mellett a válaszadók között volt olyan, aki nem tudta eldönteni, hogy utazna-e, vagy sem. Őket egy harmadik csoportba tettem elemzés szempontjából, amint azt a 8. ábra is mutatja. 65 % tehát szívesen elutazna egy spirituális helyszínre, vagyis több mint a megkérdezettek fele. 29 % mondana nem-et, 6 % pedig nem tudja, eldönteni, hogy spirituális helyszínre utazna-e. Persze, azt fontos megemlíteni, hogy van, amikor valaki nem tudatosan látogat el egy spirituális helyszínre. Hiszen járhat úgy bárki Dobogókőn, hogy nincs tisztában azzal az állítással, hogy ott található a szívcsakra. Ez már egy tudatosabb kérdés abból a szempontból, hogy tisztában vagyunk-e egy helyszín spiritualitásával vagy sem, illetve hogy utazásunk fő motivációja-e a spiritualitás, egészségmegőrzés, prevenció vagy csak a pihenés.

8. ábra Utazna-e spirituális helyszínre?

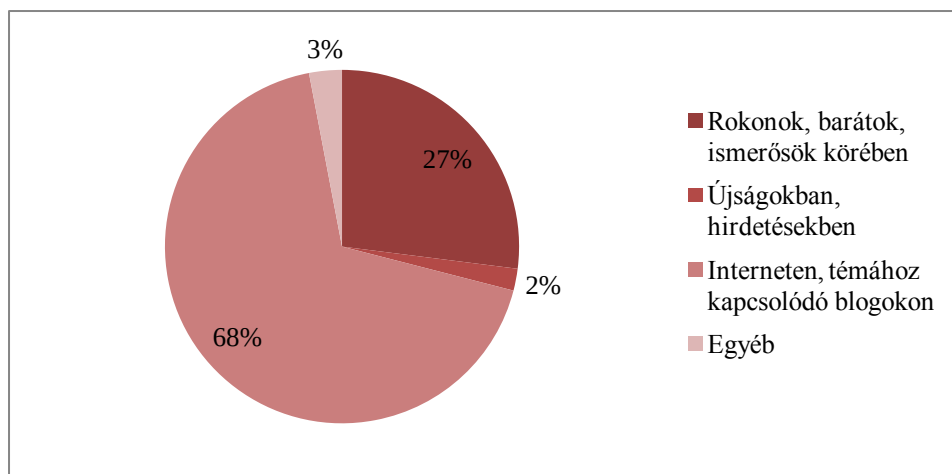


Forrás: saját szerkesztés 2013

A 12. kérdés az információgyűjtésre kívánt fókuszálni. Manapság az emberek hajlamosak maguk utánanézni a fizikai problémájuknak, és erre a 21. században bárhol megvan a lehetősége: az internet, az újságok, televízió mind segítséget nyújt, van, aki még a könyvtárat is használja, de sokan érdeklőnek családi és baráti körökben. Négy lehetőséget adtam meg ezzel kapcsolatban a kitöltőnek, és az alábbi eredmények születtek. A legtöbben a megkérdezettek közül, azaz 68 % az interneten nézne utána, illetve gyűjtene információt egészségtudatossággal kapcsolatos utazásokról. Ez véleményem szerint a mai világban érthető, hiszen manapság az emberek első dolga, ha valamit keresnek, hogy beütik a google-t. Ezután információt a rokonoktól, barátoktól szereznék be a megkérdezettek. Ez azért fontos tényező, mivel egy közeli ismerős szava vagy tapasztalata mindig többet számít, bármilyen jó reklámja legyen is egy terméknek, egy utazási csomagnak, vagy egy helyszínnek. Ha az embernek olyan fontos dologról, mint az egészsége, van szó, akkor inkább hallgatunk arra, aki már megtapasztalta, vagy akinek már bevált az adott szolgáltatás.

A megkérdezettek 3 %-a jelölte be az egyéb választ, mint lehetőséget. Itt egyöntetűen a válaszadók az orvosától kérne tanácsot, míg volt olyan válaszadó (egy személy), aki saját maga szervezné meg az utazását, mivel már tisztában van a spirituális helyszínekkel, így nem kérné ki senki segítségét. Ez a válaszadó 30-39 év közötti, budapesti, és főleg a hegyekbe utazna spiritualitás szempontjából.

9. ábra Hol keresne információt spirituális, egészségtudatos utazásokról, kezelésekről?



Forrás: saját szerkesztés 2013

Az utolsó nyitott kérdés volt a következő. A kérdés így szólt: hova utazna el spiritualitás és/vagy egészségtudatosság szempontjából?

A válaszok a lehető legérdekesebben alakultak. Nem adtam meg semmilyen támpontot, hogy ez egy helyszín lenne-e, egy szálloda, egy ország, város, vagy szempont lenne-e az ár, a megközelíthetőség. Éppen ezért szintén az öt leggyakrabban említett választ szeretném megismertetni. A leggyakrabban említett válaszok között volt a „nem tudom”, *India, wellness szálloda, zarándokút*, és az a szempont, hogy *lakóhelyhez közel* legyen a helyszín, ahova elutazna spiritualitás és egészségtudatosság szempontjából. Ebből azt a következtetést tudom levonni, hogy az emberek vagy egy konkrét országra asszociálnak spiritualitás szempontjából, mint India (de a válaszok között szerepelt még Izland, Peru, vagy Norvégia is), konkrét létesítményre is gondolhatnak, mint egy szálloda, főleg akkor, ha már spirituális turizmusról beszélünk. Emellett fontos megemlíteni a zarándoklatokat is, amely szinte mindegyik spiritualitással kapcsolatos kérdésnél előjött, amelyet a kérdezőnek magának kellett kifejtenie. Ismét megerősíteni tudom azt, hogy az emberek többsége a vallásra is asszociál a spiritualitás szó hallatán.

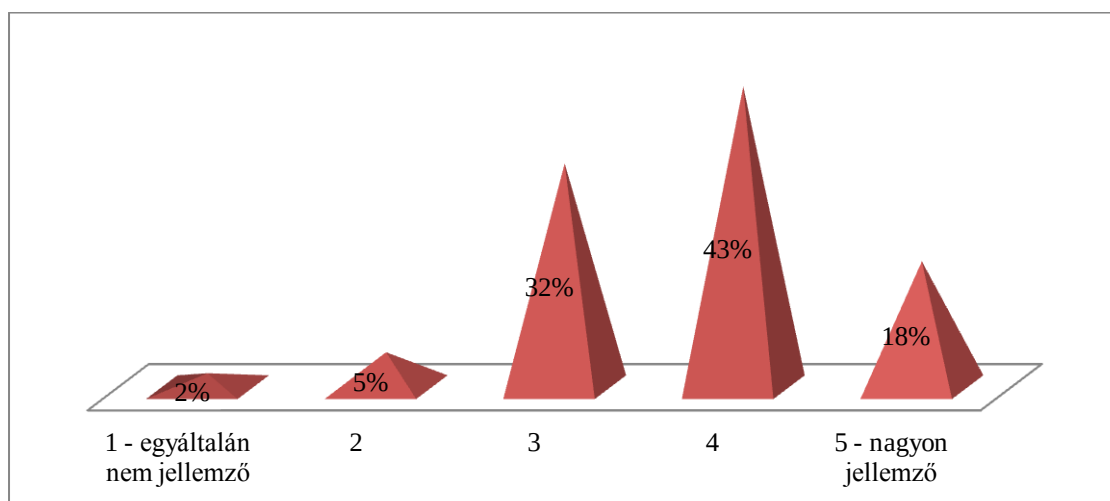
Azok, akik a távolságot tartják szem előtt, vagyis azt, hogy a lakóhelyhez közel legyen az a helyszín, ahova elutazna spiritualitás szempontjából, több dologra enged következtetni. Egyrészt nem szeretne sokat utazni, ez érthető. Azonban ha egy helyszín segítséget nyújtana számára, de messzebb lenne otthonától, már nem biztos, hogy vállalna egy utazást. Emellett arra is következtethetünk, hogy itt az anyagi szempontok is közrejátszanak, hiszen minél elérhetőbb valami, annál kevesebb befektetéssel jár. Az mindenestre érdekes és figyelemre méltó, hogy öt teljesen más, egymástól független válasz lett a mérvadó, kivételt képez talán a zarándokút és India kapcsolata. A két utóbbiból arra merek következtetni, hogy az emberek

keresik is a spiritualitás élményét. Míg ez a két válasz lehetőség a wellness szállodával együtt kifejezetten a spiritualitás szempontjából értendő, a másik két válasz lehetőség, véleményem szerint, más problémákat vázol fel. Ez alatt azt értem, hogy nem feltétlenül azért nem utazik el valaki egy spirituális helyszínre, mert egyáltalán nem érdekli, hanem más jellegű problémája van. Az, aki pedig nem tudja, valószínűleg nem mutat nagymértékű elköteleződést a spiritualitás iránt.

A következő kérdésben 9 állítást tettem fel, amelyet egy 1-től 5-ig terjedő skálán kellett megjelölnie a kitöltőnek aszerint, hogy az állítás mennyire jellemző rá. Az 1-es volt a legnegatívabb, az, ami egyáltalán nem jellemző a kitöltőre, míg az 5-ös a legpozitívabb, vagyis hogy nagyon jellemző az emberre az adott állítás. Az állítások során szintén szem előtt tartottam az egészségtudatosság kérdését, a spiritualitás és utazás kapcsolatát.

Az első állítás így hangzott: egészségtudatosan élek.

10. ábra Egészségtudatosan élek.

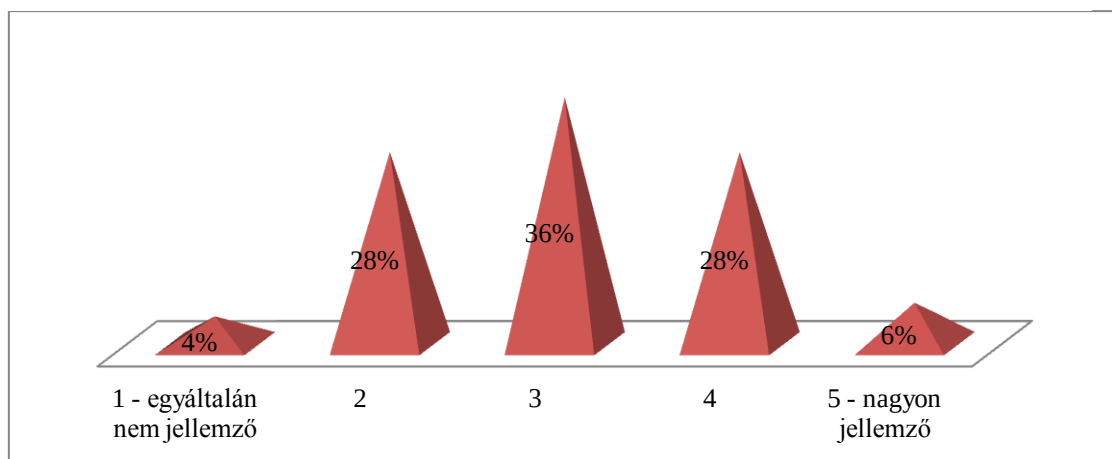


Forrás: saját szerkesztés 2013

A megkérdezettek mindössze 18%-a állítja azt, hogy nagyon jellemző rá az, hogy egészségtudatosan él. Ám a legtöbben, 43%, a 4-es fokozatot jelölték meg, ami véleményem szerint egy pozitív mutató. Ebből arra lehet következtetni, hogy az emberek próbálnak jobban odafigyelni életmódjukra, egészségükre. A 3-as fokozat mindig egy középútat jelöl, amely az én értelmezésemben leegyszerűsítve egy igen is és nem is. A kitöltő ilyenkor nem ad konkrét választ, mint ahogy az itt is látszik, a megkérdezettek 32%-a adott 3-as értéket, vagyis ők ezt a kérdést úgy érzik, hogy jellemző is, de mégsem rájuk az egészségtudatos életmód. Az szintén pozitív következtetést enged levonni, hogy mindössze 2 %-a a válaszadóknak véli úgy, hogy

egyáltalán nem jellemző életmódjára az egészségtudatosság. A következő állítás szintén erre az életmódra kérdezett rá, de már kivetítve azt a kitöltő környezetében élőkre. Ezt a kérdést azért tartottam fontosnak, mivel a környezetünkben élők nemcsak gondolkodásukkal befolyásolnak minket, hatással van ránk ilyenkor az életmódjuk is. A legtöbben a 3-as lehetőséget jelölték meg, azaz 36 %. Ebből a kérdésből arra lehet következtetni, hogy mennyire vagyunk tisztában a körülöttünk élőkkel, illetve az ő életmódjukkal. Az, hogy a megkérdezettek többsége a 3-ast jelölte meg, arra enged következtetni, hogy nincsenek pontosan tisztában a környezetükben élők életfelfogásával, pedig ez is egy fontos eleme a tudatos életmódnak. A legkevesebb választ az 1-es kapta, vagyis mindössze a megkérdezettek 4 %-ára nem jellemző az, hogy egészségtudatosan éljenek. Ami érdekes, hogy ugyanannyi választ kapott a 2-es és a 4-es fokozat, ami 28 %. A megkérdezetteknek tehát nem biztosan, de állítva van az, hogy a környezetükben élők mennyire élnek egészségtudatosan.

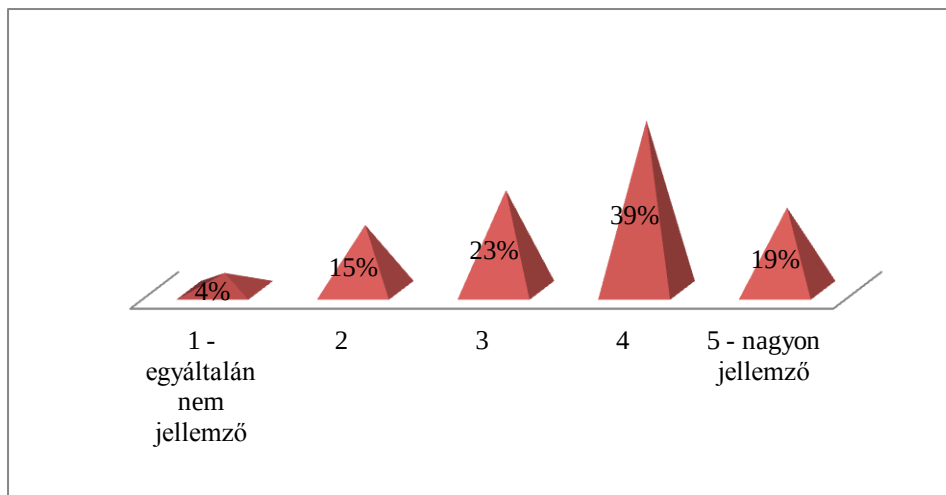
11. ábra A környezetemben élők egészségtudatosan élnek.



Forrás: saját szerkesztés 2013

A harmadik állításom az utazással függ össze. Az állítást direkt a hajlandósággal kezdtem, mivel az egészségügyi állapot nem egy kedvcsináló utazás, sokszor az ember muszájból teszi, főleg ha azon javítani kíván. Az egészségi állapot megőrzése már egy sokkal tudatosabb gondolkodást mutat. A válaszadók többsége itt a 4-es fokozatot jelölte be, vagyis pozitívan könyvelhető el az, hogy jellemző rájuk a hajlandóság az egészségügyi állapotuk érdekében (39%). Pozitívan könyvelhető el az is, hogy mindössze 4 % az, aki nem utazna el ezért az okért a lakhelyétől.

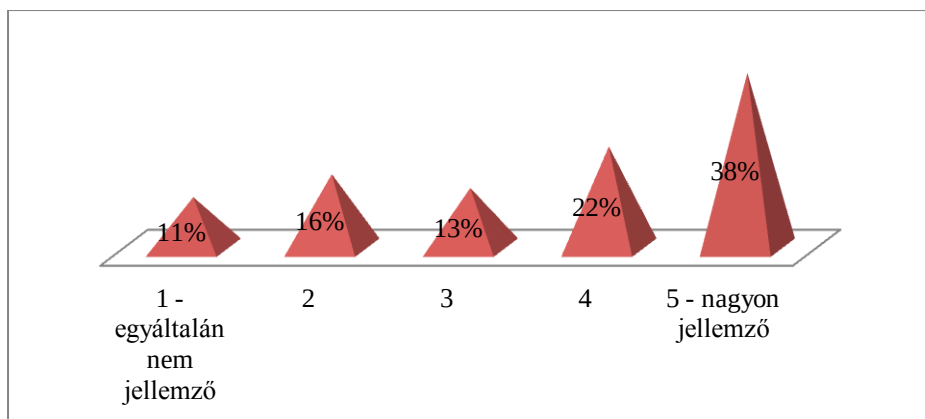
12. ábra Hajlandó vagyok elutazni az egészségi állapotom javítása/megőrzése érdekében.



Forrás: saját szerkesztés 2013

A negyedik kérdés már a fő témára fókuszál, de egyelőre csak érdeklődés szinten. Az állítás, hogy érdeklődik-e valaki a spiritualitás iránt, az jelentheti azt is, hogy ő már spirituálisnak mondja magát, de egyszerű kíváncsiság is lehet, amely nem feltétlenül vonja maga után a spirituális és holisztikus életmód feltételeit. A legtöbb válasz éppen talán ezért is érkezett az 5-ös, a nagyon jellemző kategóriára, ami 38%. A legkevesebb választ az 1-es, illetve egy százalékkal lemaradva a 3-as fokozat kapta. Mennyiségileg nézve tehát a két legszélsőségesebb fokozatra jött a legtöbb és a legkevesebb válasz, de ennek ellenére a válaszok arányosan oszlanak el mind az 5 fokozatban. Az érdeklődés mindenestre a többséget erősíti meg.

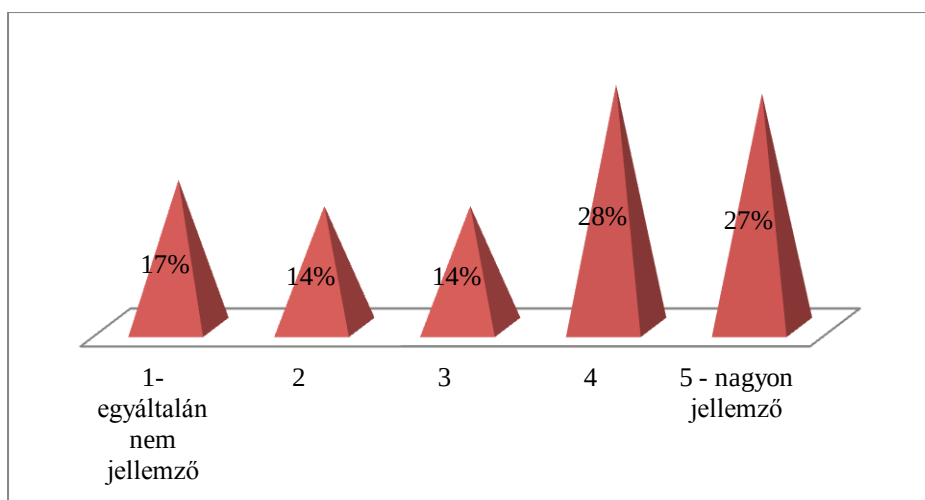
13. ábra Érdekel a spiritualitás.



Forrás: saját szerkesztés 2013

A következő állítás ennek folytatásaként már a spirituális helyszínekre koncentrált, de itt is egyelőre érdeklődés szintjén. Hasonló arányokat figyelhetünk meg. A legtöbben (27%) továbbra is azt állítják, hogy rájuk nagyon jellemző az, hogy érdekelné őket egy spirituális helyszín, de nem sokkal, mindössze 10 %-kal marad le az ellentétes hozzáállás. De a 4-es fokozat is erős arányt mutat, a megkérdezettek 28%-a, vagyis majdnem ugyanannyi kitöltő jelölte be, mint az 5-ös fokozat. Ez a két kérdés nekem tehát azt jelenti, hogy a megkérdezettek között egyenlően oszlik el az érdeklődés a spiritualitás és a spirituális helyszínek iránt.

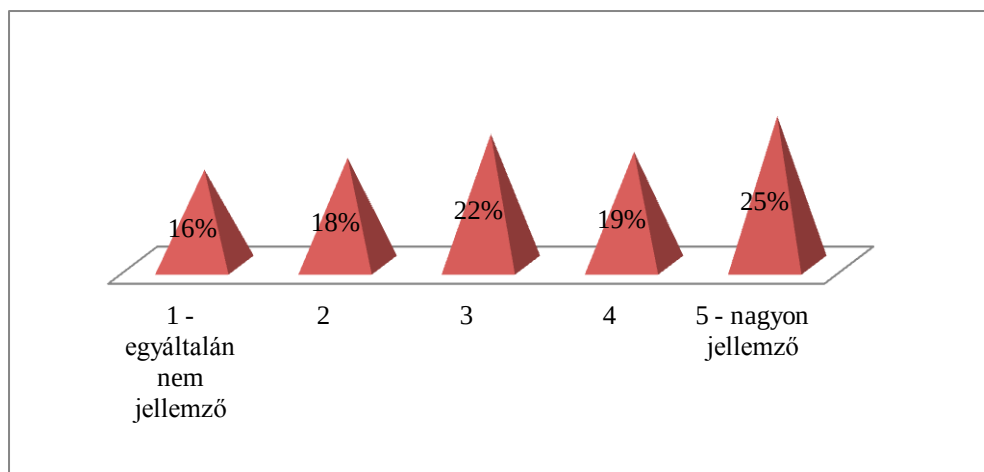
14. ábra Érdekelnek a spirituális helyszínek



Forrás: saját szerkesztés 2013

A következő állítás az, ami már többet jelent pusztán érdeklődésnél. Az, hogy hiszem azt, hogy egy hely spirituális, az már egy biztos állítás és komoly gondolat a spiritualitás irányába. A diagramon azonban továbbra is az a tendencia figyelhető meg, mint az előző kettőnél. A megkérdezettek többsége szintén az 5-ös fokozatot jelöli meg, az 1-es és 3-as fokozat nem sokkal marad le. Így továbbra is az a megállapítás, hogy van az a réteg, amelyik nagyon spirituális irányba orientálódik, van az a 16%, amelyikre egyáltalán nem jellemző az állítás, és 22%, akik nem tudják eldönteni, hogy ez rájuk jellemző-e, vagy nem. Mégis, ennél a diagramnál úgy látom, hogy inkább pozitív a mutató, összességében az 5-ös és 4-es fokozat kitesz 44%-ot.

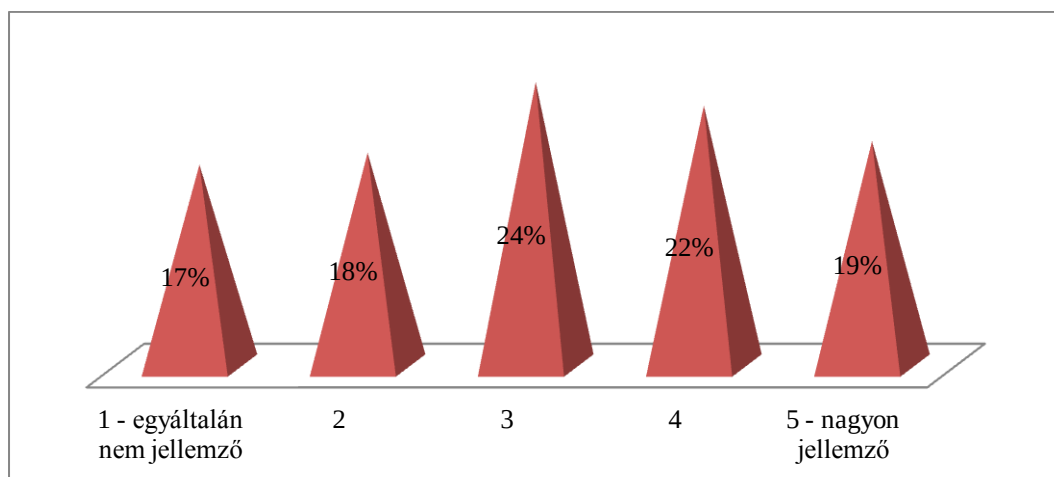
15. ábra Hiszem, hogy egy spirituális helyszín energiával tölt fel, gyógyító hatású



Forrás: saját szerkesztés 2013

A következő kérdés ismét az utazási hajlandóságot taglalja, azonban már konkrétan van megfogalmazva, miszerint egy spirituális helyszínre hajlandó-e a kitöltő elutazni prevenció, illetve gyógyulás szempontjából. Itt bár az látszik, hogy a legtöbb válasz a 3-as fokozatra érkezett, ami 24 %, egyenletesen oszlanak meg a kérdésre adott válaszok, nincs nagyobb eltérés egyik válasz között sem.

16. ábra Hajlandó vagyok elutazni egy spirituális helyszínre egészségi állapotom javítása/megőrzése érdekében

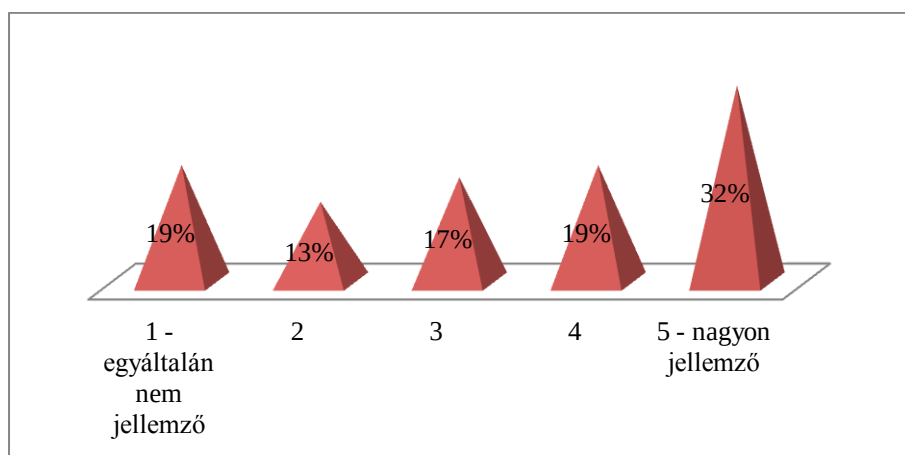


Forrás: saját szerkesztés 2013

Személyes kedvenc kérdésem az, hogy a kitöltő spirituális beállítottságú-e. A válaszok továbbra is egyenletes arányban oszlanak el, ám a legtöbbet mégis az 5-ös fokozat kapja 32%-kal, valamint a 4-es fokozatra is 19%-ban válaszoltak a kitöltők, ugyanannyian, mint az 1-es

fokozatra. Mégis többségben a pozitív válaszadók vannak, vagyis a megkérdezettek 51 %-a spirituális beállítottságúnak tartja magát. Fontos megemlítenem, hogy ez a kérdés már jobban koncentrál a spirituális életmódra, hangsúlyozza annak fontosságát. Meglátásom szerint, aki spirituális beállítottságúnak mondja magát, annak a személynek már az életmódjában jelen van ez a nézet. Minden, amit az egészségéért tesz, mozgás, étkezés, gondolkodás, az a holisztikus szemléletet követi. Azt viszont nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy ez az 51% nem feltétlenül arra a spiritualitásra gondol vagy asszociál, amelyet a dolgozatomban vizsgálok az egészséges életmóddal kapcsolatban. Itt meg kell említeni azt, hogy mivel sokaknak a spiritualitás fogalma nem letisztázott, ezért lehetnek, akik a spirituális beállítottság alatt a vallást értelmezik.

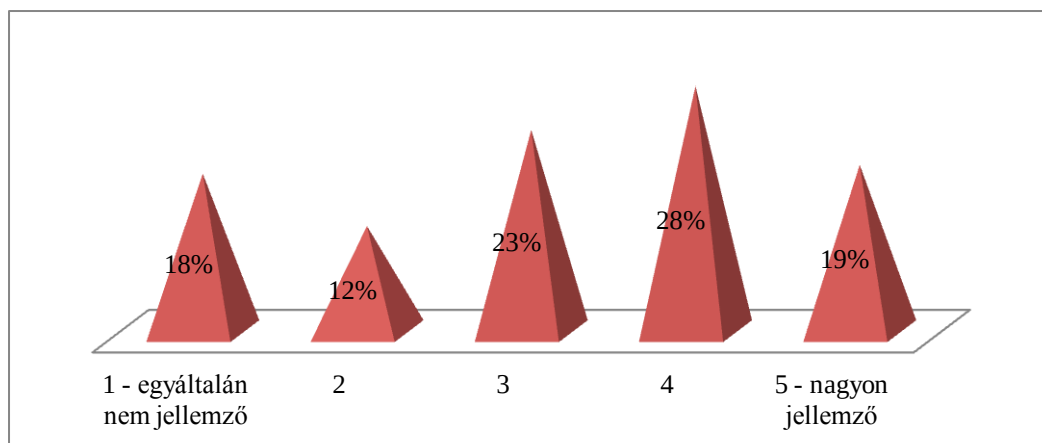
17. ábra Spirituális beállítottságú vagyok



Forrás: saját szerkesztés 2013

A legutolsó állítást szándékosan az egyik hipotézisemre alapozva tettem fel. A szekunder kutatásaim alapján ugyanis a spiritualitás hozzájárul és része az egészségtudatos életmódnak, hiszen az egyik célja a test, szellem és lélek harmóniájának az elérése, ami elengedhetetlen a jóllétnek. A legtöbb válasz a 4-ess fokozatra érkezett, 28 %. Ebből arra következtetek, hogy a megkérdezettek 28 %-a úgy véli, hogy ez az állítás többnyire igaz. De a 3-as fokozat kapta a második legnagyobb arányt, ami 23%. Ez a csoport nem tudja egyértelműen eldönteni, hogy a spiritualitás részét képezi-e az egészségtudatos életmódnak. A két szélsőséget viszont ha megfigyeljük, akkor azt látjuk, hogy az 1-es és 2-es fokozat, ami 30% összességében még így is alacsonyabb szintet mutat, mint a pozitív értelmű 4-es és 5-ös fokozat, ami 47 %-ot tesz ki összesen. Vagyis, a megkérdezettek inkább jellemző az, hogy az egészségtudatos életmódhoz társítják a spiritualitást.

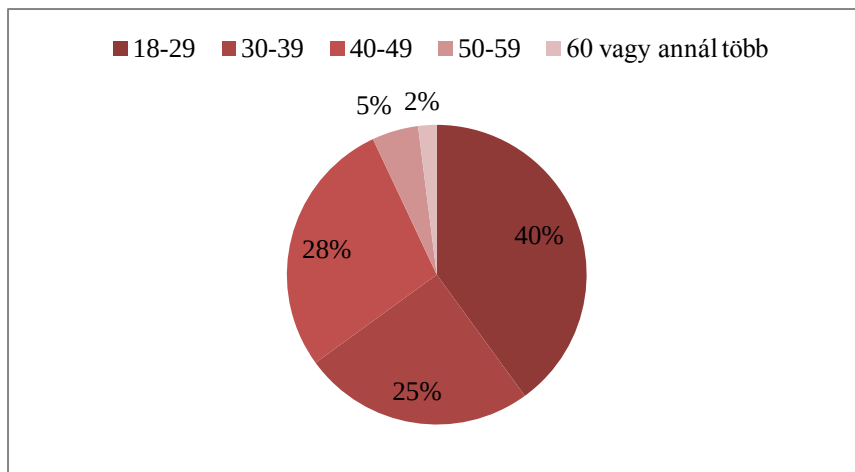
18. ábra A spiritualitás része az egészségtudatosságnak



Forrás: saját szerkesztés 2013

Szembetűnő különbség egyik diagramnál sem volt látható. Ezt talán az is magyarázza, hogy a megkérdezettek nincsenek teljes mértékben tisztában a spiritualitás fogalmával, illetve sokaknak ez még idegen dolog lehet, vagy éppen már életfilozófia. Mindhárom lehetőség fennáll, hiszen a válaszok aránya egyenletesen halad végig, nincs nagy eltérés közöttük. Egyértelmű és evidens következtetést tehát nem lehet levonni, mindössze azt, hogy a megkérdezettek sem tudnak egyértelműen nyilatkozni a spiritualitásról és arról, hogy rájuk mennyire lehet jellemző az, hogy ezért utazni is hajlandóak. Az biztos, hogy az a réteg jelen van, amelyik érdeklődik, hisz a spirituális és holisztikus helyek vonzerejében, de erősen mellette van az a réteg is, amelyik elzárkózik ettől a gondolattól. A szkeptikusok, akik 3-as fokozatot adtak, pedig nem tudják egyelőre eldönteni, hogy rájuk ez jellemző lehet-e, vagy nem. De az állítások közül szinte mindig a pozitív fokozatok voltak többségben, ebből egy optimista nézetként leszűrhető, hogy a megkérdezettek érdeklődnek a spiritualitás, az egészségtudatosság iránt.

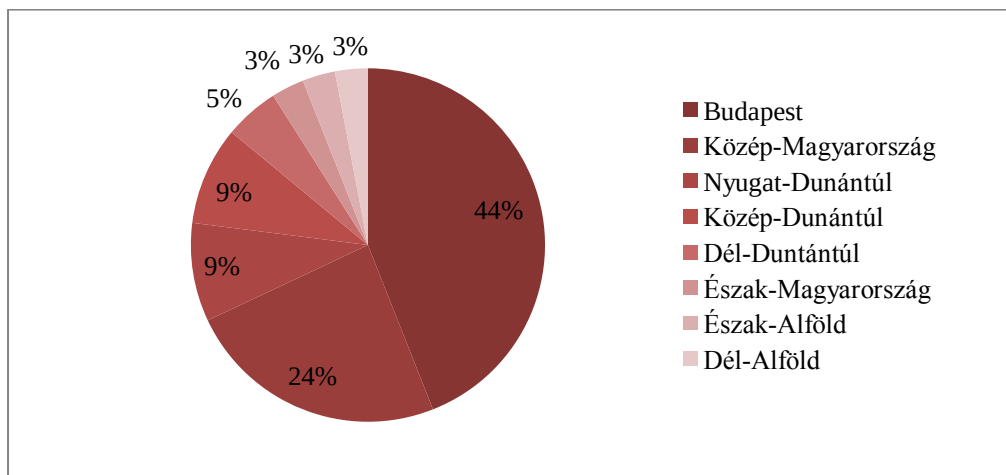
19. ábra Életkor eloszlás



Forrás: saját szerkesztés 2013

A kérdőívem végén a demográfiai adatokat vizsgáltam, és mindössze két dologra voltam kíváncsi. Az életkorra, ezen belül pedig 10 éveként lebontva a korcsoportokat, illetve a lakhely szerinti megoszlásra, régióként. Ahogy azt a 19. ábra is mutatja, a megkérdezettek majdnem fele még a legifjabb korosztályba tartozik, vagyis 18 és 29 év közöttiek. Az életkor növekedésével csökkent a kitöltők száma. Ezt részben azzal tudom magyarázni, hogy az online kérdőívet főleg a baráti és legközelebbi ismeretségi köröm töltötte ki, és jómagam is ebbe a korosztályba tartozom. De nem elhanyagolható észrevétel, hogy a 40 és 49 év közöttiek voltak másodikkak a legmagasabb arányban, 28%-ban. Lakóhely szerint a Budapesten élők voltak legtöbben, akik kitöltötték a kérdőívet. Aminek viszont személy szerint nagyon örültem, hogy minden régióból volt legalább egy személy, aki foglalkozott a témával. Ezt úgy érzem, a bükkfürdői kitöltőknek köszönhetem főleg, illetve a dobogókői résztvevőknek.

20. ábra Lakóhely szerinti eloszlás



Forrás: saját szerkesztés 2013

A megkérdezettektől tehát azt tudtam megállapítani, hogy nincs egyértelmű elhatárolódás sem a nagyon spiritualitással foglalkozók, sem azok között, akiket egyáltalán nem érdekel a téma. Nincs egyértelmű eltolódás egyik, vagy másik irányba, sőt, emellett sokan vannak, akik a 3-as fokozat mellett döntöttek, vagyis nem tudják eldönteni, merre is orientálódnak. Ami még kiderült számomra, hogy a megkérdezettek egy része a vallási történelmi helyszínekre asszociál a spiritualitás szó hallatán. Azt már dolgozatom elején, a definícióknál leírtam, hogy a vallás része a spirituális szemléletnek, de nem feltétele. Természetesen, bárki részt vehet egy zarándokúton, nincs megtiltva. Bárki elutazhat Indiába, Tibetbe, anélkül, hogy valamilyen valláshoz tartozna, ugyanígy bárki, aki egy hit mellett van elköteleződve, részt vesz kezeléseken, ugyanúgy eljár wellness szállodákba. Ami biztosra vált tehát, hogy a megkérdezettek nincsenek tisztában a spiritualitás fogalmával, illetve mindenki a saját maga képére formázza. Az a fajta spirituális turizmus, amely az egészségturizmus részét képezi, azonban jelen van, de egyelőre nagyon kicsi az a réteg. Az egészségtudatos életmód elterjedésével azonban remélhető egy növekvő tendencia, amely elősegíti a hazai wellness turizmus fejlődését is.

A dolgozatom elején két hipotézist tettem fel. Az egyik az volt, hogy a spiritualitás része az egészségtudatosságnak. Ha összevetem a szekunder és primer kutatásomat, egyértelmű választ tudok adni. Véleményem szerint ez a gondolat megállja a helyét, hiszen a szakirodalom egyértelműen szükségesnek tekinti a spiritualitást, az egyensúly és a harmónia miatt. A válaszadóknál azt figyeltem meg, hogy összességében jellemzőnek ítélték meg ezt az állítást. A 4-es és 5-ös fokozat együttes figyelembe vételével ez 47%-ot tett ki.

Másik hipotézisemmel azt kívántam vizsgálni, hogy a megkérdezettek 40%-a hisz a spirituális helyszínek gyógyító/energiát adó erejében. Lehet, nagyot mertem ezzel a gondolattal mondani, hiszen ha az állításokra kapott választ vizsgálom, és a 4-es illetve 5-ös fokozatot veszem figyelembe, 67%-a a megkérdezetteknek az, akik hisznek ezen helyszínek gyógyító és jótékony erejében. Ezt azzal is alá szeretném támasztani, hogy a kitöltők 68%-a járt már spirituális helyszínen és el is utazna, ha lenne rá lehetősége. Úgy gondolom, a hipotézisek igazak a kérdőíves kutatásom alapján. 145 megkérdező válaszából azt a következtetést tudom levonni, hogy ha nem is élnek spirituálisan, az érdeklődés egyértelmű a filozófiák, az életmód iránt.

5. ÖSSZEGZÉS

Kutatásaim során a célom az volt, hogy képet adjak arról, jelenleg Magyarországon a spirituális turizmus milyen minőségben van jelen, milyen lehetőségei vannak. A szekunder és primer források segítséget nyújtottak abban, hogy megállapíthassam, az egészségturizmus eme fajtája Magyarországon már jelen van, ugyan még kicsi az a szegmens, amely érdeklődik a spiritualitás, a holisztika iránt. Az egészségtudatosság iránti elköteleződés azonban egyértelmű, ezt az interjúk és a kérdőíves kutatások mellett a szakirodalmi olvasmányaim is alátámasztották, hiszen az alternatív gyógymódok és a keleti filozófiák irányába való eltolódás növekvő tendenciát mutat. A két hipotézisem szintén igaznak bizonyult, és bár ez meglepett, személy szerint nagyon örültem a pozitív eredményeknek, amelyek rámutatnak a spirituális gondolatok iránti érdeklődésre.

Úgy gondolom, hogy a későbbiekben újra körbe lehetne járni ezeket a kérdéseket, és kutatást végezni azzal kapcsolatban, hogy az emberek hogy változnak egészségtudatosság, illetve spiritualitás szempontjából. Emellett szükségét érzem annak, hogy a fogalmak pontos tisztázásával egy pontos, lehatárolt képet kapjunk arról, hogy Magyarországon a spirituális turizmus milyen tendenciát mutat, illetve milyen lehetőségei vannak a továbbiakban. Személy szerint nagyon élveztem a kutatást, számos új gondolattal lettem én is gazdagabb, és újra elgondolkoztam arról, számomra mit jelent a spiritualitás. Bár a szakirodalom még nem igazán foglalkozik a témával, az interjúk, a kérdőívek eredménye, illetve személyes tapasztalatok sokat segítettek a dolgozat megírása során. Úgy érzem, hogy mindenképpen egy új lehetősége lehetne Magyarországon ez a fajta turizmus, hiszen nemcsak a társadalmat lehetne rávezetni egy egészségtudatosabb életre, hanem új motivációs tényezőként jelenhetne meg szélesebb körben a prevenció. Ez az utazási tényező pedig hozzájárulhatna a spirituális helyszínek kínálta lehetőségek kihasználáshoz, segíthet az egészségmegőrzésben, és rámutatna a legfontosabb tényezőhöz: megtalálhatjuk az egyensúlyt, a test-lélek-szellem harmóniáját.

6. Irodalomjegyzék

1. Katalin M. (2004): Racionalizált spiritualitás: a csodakeresés formái egy deszakralizált világban IN: Néprajz-Sorozat, Pócs Éva: *Áldás és átok, csoda és boszorkányság: vallásethnológiai fogalmak tudományközi megközelítésben*, Budapest, Balassi Kiadó, 152 p.
2. Melanie S. – László P. (2010): *Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika*, Budapest, Akadémiai Kiadó 74 p., 122 p.
3. Pálma Virág F. (2009): *Selfness – a tudatos önépítés trendje*. Budapest, Retro Media Kft. 91 p.
4. Anikó S. (2010): Tematikus utak Magyarországon, *Turizmus Trend*, 2010/1-2, január-február 13 p.
5. Anikó S. (2011): Wellness, medical wellness, selfness, *Turizmus Trend* 2011/04 április 14 p.
6. Gábor M.-Tamara R. (2008): *Egészségturizmus Magyarországon - fejezetek az egészség, az utazás, és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről*, Budapest, Magyar Tudományos Akadémia Földrajztudományi Intézet 8 p.
7. Gábor M- Tamara R. (2008): Destineering és IVF kezelés- trendek a globális egészségturizmusban IN: Michalkó Gábor-Rátz Tamara: *Egészségturizmus Magyarországon - fejezetek az egészség, az utazás, és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről*, Budapest, Magyar Tudományos Akadémia Földrajztudományi Intézet 15 p.
8. Zsuzsa W. (2010): Újratöltve, *Turizmus Panoráma*, X. évfolyam 11. szám, 2010. november 24 p.
9. K.M. (2012) : Mágikus helyek Magyarországon. *Világgazdaság*, 2012.07.06. (44.évf.) 129. szám 15 p.
10. Douglas D. (2010): *Ősi tanítások egyszerűen*, Pécsi Direkt Kft. Alexandra Kiadója, 2010 103 p.

Internetes források:

1. <http://www.psychologytoday.com/basics/spirituality>, *letöltés ideje: 2013.09.15.*
2. http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_oga001.html *letöltés ideje: 2013.11.05.*
3. <http://www.caramell.hu/> *letöltés ideje: 2013.11.05*
4. Szabó Viola: A sárkány ösvénye – Barangolások a Föld szent helyein, *Világjáró Magazin* 2012. december 30, 07:06
<http://www.vjm.hu/vilag/a-sarkany-osvenye-barangolasok-a-fold-szent-helyein/6353/?lstparts=1> *letöltés ideje: 2013.10.22*
5. <http://www.dobogoko.org/Szivcsakra> *letöltés ideje: 2013.10.21.*
6. <http://en.wikipedia.org/wiki/Chakra> *letöltés ideje: 2013.10.21.*
7. <http://www.life.hu/tested-lelked/ezoteria/20110427-a-fold-kultikus-helyei-a-fold-csakrai.html> *letöltés ideje: 2013.10.22.*
8. <http://hu.wikipedia.org/wiki/Dobog%C3%B3-k%C5%91> *letöltés ideje: 2013.10.22.*

7. Mellékletek

I. A primer kutatásomhoz felhasznált kérdőív kivonata

1. Mit jelent az ön számára az egészségtudatosság?

2. Milyen gyakran utazik belföldön, 1 napra?

- a. évente egyszer, vagy kevesebb alkalommal
- b. 1-2 alkalommal
- c. 3-4 alkalommal
- d. 5 vagy annál több alkalommal

3. Milyen gyakran utazik belföldön, 2, vagy annál több napra, éjszakai ott tartózkodással?

- a. évente egyszer, vagy kevesebb alkalommal
- b. 1-2 alkalommal
- c. 3-4 alkalommal
- d. 5 vagy annál több alkalommal

4. Milyen gyakran utazik külföldre 1 napra?

- a. évente egyszer, vagy kevesebb alkalommal
- b. 1-2 alkalommal
- c. 3-4 alkalommal
- d. 5 vagy annál több alkalommal

5. Milyen gyakran utazik külföldre 2, vagy annál több napra, éjszakai ott tartózkodással együtt?

- a. évente egyszer, vagy kevesebb alkalommal
- b. 1-2 alkalommal
- c. 3-4 alkalommal
- d. 5 vagy annál több alkalommal

6. Milyen gyakran utazik el az egészsége érdekében, prevenció céljából?

- a. évente egyszer, vagy kevesebb alkalommal
- b. 1-2 alkalommal
- c. 3-4 alkalommal
- d. 5 vagy annál több alkalommal

7. Milyen gyakran utazik el az egészsége érdekében, gyógyulás céljából?

- a. évente egyszer, vagy kevesebb alkalommal
- b. 1-2 alkalommal
- c. 3-4 alkalommal
- d. 5 vagy annál több alkalommal

8. Ismer-e spirituális helyszíneket belföldön, külföldön egyaránt? Ha igen, soroljon fel legalább kettőt!

9. Járt-e már spirituális és /vagy holisztikus helyen?

Igen nem

10. Ha igen, hol?

11. Ha nem, utazna – e spirituális helyre?

12. Hol keresne információt spirituális, egészségtudatos utazásokról, kezelésekről?

- a) rokonok, barátok, ismerősök körében
- b) újságokban, hirdetésekben
- c) interneten, témához kapcsolódó fórumokon, blogokon

13. Hova utazna el a spiritualitás és/vagy egészségtudatosság szempontjából?

14. Kérem, értékelje egy 1-5 –ig terjedő skálán, hogy mennyire jellemzőek Önre az alábbi állítások! (1- egyáltalán nem jellemző, 5 nagyon jellemző)

a. Egészségtudatosan élek.

1 2 3 4 5

b. A környezetemben élők egészségtudatosan élnek.

1 2 3 4 5

c. Hajlandó vagyok elutazni az egészségi állapotom javítása/megőrzése érdekében.

1 2 3 4 5

d. Érdekel a spiritualitás.

1 2 3 4 5

e. Érdekelnek a spirituális helyszínek.

1 2 3 4 5

f. Hiszem, hogy egy spirituális helyszín energiával tölt fel, gyógyító hatású.

1 2 3 4 5

g. Hajlandó vagyok elutazni egy spirituális helyszínre egészségi állapotom javítása/megőrzése érdekében.

1 2 3 4 5

h. Spirituális beállítottságú vagyok.

1 2 3 4 5

i. A spiritualitás része az egészségtudatos életmódnak.

1 2 3 4 5

15. Életkora:

- a) 18-29
- b) 30-39
- c) 40-49
- d) 50-59
- e) 60 vagy annál több

16. Lakhelye:

- a) Budapest
- b) Közép-Magyarország (Pest megye)
- c) Nyugat-Dunántúl (Zala, Vas, Győr-Moson-Sopron megye)
- d) Közép-Dunántúl (Komárom-Esztergom, Fejér, Veszprém megye)
- e) Dél-Dunántúl (Somogy, Tolna, Baranya megye)
- f) Észak-Magyarország (Nógrád, Heves, Borsod-Abaúj-Zemplén megye)
- g) Észak-Alföld (Jász-Nagykun-Szolnok, Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár-Bereg megye)
- h) Dél-Alföld (Bács-Kiskun, Csongrád, Békés megye)

II. A primer kutatásomhoz készített interjúk kivonata

Interjú Kovácsné Szeghalmi Ágnessel, természetgyógyász, pilates oktató

Üdvözlöm! Köszönöm, hogy válaszaival hozzájárul dolgozatom kutatásához. Az első kérdésem Önhöz szól: számára mit jelent a spiritualitás? Önismeret. Nagyon röviden és tömören. Órákon át lehetne erről beszélni, hogy önmagamhoz mit jelent az önismeret. Mindenkinek más, azt gondolom, mert más úton juthat el. Nem hiszem, hogy sok embernek ugyanaz, de vannak emberek, akik egymás mellé sodródnak és segítenek egymásnak az önismeret folyamatában. Van, akinek ez segít az önismeretben, de van, akinek az agykontrol, van, akinek a meditáció vagy a kineziológia.

Milyen indíttatásból kezdett el ezzel foglalkozni? Hogyan jött az a gondolat, hogy természetgyógyász lesz?

Nem láttam értelmét annak, amit előtte csináltam. Azt éreztem, nem vagyok a helyemen, nem tett boldoggá. Azt gondoltam, hogy nem ezért születtem, hogy végig szenvedjem az életemet és így otthagytam azt, amivel azelőtt foglalkoztam, függetlenül attól, hogy egy jól fizető állás volt. De nem elégített ki, nem adta meg azt, amire a legtöbb ember vágyik: boldogságot.

A természetgyógyászat megadta?

Nem érzem magam természetgyógyásznak, nem ez az én nevem. Sokkal inkább segítő, tanácsadó. Ez is elcsépett ugyan, hiszen mindenki annak hívja magát. Nagy szenvedés volt, hogy mit csináljak magammal, mit kezdjek magammal. Mindenki azzal küzd, amilyen problémája van. Majd fogtam egy lapot és jött a brainstorming: felírtam, hogy mi az, ami a boldogságomhoz kell. Mi az, ami nélkül nem tudok élni. Amitől azt érezhetem, hogy jól vagyok. Amikor összeírtam, elkezdtem kihúzogatni szavakat, majd ottmaradt 3-4 dolog: szabadság, függetlenség, mozgás, adni valamit a másiknak, kommunikáció.

Ebből, aki azt mondja, hogy természetgyógyász, megemelem a kalapom. Nem emlékszem, hogy ugrott be, de egyszer csak beugrott. Aztán az első képzési lehetőséget felhívtam. De ez az összes tevékenységemmel így volt, egész egyszerűen, amikor tudatosodott, hogy ezzel akarok foglalkozni, az élet elém tette. Már csak meg kellett keresnem, hogy hol és miként tudok tanulni. Mindennek oka van.

A pilates sem jött véletlenül; leestem a lépcsőn, miközben rohantam. Nagyon megütöttem a hátam, fáj, elmentem reumatológiára, ahol gyógytornára küldtek, de nem segített. A google jó barátom, beírtam, hogy gerinckímélő torna, és ki volt írva, hogy pilates. Azt sem tudtam mi az, de kipróbáltam és jó lett. Így lettem pilates oktató. Először magamon próbáltam ki a

hatását, és bevált, azóta nem fáj a hátam, nincs gerincsérvem sem. A közeljövőben fogom elkezdni a jóga-oktató tanfolyamot is.

Mit gondol, a spiritualitás az egészségtudatosság része?

A spiritualitás vezet el a tudatosságig. Önmagad megismerése az, ami tudatossá tesz téged, és így beletartozik az egészségtudatosság is. De mi az egészségtudatosság? Mi az egészség egyáltalán? Egész-ség. A magyar nyelv szépsége mutatja azt, hogy ez az ember egésze. Beletartozik a lelke, a teste. Lehet boncolgatni, hogy ki honnan indul el: véleményem szerint van olyan, aki a testét hanyagolja el, de a lelkéből indul el. Náluk csak rész-ség van. Az ember nem csak a teste, hanem a lelke és a szelleme is. Így lesz egy egész, így lesz meg a holisztikája az egésznek.

Az emberek tisztában vannak a spiritualitás fogalmával?

Sokan pejoratívan használják, és elhasznált lett a spiritualitás, az ezotéria. Le lett járátva. De ez minden embernek a saját szemléletétől függ, hogy mit ért rajta, és ő beleérti-e ezt az „elhasználtságot”.

Magát a szót biztosan ismerik, a csapból is ez folyik. Manapság nemcsak természetgyógyász újságokban, hanem egy Nők Lapjában is találkozhatunk a témával, ami nagyobb rétegnek szól. Sőt, ennek az újságnak van külön ezotéria száma is. Magát a szót ismerik, a jelentés az egyéntől függ. A hétköznapi embernek a spiritualitás lehet, hogy miszticizmus, lehet, távol van tőle. Vagy hozzákapcsolja a távol-keletet. Más embert, vagy akár már természetgyógyászt kérdeznél meg, mást mondana.

Az emberek milyen indíttatásból keresik fel?

A legtöbben, 99 %-ban testi, fizikai problémájukkal keresnek fel, valamilyen betegségük van.

A kliensek beszámolnak változásokról?

Persze, nagyon sokan visszajárnak. Akik visszajönnek ott egyértelmű, hogy átjött az, hogy a léleknek és a testnek harmóniában kell lennie egymással. Mindhárommal foglalkozni kell, egyensúlyban kell lenniük. Folyamatosan törekedni kell az egyensúlyra, és náluk átment az általam képviselt szellemiség. Félévente visszajárnak a kezeléseimre és járnak az óráimra. Többségében mindenki pozitív visszajelzéssel jön vissza. Negatív visszajelzést nem is kaptam vagy nem tudok róla, mert nem jött vissza az illető. Több száz embernek állítok össze étrendet és gyógytea-kompozíciókat, senki nem panaszkodott. Volt olyan vendégem, aki 2-3 év múlva jött vissza, és mondta, hogy akkor volt neki jó az életben, amikor én kezeltem és azt csinálta, azt az étrendet követte, amit én tanácsoltam neki.

Meglátása szerint az emberek mennyi időt áldoznak magukra az egészségük érdekében?
Szeretném azt hinni, hogy egyre többet! 10 évvel ez előtthöz képest nyilván többet, de én azt mondanám, hogy inkább másképp.

De ez korosztály függő. Én 46 éves vagyok, a mi korosztályunk hajlamos az alternatív gyógy módok felé fordulni. Az édesanyámék, ők ugye eggyel idősebb korosztály, a hagyományos, a nyugati orvoslásban hisznek, ők kevésbé befogadóak. Ennek ellenére van olyan 80 éves vendégem, aki nyitott erre, és van, hogy én tanulok tőle, és nem is keveset. De az eredeti kérdésre visszatérve: nem eleget. Az egészség nem csak a testből áll. Akkor jó, ha a lelked is rendben van, bármikor kiállok amellett az életelvem mellett, hogy először a lelkedben kell „rendet tenned”, hogy utána azt fizikai síkon meg tudj oldani. A nyugati orvoslásban is elismerik, hogy ha pl. elveszíti valaki a házastársát hosszú évek után, akkor utána hal, vagy nagyon betegszik. Akkor traumát okoz ez neki a lelkében, hogy fizikai módon is megjelenik. A lelki sérüléseink fizikai betegséghez vezetnek. Ha a lelked rendben van, a tested is rendben. Ahogy a mondás tartja: ahogy bent, úgy kint.

Mióta szervez böjt, illetve pilates táborokat? Hogyan kell elképzelniünk egy ilyen tábort?

5 éve szervezek ilyen táborokat. Családokra, párokra gondolva 3-4 naposak, mindig csütörtöktől vasárnapig. Nem tudom, miért így találtam ki, de így vált be évek óta. A pilates tábor más, mint egy tisztító böjt-tábor. Pilates tábor minden évben egy van, ehhez ragaszkodom, hiába lenen rá nagyobb érdeklődés. Régen nem csak a mozgásról szól már. Én szeretném az embereket megismertetni az alternatív gyógy módokkal. Mindig meghívok olyan kollégákat, ismerősöket, akiknek ez a terület a hivatásuk, így bemutatják azt a területet, ahol ők dolgoznak. Ilyen pl. egy tibeti hangtál-masszázs, vagy egy lélek-masszázs. Az a célom, hogy megtapasztalják az alternatív gyógy módok hatását. És ez természetesen mindenkire másképpen fog hatni. És ahhoz, hogy hatékonyan működjenek, ahhoz mindenkinek meg kell találnia a saját gyógy módját. Azt mondhatnám, hogy egy pilates tábor bulisabb. A mozgás mellett jókat beszélgetünk egy pohár bor mellett.

A böjt-táborról: nemcsak a fizikai test sanyargatásáról szól, arról, hogy nem eszem. De ez nem fogyókúra. Aki erre akarja használni, lehet, de sokkal többet lehet ebből profitálni. Itt egy elcsendesedésről van szó. Ezért is utazunk el otthonról. Fontosnak tartom, hogy a megszokott környezetedből kiszállj, és visszavonulj önmagadba. Mindig szakrális helyre próbálom szervezni, pl. Visegrád, Egerszalók, Parádsasvár, hogy az itt lévő energiákból feltölthessünk. Ezeket igyekszünk kirándulva is megtapasztalni, és meglepő módon az

emberek többsége érzi is ezt. Jóga, a mozgás is a szerves része, de inkább a lassúbb mozgás jellemző, mert pont ez a lényege, hogy lassan figyelj oda magadra. Ilyenkor az érzések is felerősödnek. A böjt táborra van egy előkészítés is, mivel azt nem lehet, hogy előtte lévő nap jól „bezábal” az ember, aztán négy napig nem eszik. Egy hónapos folyamata van, mivel rá kell hangolódni lelkileg, emellett már ekkor oda kell figyelni az étkezésre. Utána a fizikai testre is rá kell hangolni.

Mit tapasztal: az elmúlt években nőtt az érdeklődés az egészséges életmód iránt? Többen keresik fel tanácsokért?

Egyértelműen, 100%-ban nőtt. Érzik az emberek, hogy szükségük van a változásra, és egymásnak adják át a tapasztalataikat. Ha másképp táplálkozik valaki, ha odafigyel magára, javul a közérzete, az állapota. És szájról szájra megy a dolog.

Tehát nincs is szüksége reklámra?

Igazából van egy honlapon, www.egeszsegesforma.hu, de 2 éve nem nyúltam hozzá. Van információ a kezeléseimről, illetve rólam, hogy mivel foglalkozom, de a táborokról például nincs fent információ, sem kép, és ennek ellenére a táborok teltházzal mennek. Van egy létszám, ami felett nem vállalom a tábort: maximum 10 ember jöhet a böjt táborba velem együtt, mivel ilyenkor én magam is böjtölök. Nagyon fontos a példamutatás, ahhoz, hogy hiteles legyél, mert akkor tényleg bizalommal fordulnak hozzád. Ilyenkor számíthatnak rám, kérdezhetnek, és meg kell őket nyugtatni, hiszen tünetek jönnek elő. Egy pilates táborban maximum 20 ember vehet részt, ott nem kell ilyen jellegű figyelem, de 20 fő még kezelhető.

Interjú Marosán Judittal, spirituális túravezető, Dobogókőért Alapítvány

Üdvözlöm! Köszönöm, hogy válaszaival hozzájárul dolgozatom kutatásához, és külön köszönöm, hogy otthonában fogadott! Egy egyszerű kérdéssel indítanék: Számára mit jelent a spiritualitás?

Sok oldalról lehet megközelíteni. Egy szellemi-lelki összefüggés rendszer, amiben mi különböző lehetőségeket választhatunk. Egyrészt az ember lelki és szellemi fejlődését jelenti, amivel az élete során találkozhat. Megtudhatom, hogy ki vagyok én. Ki vagyok én? Ez a spiritualitás alapja.

A túrán azt mondta, hogy 13 éve él Dobogókőn és Dobogókőnek. Milyen indítatásból kezdett el ezzel foglalkozni?

Belső üzenete volt. Nyíregyházán éltem, ott már régebb óta foglalkoztam jógával, asztrológiával. Belülről az volt az érzésem, hogy csöndes, békés helyen szeretnék élni. Így jött az életmódváltás, és akkor jött, hogy Dobogókőn sikerült lakást és munkát is találnom.

Hallott előtte Dobogókőről?

Pont akkor jött szóba, hogy az ősi szakrális energiák a Pilisben találhatók, így ugyanakkor érkeztem, amikor elkezdődtek a kutatások ezzel kapcsolatban. Előtte nem spirituális vonatkozásban ismertem Dobogókőt.

Ezek szerint 13 éve tartják Dobogókőt a Föld szívcsakrájának is?

Igen, azóta tartják számon. Ugye fontos itt megjegyezni, hogy nem csak energiavonalak találkozása ez a hely. Érdekes módon, van egy név-rezonancia is, mint dobogó kő, valamint ha térképen is megnézzük, szív alakot formál a domborzat is.

Mióta szervez az alapítvány spirituális túrákat? Mitől spirituális maga a túra?

7-8 éve, de előtte is voltak zárandoklatok, pl. Szent György-napi zárandoklat, turulmadár körút. Attól válik spirituálissá, hogy ezen a különleges helyen van, illetve az ősi energiák most kezdenek kinyílni számunkra, az embereknek.

Mi az alapítvány célja?

Több célja is van. Elsősorban sípálya turizmus, mivel itt a sípálya, kezdetben az alapítvány főleg ezzel foglalkozott. Újabban ugye a szakrális turizmusra koncentrálunk, az ősi energiák megismerésére. Célunk emellett a Szívcsakrának, mint ősi központnak a felélesztése. Véleményem szerint az emberek egyre inkább keresik a természet közelségét, hogy az ősi energiákat megtapasztalhassák. Érzik, hogy szükség van a természetre.

A jurták is arról szólnak, hogy hogyan éltek az őseink. A turistáknak lehetőségük nyílik az embereknek megtapasztalni ezt az életérzést, ezzel is közelebb kerülni a természethez. Az aranyasszonyok az újkornak a minőségét képviselik a különböző kezelésekkal. Ez az ősi tudással, a gyökérrel összefügg. A természetben lévő tudással.

Mit gondol, a spiritualitás része az egészségtudatos életmódnak?

A tudatosságnak a része. Hogy te tudatosan figyelsz a lelkedre, testedre és szellemedre, és ebbe az irányba is kezdesz élni. Mennyire vagyunk tudatosak önmagunkkal szemben, mennyire fogadjuk el magunkat, ez mind ennek a része.

Az emberek milyen indíttatásból, milyen motivációval keresik fel?

Az embert vonzza a természet. Az 1800-as évek végén alapították az első természetjáró közösséget, majd az 1900-as évek elején építették az első turistaházat is. Az indíttatás a természettel való érintkezés, mint ahogy azt már említettem. Fontos a természet közelsége, mert energiával tölt fel. Az emberek részéről van egy nyitás. Minden családban van már egy ember, aki nyitott a spiritualitás, az egészséges életmód felé, és így szájról szájra járnak a tapasztalatok. Emellett fontos megemlíteni ugye, hogy itt található a szívcsakra is!

Amióta ez kiderült, több az érdeklődő? Többen jönnek kirándulni, túrázni Dobogókőre? Mindenképp. Terjed a spiritualitás is, ezzel együtt terjed ez az újfajta ősi energia.

Mennyire vannak tisztában az emberek a spiritualitás fogalmával?

Nagyon változó. Van, akinek fontos az anyag, és a lelki-szellemi dolgok kevésbé. Vannak, akiknek megpróbáltatásaik voltak, nekik sokkal fontosabb a lelki egyensúly. Ezért mindenki másképp áll a témához. Az emberek érdeklődése nőtt a spiritualitás iránt. De sok emberben ez a természettel függ össze. Az őseink a természetben éltek, nagyon szoros a kapcsolat. Sok emberben ezért – véleményem szerint – ez az ösztönös természetes erő az, ami idevonzza őket. És amióta ez nő, az emberek is inkább érdeklődnek és nyitnak e felé. De a vonzás törvénye is jelen van, hiszen a mi célunk is az, hogy az embereket ezzel megismertessük, és jönnék is.

Szerepel az alapítvány céljai között a népszerűsítés?

Akik tudnak róla, azok ezt már tudják, így már köztudott. Ez a fajta lehetőség itt van, és jönnék is az emberek. Akik pedig spontán kirándulnak erre, azoknak is van lehetőségük, hiszen mi mindig itt vagyunk. De hogy a kérdésre válaszoljak: valójában nem mi népszerűsítjük a helyet. A köztudatban kezd elterjedni, hogy itt találhatóak az ősi energiák, itt található a szívcsakra.

Mit gondol, vannak érdeklődők, akik szkeptikusak?

Mindenkinek a saját döntése. Én azt látom, hogy akik idejönnek, azok érdeklődnek, kezdenek kinyílni, belülről, lelkileg. Keresik a csendet, befele figyelnek. A helynek megvan egy energia-rezgése, és ezt sokan érzékelik. Talán az sem véletlen, hogy pont a szívcsakra található itt. Úgy gondolom, a szívünkben érnek össze az energiák, a szeretet központban. Ez határoz meg egy embert is, hogy hogyan tud szeretni, hogyan tud adni, hogyan tud szolgálni. Amikor az utak a szívünkben válnak eggyé.