



Лета – час пілігрымак. Да нас няспынна далятае інфармацыя, што якаясьці пілігрымка дабралася да месца прызначэння, якаясьці толькі адпраўляецца. Вандроўка да святых месцаў з’яўляецца часам сапраўды вернай малітвы. Аднак для гэтага неабходны таксама фізічны камфорт. Як яго забяспечыць? Што варта ўзяць з сабой? Прапануем кароткі параднік для пілігрыма. Малітоўнік

Супольная малітва і спеў падчас пілігрымкі вельмі важныя, таму нельга забываць малітоўнік, ружанец і спеўнік з рэпертуарам песень (часцей за ўсё кожная пілігрымка мае ўласны). †

### Адпаведнае адзенне

Варта спакаваць у сумку баваўняныя шкарпэткі, кашулькі, якія закрываюць плечы, лёгкія штаны ці доўгія спадніцы. Памятайма, што лепшым рашэннем з’яўляецца адзенне светлых колераў, таму што яны не так моцна прыцягваюць сонца. Варта выбраць свабодныя ўборы, каб не абмяжоўвалі рухі. Нягледзячы на тое, што пілігрымкі адбываюцца летам, трэба ўзяць з сабой некалькі цяплейшых рэчаў.

### Зручны абутак

Пілігрымы абуваюць чаравікі для паходаў, спартыўны абутак для бегу ці сандалі. Ступні павінны быць абаронены ад удараў аб цвёрдую паверхню дарогі, таму што ў адваротным выпадку можна іх адбіць. Важна ўзяць з сабой правераны, расходжаны абутак. Добрай практыкай з’яўляецца надзяванне дзвюх пар шкарпэтак: адна пара, што прылягае да ступні, – тонкія баваўняныя шкарпэткі, “дыхаючыя”; другая ж – таўсцейшыя, напрыклад, шарсцяныя.

### Галаўны ўбор і Посуд

Вельмі важна абараняць галаву ад пякучага сонца. Кожны можа выбраць штосьці для сябе: кепка, капялюш, касынка... На прыпынках галаўны ўбор можна змачыць вадой, каб такім чынам хаця б на некаторы час астудзіцца. Варта мець пры сабе дадатковы шалік, каб прыкрыць шыю.

Таксама спатрэбяцца кубак, міска і лыжка (лепш за ўсё з небіткога матэрыялу).

### Дакументы

## Дапаможнік пілігрыма. Што ўзяць з сабой?

Аўтар: Кінга Красіцкая  
14.07.2019 00:00

---

Можа спатрэбіцца пашпарт, а таксама ўсе дакументы, звязаныя з гісторыяй хваробы або праблемамі са здароўем. У выпадку, калі штосьці здарыцца, яны дапамогуць хутчэй уладзіць усе фармальнасці.

### Аптэчка і асноўныя касметычныя сродкі

У аптэчцы павінны быць асноўныя абязбольваючыя і жарапаніжальныя сродкі, бактэрыцыдныя пластыры, эластычныя бінты, актываваны вугаль. Калі ў асобы ёсць алергія на што-небудзь або яна штодзённа прымае пэўныя лекі, павінна ўзяць іх з сабой.

У дарозе спатрэбяцца гігіенічныя сурвэткі і вільготныя хустачкі, антыбактэрычны гель. Падчас спякоты варта памятаць пра выкарыстанне крэма з фільтрам, каб пазбегнуць паражэнняў скуры.

### Дажджавік, Карэматы і спальнік

Дажджавік неабходны ў выпадку раптоўных дажджоў. Ён лепшы за куртку, таму што пад ім можна схваць таксама запlechнік. Акрамя таго, ён хутчэй сохне. Спальны мяшок спатрэбіцца на начлегах у школах ці дамах культуры. Варта ўзяць з сабой невялікі карэматы, каб камфортна было адпачываць падчас прыпынкаў. Часам, у залежнасці ад тыпу пілігрымкі, варта мець з сабой таксама палатку.

### Добры настрой

Пілігрымка – гэта ў значнай ступені час, каб завязваць новыя знаёмствы, размаўляць, жартаваць, спяваць. Гэта не толькі цяжкасці дарогі, але і цудоўная нагода, каб зараджаць іншых добрым настроем, сваёй шчырай радасцю, даючы сведчанне таго, што з'яўляемся ўмілаванымі Божымі дзецьмі.

### Пілігрым, памятай!

- Абавязкова штодзённа прымай удзел у св. Імшы.
- Не адкладвай сакрамант пакаяння на апошнія дні пілігрымкі, каб мець магчымасць з пачатку дарогі поўнасцю ўдзельнічаць у Эўхарыстыі.
- Будзь пунктуальны, захоўвай дысцыпліну.
- Пілігрыму НІЧОГА не павінны! Будзь удзячны нават за найменшы жэст зычлівасці, шануй кожны пачастунак, прыгатаваны людзьмі добрай волі.
- На прыпынках і начлегах пакідай пасля сябе чысціню і парадак.
- Будзь зычлівы, клапаціся пра духоўны клімат.