

Ez a gyűjtemény gyógyult, vagy gyógyuló daganatos betegek történeteit tartalmazza. Magukról vallanak őszintén, testi-lelki harcaikról, győzelmeikről. Mesélnek arról, mi segített nekik, és hogyan fordították hasznukra ezt az embert próbáló helyzetet. Gyógyulások is megjelennek a könyv lapjain, melyek időnként csodaszámba mennek, gyakran megindítóak, de mindenképpen példaértékűek és követésre érdemesek. Küzdelmes életutak tűnnek elő a sorok mögül, bukások és újra talpra állások.



Klinikai szakpszichológusként és a Regionális Egészségügyért Alapítvány szakmai vezetőjeként Simonton-tréningeket tartok daganatos betegséggel érintetteknek. A Simonton-módszer orvosok által tudományosan kidolgozott, és kutatásokkal alátámasztott, hatékonyan működő pszichológiai jellegű gyógyító eljárás. Csoportos formában, meghatározott tematika szerint működik, edukatív jellegű, ugyanakkor az önismeret is hangsúlyos része. Kiegészíti a hagyományos orvosi kezelést, felerősítve annak pozitív hatását.

Fodorné Vincze Anna



nka
Nemzeti Kulturális Alap

FODORNÉ VINCZE ANNA • FÁLEVELEK

FÁLEVELEK

IGAZ MESÉK GYÓGYULÁSOKRÓL, CSODÁKRÓL, BARÁTSÁGRÓL, MEGÚJULÁSRÓL



SZERKESZTETTE:

FODORNÉ VINCZE ANNA

**FALEVELEK – IGAZ MESÉK
GYÓGYULÁSOKRÓL, CSODÁKRÓL,
BARÁTSÁGRÓL, MEGÚJULÁSRÓL**

FALEVELEK

**Igaz mesék gyógyulásokról,
csodákról, barátságról, megújulásról**

Szerkesztette:

Fodorné Vincze Anna

Fodorné Vincze Anna
06-20/216-94-59
regeaalapitvany@gmail.com

A kiadvány a Nemzeti Kulturális alap
támogatásával jelent meg.



Nemzeti Kulturális Alap

Kiadó:

Gazdász-Elasztik Kft.
3534 Miskolc, Szervezet u. 67.
E-mail: gazdasz@chello.hu
Felelős vezető: Vesza József

Nyomdai munkálatok:

Passzer2000 Kft., Miskolc

ISBN 978-615-80212-6-5

„Te nem egy sodródó falevél vagy,
egy értelmetlen seb ezen a földön,
hanem Áldás és Ajándék.
Legyél azzá, amiért születted,
merd vállalni önmagad, és boldog leszel!”

Böjte Csaba

BEVEZETÉS

Pszichológiáról, Simonton-módszerről

BEVEZETÉS

Klinikai szakpszichológusként 23 éve dolgozom az Egri Nevelési Tanácsadóban, problémás gyermekekkel és szüleikkel foglalkozom, folyamatosan tanulva tőlük.

A Regionális Egészségügyért Alapítvány szakmai vezetőjeként pedig Simonton-tréningeket tartok. Lassan több, mint 7 éve rátaláltam saját utamra és szenvedélyemre: daganatos betegeknek oktatom a Simonton-módszert, melynek segítségével mozgósítjuk a test saját, belső öngyógyító erőit a gyógyulás érdekében. A betegek nagyon szeretik ezeket a tréningeket, és továbbadják egymásnak a hírét.

Erről a módszerről sok évvel ezelőtt hallottam, és mindent elkövettem, hogy megtanulhassam. Felhaborított, hogy Amerikában 40 éve használják sikeresen, nálunk pedig nem is ismerik. Hét éve sikerült rátalálnom egy nagyszerű emberre Budapesten, akinél megtanulhattam a Simonton-módszert, és aki azóta is kísér, támogat, erőt ad ezen a gyönyörű úton. *Dr. Prezenszki Zsuzsának* hívják.

Három remek gyermek édesanyja vagyok, és azt gondolom, az ő nevelésük, a velük eltöltött idő minden képzésnél több tudást adott nekem. Másik meghatározó élményemet a nagymamám jelentette, akit olyan messzire kísérek azon a bizonyos úton, amilyen távolra csak lehet valakit... A mi kultúránkban a gyász és a halál valóságos tabu. Ha megadatik valakinek az erő és a lehetőség, a kegyelem, hogy elkísérje a búcsúzó, akkor egy sajátos, bensőséges időbe léphet, és a legintenzívebb szeretetélményt tapasztalhatja meg, ha tudja, és meri adni önmagát. Szeretném ezt a tapasztalatomat megosztani minél több emberrel, döntögetve folyamatosan a tabukat.

Többek közt azt a tabut is, hogy a rák = halál, és aki ezt a diagnózist kapja, azt lehet temetni. Vagy azt a tévhitet, hogy nem jó erről beszélni, pláne rákos betegek csoportjába járni, mert ott csak siráncok zajlik – holott ezeken a csoportokon olyan jó a légkör, és akkora közös nevetések vannak, hogy kívülről is benéznek, mi történhet itt. Hét éve vezetek folyamatosan Simonton-csoportokat, nagyon szép történeteket tudnék mesélni betegségről, gyógyulásról, gyűlölködésről, megbocsátásról, barátságról, szeretetről. A csoporttagok általában szeretnék együttmaradni a tanfolyam után is, erre találtuk ki a Simonton-klubot. Rendszeresen találkozunk, gyakorolunk, beszélgetünk, értékes emberek előadásait hallgatjuk, szóval töltekezünk. Mert mi már tudjuk, hogy erre nagy szükségünk van. A különböző városokban tartott csoportok résztvevőinek összefogása céljából hoztam létre egy nyílt és egy titkos

facebook-csoportot is, igen aktív és lelkes tagokkal. Emellett rengeteg közös találkozót, rendezvényt szervezünk.

Megtapasztaltam és hiszem, hogy a rák gyógyítása elképzelhetetlen a pszichés tényezők figyelembevétel nélkül. Belső öngyógyító erőink sikeresen mozgósíthatók betegségeink nagy részénél, valamint hatalmas gyógyulást segítő potenciál rejlik a sorstársi közösségekben. Szeretném, ha minél többen elhinnék, megtapasztalnák, hogy a rák is csak olyan betegség, mint a többi, meg kell keresni a lehető legjobb orvosi ellátást, de a legtöbbet mi magunk tehetjük a gyógyulásunkért! Ha aktívan gyakoroljuk belső öngyógyító erőink mozgósítását, ha alakítunk szemléletmódunkon és életmódunkon, ott, ahol szükséges, ha jó, erős, életfontosságú és életben tartó célokat találunk, minden tőlünk telhetőt megtettünk a gyógyulásunkért. Ha pedig még azt is sikerül megfejtetni, miért kaptuk ezt a feladatot (nem büntetést!), amit a rák jelent, elégedettekké válhatunk, ami sokszor több, mint a boldogság.

Ez a munkám feltölt örömmel:

- Öröm látni, ahogy a betegek ráébrednek, hogy a rák nem egyenlő a halállal. Hogy van remény.
- Öröm látni, ahogy a tréning végére megváltoznak az arcok. A kétségbeesett, sírós arcok kisimulnak, vidámak, és új célokra találnak.
- Öröm látni, ahogy dicsekednek a felhasznált új tudásuk eredményeivel: hogy gyógyulnak, hogy csökkennek a mellékhatások, hogy javulnak a laboreredmények, hogy elmúltak a panaszok.
- Öröm látni, ahogy közösség épül, ahogy új barátokra találnak, ahogy működnek a tréningek után a klubok, és töltökeznek a sorstársi közösség megtartó erejéből.
- Öröm látni, ahogy a lelkük megkönnyebbül, amikor ráébrednek: minden helyzetben van választási lehetőségük, semmit sem „kell kibírniuk”, ehelyett „érdemes elviselniük”, mert ők „úgy döntöttek”.
- Öröm látni a lelkesedésüket, öröm velük álmodni és tervezni.
- Öröm nekem is tanulni tőlük, megtanulni, hogy csak az Itt és Most van nekünk. De az hatalmas, gazdag ajándék, tele a pillanat összes hétköznapi csodájával. Amiket érdemes megélni – hogy csak így érdemes élni.

A Simonton-módszerről

A daganatos betegek száma Magyarországon rendkívüli mértékben és az Unió országaihoz képest egyedülálló módon növekszik. A betegek mentális állapota nagymértékben befolyásolja gyógyulási esélyüket. Körükben gyakori a depresszió, a lemondás, a reménytelenség, a hiányzó jövőkép, a célok feladása, és mindez negatívan befolyásolhatja túlélé-

si prognózisukat. A probléma kiváltó okai között szerepel a túlterhelt egészségügyi ellátórendszer, kevés idő jut egy-egy betegre, a kezelés elsősorban a testi oldalra összpontosít, kevés helyen van pszichológus, onkopszichológus. A betegséggel kapcsolatos hiedelmek, meggyőződések szintén megnehezítik a beteg pozitív gondolkodását. A társadalmi probléma sajnos nagyon jól ismert, de tabuként kezelt. Ha valaki ezt a diagnózist kapja, általában titkolni igyekszik, hogy ne kelljen szembenéznie ismerősei sajnálkozásával, hiszen a rák a köztudatban még mindig a halál szinonimája. Ha valakiről megtudjuk, hogy rákos beteg, általában elkerülni igyekszünk, mert nem tudjuk, mit mondjunk neki, nem merünk kérdezni tőle... sokszor fertőzőnek tartjuk a betegsége, és nem akarjuk elkapni... A betegek így óhatatlanul izolálódnak, még családon belül is egyedül maradnak problémáikkal, félelmeikkel. A komoly betegséggel való sikeres megküzdéshez minden energiájuk mozgósítására volna szükségük, ehelyett meglévő energiáik is elmennek a beteg pszichés állapotát és igényeit többnyire figyelmen kívül hagyó egészségügyi rendszerben való „túlélésre”, családtagjaikkal szembeni kommunikációs problémáik ellenére negatív érzéseik feloldására.

A témával kapcsolatos legújabb kutatási eredmények bizonyítják: *a beteg személyisége jelentős hatással van gyógyulásának folyamatára. Nagyobb az esélye a gyógyulásra annak a betegnek, akinek pozitív a személylete, erős a gyógyulásba vetett hite, a céljai pozitív irányba mutatnak.*

Annak ellenére, hogy a rák diagnózisa (ha időben fedezik fel) jó eséllyel gyógyítható, ma a köztudatban mégis nagyon negatív tartalmakat hordoz: szenvedés, fájdalom, halál asszociációja tapad hozzá. Kevesen tudják ilyen gondolatok között megőrizni a pozitív elvárásaikat, a reményt, hogy mégis sikerülhet a gyógyulás. Azt pedig még kevesebben tudják, hogy létezik olyan *módszer*, ami könnyen megtanulható, és amivel a beteg *saját, belső öngyógyító erőit tudja mozgósítani* a gyógyulás érdekében.

Amerikában már az 1970-es évek óta használják ezt a módszert, igen jó eredményekkel. *Carl és Stephanie Simonton* klinikájára gyógyíthatatlan rákbetegeket küldenek az orvosok, kb. egy év túlélési esélyt adva nekik. A Simonton-módszer hatására a gyógyíthatatlannak mondott betegek egynegyede meggyógyul, egynegyedének állapota nem romlik tovább, és lényegesen jobb életminőséggel tud élni kétszer olyan hosszú ideig.

A Simonton-módszer orvosok által tudományosan kidolgozott és kutatásokkal alátámasztott, hatékonyan működő gyógyító eljárás. Csoportos formában, meghatározott tematika szerint működik, edukatív jellegű, ugyanakkor az önismeret is hangsúlyos része. Kiegészíti a hagyományos orvosi kezelést, felerősítve annak pozitív hatását.

A módszer alkalmazásának kedvező hazai tapasztalatai vannak. A hatékonysághoz nélkülözhetetlen a betegek saját aktivitása, a rendszeres gyakorlás. A csoportos forma a csoporttöbbség hatását is nyújtja, a közösség, a sorstársak fontos támogató erejét.

A gondolkodás, szemléletmód tudatos átformálásával a betegek rákhoz való hozzáállása lényegesen megváltozik, a pozitív gondolkodás, a gyógyulásba vetett megerősödött hitük pedig javítja általános mentális állapotukat, egyben növeli a gyógyulás esélyét. A daganatos betegek életkilátása, életminősége javul azáltal, hogy hangulati szintjük, jövőképük, reményeik, gyógyulásba vetett hitük, céljaik pozitív irányba mozdulnak el, társas kapcsolataik gazdagodnak, szorongásaik csökkennek.

A módszer egyéni formában is elsajátítható, kiegészülhet személyre szabott, egyéni terápiás elemekkel.

A Simonton-csoportok működése az alábbi módszerekkel történik:

- hatékony önsegítő módszerek megtanítása: relaxáció, gyógyító imagináció
- gondolkodás, szemléletmód tudatos átformálása pozitív irányba, alternatívák keresésével, átkeretezéssel
- stresszkezelés hatékonyabbá tétele külső-belső módszerekkel
- erős, pozitív, életben tartó célok felállítása imaginálással
- erőteljes, tartós negatív érzelmek (pl. neheztelés) feldolgozása megbocsátó programmal
- önérvényesítő, asszertív kommunikációs technikák tanítása
- általános testi ellazítás, testtudatosítás, saját test jelzéseire való odafigyelés tanítása, jelentőségének felismerése progresszív relaxációval
- saját belső öngyógyító erőink mozgósítása képi úton, a tudattalannal való kommunikációval, a gyógyító imagináció módszerével
- betegségből származó előnyök felismerése, elérése más, egészséges úton. Megbetegítő erejű belső szabályaink, meggyőződéseink felismerése, átformálása konkrét technikákkal.

A Regionális Egészségügyért Alapítványról

A Regionális Egészségügyért Alapítványt 2010-ben hoztuk létre fiatal szakorvosok kezdeményezésére. Célkitűzéseink közé tartozik a betegségek megelőzése, az egészségügyi szolgáltató rendszer hatékonyságának növelése, eredményességének fokozása és az egészségtudatos magatartás formálása.

Önkéntes szakembereink komplex jellegű edukációs foglalkozásokat tartanak daganatos betegeknek és hozzátartozóiknak. A test gyógyítása mellett, azt kiegészítve, az embert testi-lelki egységként kezelve kínálunk szolgáltatást annak érdekében, hogy a hozzánk fordulóknak javul-

jon az életminősége, aktív részesei legyenek a gyógyulásuknak, felelősséget tudjanak vállalni önmagukért. Ismereteket, módszereket és segítő közösséget biztosítunk az érintettek számára. Az alapítványunk keretében 7 éve folyamatosan tartjuk a Simonton-csoportokat, a klubokat és a különféle rendezvényeket daganatos betegeknek Egerben és Miskolcon, a betegeknek ingyenesen. Tapasztalataink azt támasztják alá, hogy a hagyományos orvosi kezelés mellett a Simonton-módszer nagyon eredményes, de a teljes gyógyuláshoz szükséges az élet- és szemléletmódváltás. Mindezt kiegészíti az egészséges táplálkozás, a mozgás és a kreatív alkotás gyógyító ereje, továbbá a lelki feszültségek kezelése és a segítő társas kapcsolatok kiépítése. Támogató partnerünk a Magyar Rákellenes Liga és a Miskolci Megyei Kórház Onkológiai Centruma. Szoros kapcsolatot tartunk fenn 10 rákbeteget tömörítő civil szervezettel és két más típusú beteget tömörítő szervezettel.

Csoportokat szervezünk a daganatos betegséggel érintettek számára, ahol megismertetjük őket a Simonton-módszerrel.

- Személyre szabott egyéni foglalkozásokat biztosítunk annak, aki nem tud az állapota miatt a csoport munkájába bekapcsolódni.

- A tanfolyamot elvégzett betegeink kérésére hoztuk létre a Simonton-klubot, ahol rendszeres, tematikus klubfoglalkozások során egészséges életmóddal kapcsolatos előadásokat hallgathatnak, a sorstársi közösség megtartó erejét élvezhetik.

- Orvos-beteg találkozókat, előadásokat, kirándulásokat, túrákat, kreatív foglalkozásokat szervezünk.

- A régió különböző városaiban tartott csoportok résztvevőinek összefogására hoztuk létre a titkos és nyílt facebookcsoportjainkat, igen aktív tagokkal. Ezeken a csoportokon, valamint a honlapunkon keresztül napi szinten tartunk elektronikus kapcsolatot közösségépítéssel, egyéni tanácsadással. Ily módon virtuális védőhálót működtetünk.

- 2015 óta rendezzük meg *életmódtáborainkat* azzal a céllal, hogy a daganatos betegek rehabilitációs folyamatát támogassuk. Rekreatív életmódtáboraink bentlakásos jelleggel, teljes (szállodai szintű) ellátással működnek. Egyrészt önkéntes szakembereink ellátják a résztvevőket a gyógyuláshoz szükséges információkkal (az 5 nap során új ismereteket szerezhetnek a gyógyuláshoz szükséges táplálkozás-, életmód-, gondolkodás- és viselkedésmód-beli változtatásokról). Másrészt táborvezető szakembereink csapatépítő segítségével a résztvevőkből baráti sorstárs-közösség kovácsolódik, melynek megtartó ereje felbecsülhetetlen, és tapasztalataink szerint a tábor vége után is működik. A résztvevők beszámolóí és a kitöltött visszajelzők kedvező eredményeket mutatnak. A tábort követő találkozó kötetlen beszélgetésekben megmutatkozó

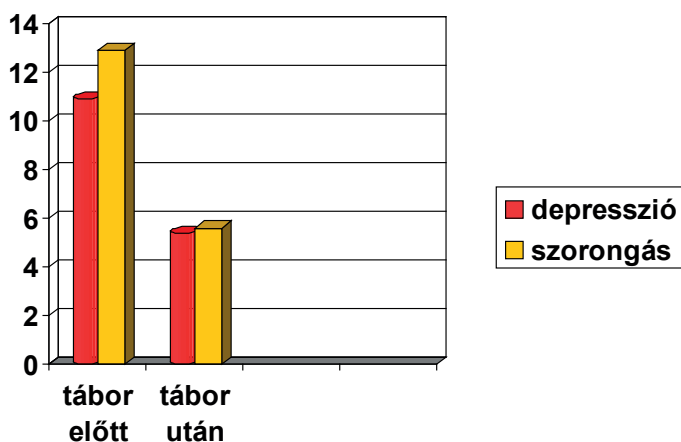
eredményei ugyancsak a résztvevőink életvezetésébe, életminőségébe beépülő pozitív változásokat igazolják vissza.

A projekt kapcsán felkérést kaptunk a Magyar Pszichológiai Társaság Onkopszichológiai Szekciója neves képviselőjétől, hogy a szervezet által 2016 júniusában megrendezésre került kongresszuson ismertessük táborainkat és eredményeinket. Ugyanezt tettük a 2016 októberében megrendezésre került Onkopszichológiai konferencián is.

Életmódtáboraink után mért eredményeink

(Beck Depresszió Kérdőív és Beck Szorongás Leltár alapján)

	A tábor előtt	A tábor után
Depresszió mértéke	10,9	5,4
Szorongás mértéke	12,9	5,6



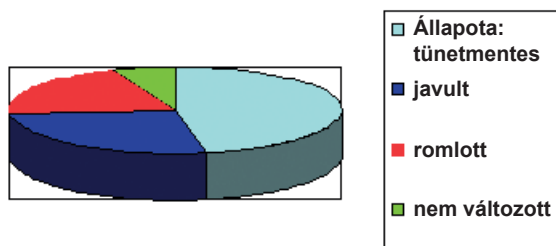
A Simonton-csoportok után mért eredményeink

a 2010–2013-as időszak Simonton-csoportok 126 résztvevőjének visszajelzése alapján:

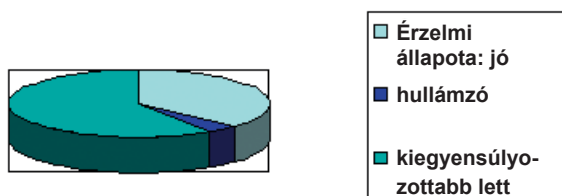
Átlagéletkor: 57,6 év

Résztvevőink a képzések után:

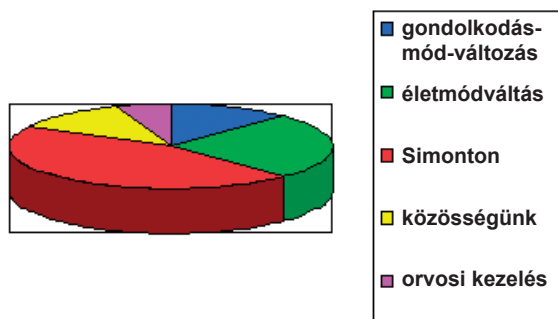
Állapota tünetmentes: 46%, javult: 26%, romlott: 20%, nem változott: 8%



Jól érzi magát lelkileg, érzelmileg: 36%, hullámozó: 4%, kiegyensúlyozottabb lett: 60%



Ezt a változást minek tulajdonítja: gondolkodásmód-beli változás: 15%, életmódváltás: 20%, Simonton-ismeretek: 40%, közösség, amit kialakítottunk: 15%, orvos 10%



Köszönetet mondunk a B.-A.-Z. Megyei Központi Kórház vezetésének, a Klinikai Onkológiai és Sugárterápiás Osztály centrumvezető főorvosának, Dr. Révész Jánosnak a támogatásáért, és az onkológiai szakellátás orvosainak, szakdolgozóinak az áldozatkész, gyógyító munkájukért!

Közösségünkről *Simontonosok Baráti Köre*

Meglehetősen belefáradtam, fásultam, hogy 20 éve ugyanott dolgozom és ugyanazt csinálom (még ha szeretem is a munkámat), emellett nevelem a 3 gyermekemet, és viszem a háztartás szokásos terhét. *Milyen lélekemelő erejű volt ekkor rátalálni egy új útra, ami az én utam, és meg tapasztalni azt, hogy végre kikerekedik minden körülöttem, maguktól félreugranak az akadályok, és jönnek maguktól a segítők, az önkéntesek, kéretlenül, egyre többen... Hogy ezáltal mennyire szárnyakat kaptam, és vinném a hegyet is a hátamon!*

És akkor, észrevétlenül megteremtődött körülöttem a közösség.

A csoporttagok jól érzik magukat, létrehoztuk a klubot, melynek létszáma fokozatosan bővül, túllépjük a megye határait, és interneten fogjuk össze a csapatot. Egyre több a nagyon nevetős éjszakai csetelés, és egyre több a közös program... tábort szervezünk, kirándulásokat, kézműves foglalkozásokat...

Igen, tudom, hogy nagyon sok jó közösség van és alakul folyamatosan. Tudom, hogy nagy szükség van rájuk.

De azt megélni, hogy a csoportban először megjelenő, összetört, síró arcú, reményvesztett emberek hogyan változnak meg a tréning végére, mire becsatlakoznak a klubba, hogyan alakulnak át lelkes, mosolygós, célokkal teli gyógyulókká, akik új kapcsolatokat, új barátságokat kötöttek – hát az LEÍRHATATLAN ÉRZÉS... és hálás vagyok érte, hogy részese lehetek. *Ez az, ami engem teljesen kikapcsol, és feltölt energiával! Nekem ezért van szükségem a közösségünkre.*

Szeretnék közösségünkről is mesélni

Klári barátnőm (Psenyeczky-Nagy Klára), miután meggyógyult dagados betegségéből, megálmodta és létrehozta alapítványunkat, amelynek keretein belül működhetünk. (www.regea.hu)

Mesélek tagjainkról. Éva, a sírdogáló, agydaganatra műtött hölgy ma már egy másik betegklub vidám, tettekrekész vezetője, aki szabad idejében nagyon kreatív tortákat süt. Anna, a mosolygós arcú nő az esküvője után tudta meg, hogy melldaganata kiújult, ennek ellenére erdőtelki táborunk után kijelentette, hogy ő most nagyon boldog, és úgy érzi, teljesen meggyógyult. Mellesleg szobatársa személyében új barátnőre talált. Melinda, aki első harcát az emlőrákkal, másodikat a méhdaganattal vívta meg sikeresen, rengeteget nevet, sokat törődik csoporttársaival, programjaink lelkes szervezője, emellett kilószámra horgolja-köti bú-

bájos kis figuráit. Ibolya, aki térben nagyon távol él tőlünk, interneten kapcsolódott be hozzánk, és fotósorozatot készítettünk róla az erdőtelki táborban, mert hihetetlen volt, hogyan változhat meg ennyire valaki egy hét alatt... „Kinyílt az ibolya!” – kommentálta ő a történeteket. Mónika, aki daganata mellett súlyos autoimmun betegségével is sikeresen megküzdött, amikor először láttam, egy ásványvizes palack kinyitása is komoly gonddal és fájdalommal járt a számára – most a tréning végén már fut, kondizik, és úgy tervezi, indul a következő félmaratonon. Jóképű úriemberünk, aki jobban szereti a névtelenséget, és példaértékű harcos hozzáállása következtében áttétes kissejtes tüdődaganata 3 éve eltűnt, jelenleg tünetmentes...

Vagy inkább önkénteseinkről meséljek?

Akik bármikor eljönnek hozzánk, szívességből, egy-egy előadást megtartani, vagy egy-egy programot levezényelni. Végtelenül hálás vagyok nekik!

Marika szívesen tart nekünk felejthetetlen jóga foglalkozásokat. Hajni gyöngéd keze bármikor megmasszírozza a csoporttagokat. Zsuzsa fel-emelő táncmeditációkat tart nekünk... István szaktudására és nagylelkűségére bármikor számíthatunk, ha gyógynövényekről és gyógyteákról van szó. Józsi atya jó humorú előadásain dőlünk a nevetéstől... Eszter, salgótarjáni oszlopos tagunk, aki ott tart Simonton-csoportokat, rendszeresen hozza övéit a mi klubjainkra is... Ibolya természetgyógyászati témájú előadásait vég nélkül tudnánk hallgatni... Erika és László onkológus orvosaink emberségére, tudására mindig számíthatunk, mint ahogy Márti gyógytornászunk szakértelmére is... Annamari doktornőnk a hagyományos kínai orvoslásról bármikor rögtönöz nekünk egy bemutatót... Julika doktornőnk bárhová eljön velünk, értékes idejét ránk áldozva, tibeti hangtál-meditációkat vezetni és szépséges selyemfestést tanítani nekünk... Icus Pink Ribbon-tornát vagy emlőönvizsgálatot bármikor levezényel a csapatnak, Julika egészen elképesztő gyógyulást visz végbe tüdőfibrózisból, emellett humoros és bölcs előadásaira bármikor vevők vagyunk, csakúgy, mint izgalmas OH-kártyás foglalkozásaira... Bea sütizős-kávézós-forrócsokizós összejöveleteket szervez nekünk, ahol a sok finomság mellett mindig garantált a jó hangulat is...

Csak néhány nevet említettem a sok közül, hiszen nem győznék mindenkit felsorolni.

És az a számos előadás, amiket *egész reménytelen állapotból meggyógyult társaink* tartottak-tartanak! Reményt adva, biztatva ezzel mindnyájunkat, leírhatatlan erőt és hitet sugározva!

Hát ez mind a mi közösségünk. Szeretnénk, ha minél többen hallanának róla, és csatlakoznának hozzánk! (www.regea.hu)

Mi nagyokat szoktunk álmodni...

Álmodunk olyan intézetről, ahol a daganatos betegek azonnal megkapnak minden, a gyógyulásukhoz szükséges módszert és ismeretet... mindezt alanyi jogon és OEP-finanszírozottan... a Szeretet Házát, ahol lelkes szakembercsapat tevékenykedik körülöttük, mosolygósan, szívvel, tudással, egymásra és önmagukra is vigyázva teszik a dolgukat erős, megtartó közösségben. Van, aki jogát tanít, van, aki életmódváltást, segítenek zöldség- és gyümölcsleveket készíteni, személyi edzésprogramot összeállítani... hagyományos kínai orvoslással kezel az orvosunk, mellette párhuzamosan rendel az onkológus orvosunk is. Van reikikezelés és energiagyógyászat, van gyógymasszázs és gyógytorna, minden személyre szabottan... Van pszichológiai segítség és Simonton-módszer, van meseterápia, táncmeditáció, kineziológus segít és kommunikációs tréner... Konfliktuskezelést tanulunk csoportban és önérvényesítést... játzmaelemzést tart jó humorú katolikus papunk, akinek hite és bölcsessége rendkívüli... Családállítás, Pink Ribbon, meridiántorna, gyógynövények, természetgyógyászat... Találkozunk a Belső Vezetőnkkel, és gyógyítgatjuk a Belső Gyermeinket... Erre a sok szép és hasznos módszerre már most is megvan az önkéntes gárdánk, akik teszik a dolgukat velünk együtt, szívvel, lelkesen, a betegekért és önmagukért, mert adni és segíteni: JÓ.

Ugyanezt minden évben megvalósítjuk kicsiben, rekreációs életmódtábor néven. Erdőtélken, elvonulós, békés zöld környezetben, szállodai körülmények között. Teljes ellátással, nagyon gazdag programkínálattal, amelyben a fent felsorolt minden elem képviselve van. Esti csapatépítő játékokkal, nagy nevetésekkel, medencés fürdőzéssel, szaunával, jakuzival...

Mi nagyokat szoktunk álmodni. Emlékparkot szeretnénk létrehozni, fákat ültetni azoknak a társainknak az emlékére, akik már elmentek, előrementek közülünk... Mindenkinek egy-egy fát kis táblával, rajta szép üzenettel... Ez a csöndes, szép hely nemcsak az emlékezést szolgálja majd, hanem az itt maradó családtagok, barátok terhé is segít hordozni közös pillanatokkal, együttérzéssel, beszélgetésekkel...

Mi nagyokat szoktunk álmodni. Könyvet szeretnénk kiadni, gyűjteményt annak a sok-sok embernek, betegnek az írásaiból, akik megfordultak nálunk az eltelt évek során, megtisztelték bizalmukkal, láthatuk vágyaik megszületését, első lépéseiket a céljaik felé vezető úton, és sokszor elképesztő gyógyulásukat is. Láthattuk, ahogy reményt veszített, összetört személyiségük elkezd változni, csillogni kezd a szemük, energikus lesz a testük, megjelenik a mosoly majd a harsány nevetés is ar-

cukon... új célokra, új hobbikra találunk, formálódik a sorstársközösség körülöttük, kötődnek a barátságok, fogadott testvéri kötelékek... Ahogy végre elkezdene élni, úgy igazán.

És most ez az álunk megvalósul....

Segítsen ez a könyv minden kedves Olvasót abban, hogy merjen elindulni a saját útján, és kezdje el élni végre a saját életét! Kívánunk barátok között sikerrel megvívott, győztes csatát a még Harcolóknak!

Eger, 2017. szeptember 11.

Fodorné Vincze Anna

AJÁNLÁS

(Dr. Prezenszki Zsuzsa onkopszichológus)

Mint a magánéletben is, az ember szakmai életében is vannak kiemelkedő pillanatok. Ezek az öröm mellett a visszatekintés, értékelés, öszszegzés és további útkijelölés állomásai is.

Számomra ilyen mérföldkő Fodorné Vincze Anna pszichológus most megjelenő könyve.

Magam az ezredforduló jeles évében találkoztam első ízben a Simonton-módszerrel. Az akkori Nyíró Gyula Kórház – jelenleg Nyíró Gyula Kórház Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet – orvosaként épp a vizitről indultam vissza a szobámba, mikor kolléganóm utánam szólott: „szerveződik egy Simonton-tréning, lenne kedved jönni?” Magam is meglepődtem – nem a válaszon, hanem azon, milyen mélyről, szinte lelkem legbelső bugyrából tört fel a lelkes válasz: IGEN!

Azt azonban meg kell vallanom, hogy fogalmam sem volt, hogy mi ez. Valahogy mégis *éreztem*, hogy olyasmi, amit nagyon régen keresek.

Pszichiáter szakorvosként sokat tanultam és tapasztaltam az emberi psziché lenyűgöző működéséről. A gubancokról is, de a lehetőségek végtelenjéről, tágasságáról is, ahogy a lélekben csomót kötő elakadás szinte váratlanul, egy senki által nem várt vagy remélt külső vagy belső erőforrás megjelenésén keresztül feloldódhat. Valami mégis hiányzott. A lélek működése iránti lelkesedésem sem feledtette el mindazt az ámulatot, amit az emberi test felépítése váltott ki bennem egyetemi éveim óta, az a szépség, harmónia, ami az elemi szintektől kezdve az összetett szervrendszereken át a szervezet szabályozását jellemzi.

És bár az emberi pszichés és szervi működésről külön-külön oly sokat kaptam, hiányzott a *kapocs* a test és lélek között, az a kölcsönhatás, az az egység, amibe egészlegesen tartozunk.

2000-ben részt vehettem hát azon a csoporton, ami meghozta a válaszokat, még ha mára úgy érzem is, hogy igazi válaszként kérdések tömkelegével ajándékozott meg: Simonton-tréning Dr. Hermann István pszichiáter vezetésével. Az első, legmeghatározóbb benyomásom az volt, hogy a Simonton házaspár által felmutatott modell megadja ezt a hiányzó elemet egy nagy összképből, az összeköttetést test és lélek között, érzelmi működésünk, helyzetkezelésünk, megéléseink és a szervezet válaszreakciói: egészség vagy betegség között.

Onkológusi pályája elején Simonton doktor és akkor pszichológus felesége egy nagyon egyszerű kérdést tett fel. Vajon miért van az, hogy valaki ugyanolyan diagnózissal, a rák ugyanazon stádiumával, hasonló életkorral és egzisztenciális háttérrel sikerrel küzd meg a betegséggel,

míg mások elbuknak...?! A válaszáért betegeihez fordult, és amit így megtalált: azon belső lehetőségek, eszközök összessége, ami ismeretlenül és feltáratlanul is bennünk rejtőzik. A személy saját erőforrása, mindaz, amit aktiválni képes a felborult szervezeti egyensúly helyreállításáért. A hétköznapi csoda lehetősége, egy valóban létező és felfedezhető út egy olyan komoly állapottal való megküzdésben is, mint a daganatos betegség.

A Simonton házaspár nevéhez fűződő „gyógyító imagináció” gyakorlat olyan képek – „imaginátumok” – szándékolt, megtervezett felidézését jelenti relaxációban, amik a tapasztalat szerint alkalmasak az immunrendszer működését segíteni, fokozni, hasonlóan ahhoz, ahogy egy citrom képeinek gondolati felidézése beindítja a nyálmirigyek aktivitását. A működésében így megerősített, megtámogatott védekező rendszer erősebb, sikeresebb abban a csatában, amit a rákos sejtek elpusztítása, szervezetből való kitakarítása jelent.

Az e módszer által közvetített üzenet azonban ennél sokkal gazdagabb. A képek nemcsak a tudatosan előkészített és megtervezett gyakorlat során hatnak a szervezetünkre. A minket érő mindennapi hatások, érzelmek, gondolatok is lefordíthatók képekre. Amikor bosszankodunk, amikor valami kellemetlen vagy bántó élményen őrlődünk, ugyanúgy – bár akaratlanul – imaginálunk! A sérelem képeit hívjuk elő újra és újra... és persze ezzel belül ismét „előállítjuk” ugyanazokat a kellemetlen, romboló érzeteket és mindennek szervezeti leképeződését is, ahogy a konfliktus tényleges megtörténte!

És bár a daganatos betegség valóban egy súlyos betegség, ami életet veszélyeztető következményekkel is járhat, a fentiekből érthető, hogy miért megterhelő és káros az a *kép*, ami a továbbra is mint rosszindulatú, mint biztosan halálos betegségről él a közvéleményben. Abban a közegetben, ami a megküzdési út elején álló ember meghatározó, közvetlen környezete.

2000-ben Dr. Horváth Béla orvos kollégámmal az Országos Onkológiai Intézetben Dr. Gődény Anna, a bőrgyógyászati osztály osztályvezető főorvosa támogatásával indítottuk el az első Gyógyító Képzelet csoportot. Azóta kiapadhatatlan, igazából a résztvevők nyitottsága, elkötelezettsége által fenntartott lelkesedéssel szervezem és vezetem a csoportokat, miközben lehetőségem van végigkísérni gyógyulási utakat, megtalált célokat, kikerekedett életeteket. Még akkor is, ha a küzdelem vége az, hogy a test elfárad, hogy az anyag megadja magát a halandóság kemény törvényének. Azt tapasztalom, hogy gazdagító és értékes lehet az akár csak hónapokra, de méltó lezárással, az utolsó pillanatig fenntartott életmódszerben végigélt élet.

2012 óta nem csak betegekkel, de a daganatos betegek ellátásában részt vállaló szakmai és önkéntes segítő kollégákkal is lehetőségem van megosztani azt a tapasztalatot, amit a betegséggel küzdőkkel való munka során tanulhatunk az egyensúly visszaszerzésének, megtartásának kihívásairól, lehetőségeiről.

Így találkoztam Annával egy képzési csoporton, azóta követem örömmel teli szívvel az ő elkötelezett, igazi jó értelemben vett segítő lélekkel végzett munkáját ezen a területen.

Nagy és fontos lépés ezen az úton e könyv megjelenése.

A daganatos betegség biztos, egyértelmű gyógyítása még várat magára. Az onkológia azonban valóban jelentősen fejlődött és fejlődik, mint ahogy sokkal több bizonyítható tudásunk van a ténylegesen hatékony kiegészítő terápiás lehetőségekről is. Így hát még nagyobb veszteség, ha „rák” és „gyógyíthatatlan” között egyenlőségjelet teszünk.

Az e könyvben bemutatott életutak gyönyörű tanúságtételek a rákos megbetegedés jelentette, testet-lelket alapjaiban megrázó mély félelem, elveszettség között is sok jó szándékkal, sok segítő társsal, eszközzel visszanyerhető EGÉSZSÉG mellett!

Prezenszki Zsuzsa

MOTTÓNK: FALEVÉL

smaragd-zöld ruhámon
táncot lejt a fény
és megpihen a felhő
áldott terhe
a szél csókol meg
minden keringő után
báli ruhába öltöztet
a Hold ezüstje

közel az ég azúrja
és éppoly közel van
az áldott anyaföld,
mélység és magasság
tiszavirág-élet
leszek bíbor, leszek arany
leszek rozsdalélek
de mégis üzenem

az ólomsúlyú létnek,
bennem élnek a csókok
hajnali rőt fények
velem hal meg
az alkony
velem kezdődik a lét
mikor halk zizzenéssel
az anyaföldbe térek

2017. augusztus 13.

Dénes Katalin

A PSZICHOLOGUSNÁL

Beszélgetünk. Gyanakszol, bizalmatlan vagy. *„Mit tudna nekem segíteni egy pszichológus? Ezt úgyis nekem kell megoldani. Nem vagyok én bolond! Egy pszichológus a vesébe lát... rémes lenne, ahogy rögtön látná, milyen ember vagyok...”*

Lassan oldódsz. A maszkod már kényelmetlen, nincs rá szükséged, le mered tenni. Miközben megtapasztalod, hogy figyelek rád, és megéled, hogy elfogadlak olyannak, amilyen vagy, elkezded kikukucskálni a pán-céled vagy a falad mögül.

Amikor rájössz, hogy nem fogom lerombolni a faladat (sőt, ajtót is csak te nyithatsz rajta majd, ha akarsz), megkönnyebbülsz. A faladat azért raktad, hogy megvédjen téged, ezért szükséged van rá. Most még. Majd ha úgy érzed, hogy túlságosan korlátoz, lehet, hogy kiszedsz egy-két téglát... vagy ablakot nyitsz.

Az érzés, hogy figyelnek rád, meghallgatnak, felszabadító. Ha elfogadnak, megengedheted magadnak, hogy önmagad légy. A benned élő gyermeknek felcsillan a szeme. Látom a testtartásodon, hogy biztonságban érzed magad, és hogy bevonódsz, érdekel a téma, hogy önmagad lehetsz. Megváltozik az arcod is, lágy lesz, harmonikus. Örömteli, oldott és spontán. Még a nehéz témák közben is érzed a kapaszkodót, amit nyújtok, és megtalálsz magadban a reményt, amiben maximálisan hiszek: hogy te ezt meg tudod oldani. Ki fogsz jönni belőle, fejlődve és növekedve, a nehézségek eredményeképpen. Máris könnyebbnek érzed. Nehéz probléma helyett izgalmas feladatnak találod, és neki is látunk, hogy lehetne megoldani? Már vannak ötleteid. El tudod hinni, hogy nem én fogom megmondani, hogyan oldd meg, mert te sokkal jobb megoldást tudsz találni! És meg is találod! Sikerélmény ez a javából, örömteli meglepetés. És tapasztalat, ami tovább erősíti a hitedet: „képes vagyok rá”!

A pszichológus nem oldja meg helyetted. Vele együtt, te oldod meg, sokkal hatékonyabban, mint valaha gondoltad volna. A pszichológus nem lát a vesébe, nem is akar. Nem mágus és nem mindentudó. Szakember, aki a rendelkezésedre bocsátja a tudását. És hogy milyen embernek lát téged? Olyannak, aki a lehető legtöbbet kihozta magából, amit abban a helyzetben csak tudott. Ha annyit tudott, annak megvolt az oka. EMBER-nek lát, a szó nagybetűs értelmében.

fva

TE MAGAD VAGY A CSODA!

Szomjazzuk a csodákat, így vagyunk összerakva. Soha nem látott igény van mindenféle ezoterikus, spirituális hírekre, amelyek csodákról számolnak be.

Mintha szükségünk lenne valamiféle kapaszkodóra, ami kiemel minket a szürke mindennapok mókuskerekéből, ami reményt ad olykor kilátástalannak tűnő harcainkban...

Lelkesen elolvassuk azt a másról szóló csodát, hogy aztán gyorsan túl is lépjünk rajta egy legyintéssel: „könnyű neki, hiszen...”, „lenne csak az én helyemben!”, „erre én úgysem lennék képes!” Végleg elzárva magunkat ezekkel a kijelentésekkel bármiféle saját csoda lehetőségétől... ugyanakkor betonbiztosan felhúzza a falakat, saját korlátainkat. A korlátok mindig belül vannak, a mi fejünkben.

Lehetőségeink pedig – a változás lehetősége és a csoda is – a korlátainkon, a falakon kívül. Érdemes rést ütni kissé azon a falon... megnézni, milyen élet van (van élet!) a falon túl is! Félelmeid, kishitűséged, negatív gondolataid falán kívül hirtelen perspektíva nyílik, sok új – eddig nem is gondolt – lehetőséggel a változásra. Sokszor már ez a perspektíva beindítja a változást! Mert nagyon nem mindegy, hogy „Ez van, nincs mit tenni, ki kell bírni!” vagy pedig „Minden helyzetben van választási lehetőségem!”. És ez a magától, váratlanul beinduló elképesztő változás a Csoda. Te magad vagy, mert benned van. Lényed legmélyét hatalmas, elképzelhetetlen méretű és energiájú erő alkotja. Jung úgy mondja, „az isteni Pecsétnyomó lenyomata”.

Meditációs gyakorlataink során rátalálhatunk. Mindenki másképp nevezi el: Forrás, Öröm, Béke, Harmónia, Szabadság, Kegyelem, Egységélmény... Érzelmi hullámzásokat simít el, testi panaszokat szüntet meg... életproblémáidra ad bölcs tanácsokat.

Amikor relaxálás közben egy elképzelt szép tájon pihensz, valójában ebből az Erőből merítesz magadnak egy adagot... Amikor „megérzésed” jön valahonnan, ez az Erő súg neked... Amikor egy álom hihetetlenül feltölt ébredés után, ez az Erő rakta össze neked az álmot... Ez a belső Erő ott van mindenkiben, segít, és arra vár, hogy felvedd vele a kapcsolatot. Szólítsd meg, és köszönd meg a létezését!

Ne feledd: a Csoda benned van! Soha ne másoktól várd, hiszen a Csoda te magad vagy!

fva

A FÁJDALOM

Mostanában olyan klienseim érkeznek, akiknek legnagyobb problémája pillanatnyilag a fájdalom, annak is a nehezebb fajtája, a lelki fájdalom... Elvesztettek valakit (vagy valamit), aki nagyon fontos volt a számukra. Árad belőlük a szenvedés, fizikailag húz le, gyengít el... Hagyom, hogy adják ki magukból... érdekes tapasztalataim vannak. Nem sírok együtt velük, bár néha folynak a könnyeim, mert emberből vagyok én is. Eleinte heves a zokogás, keserű az arckifejezés, gyötrően nehezek a szavak... Aztán, mivel nem vitatkozom velük, nem nógatom őket, hogy szedjék össze magukat és igenis pozitívan kell hozzáállni, csak jelen vagyok és engedem, hogy érezze azt, amit érez, meglepően hamar kifogy a gőz, és jönnek a tartalmas gondolatok és felismerések... És már csillog a szemük, és néha megbújik egy apró kis mosoly is a szájuk sarkában... Kérdelem azt is, mi segíthet most nekik, mert kíváncsi vagyok, hozzá tud-e férni az illető a saját erőforrásaihoz... Általában ösztönösen alkalmazkodik az tudást, amit most tudatossá is teszünk. De előfordul, ha túl nagy a fájdalom vagy több is van egymásra rakódva, hogy nem ismeri fel az illető a saját erőforrásait.

Ilyenkor valahogy megérzi és átveszi az én hitemet, mert hiszek abban, hogy ő ezt meg fogja tudni oldani, hogy ő ezt elbírja, hogy ő ebből a gödörből most is ki fog kapaszkodni, mint eddig oly sokszor megtette már... Erre általában példákat is mondanak maguktól.

Lehet, hogy találunk olyan nézőpontváltásokat, amiktől minden sokkal könnyebb lesz, de nem biztos... Engedem, hogy történjenek úgy a dolgok, ahogy történniük kell... Hiszem és tudom, hogy nem nekem kell az „okosnak”, a „megmondónak” lennem, sőt ez többet árt, mint használ... hogy mindig az illető maga tudja legjobban, mire van szüksége, mi fog neki segíteni... Az a dolgom, hogy ebben segítsen, hogy erre rájöjjön... de ha ehhez az kell, hogy kiadhassa magából mindazt a fájdalmat, ami pillanatnyilag eltakarja előle a megoldást, akkor ezen az úton kísérem...

Azt hiszem, a fájdalom segít nekik... abban segít, hogy önmaguk lehessenek... ha korábban is ismertem őket, azt tapasztalom, hogy a mostani, fájdalomtól elgyötört arcuk sokkal valódibb és igazabb, mint a korábbi... Persze csak akkor, ha már letették a beszélgetés során a pajzsukat, a neheztelésüket, a sérelmeket, mindazt, amivel önmagukat védték eddig a fájdalom és a külvilág ellen... de ezt csak akkor tudják megtenni, ha azt érzik, hogy most letehetik, itt nincs rá szükségük, mert itt és most elfogadják őket úgy, ahogy vannak, a fájdalmukkal

együtt... És ez a valódi arcuk ez mindig gyönyörű... sokszor rácsodálkozom, ki is mondom... őszinte, tiszta, gyermeki... olyan „tiszta lap”... Azt gondolom, ha keressük önmagunkat még, akkor a fájdalom sokat segíthet, hogy megtaláljuk... Egy nagyon kemény, de nagyon valódi és igaz kiindulópont lehet...

fva

SZOMJÚSÁG

fejem felett
sűrűsödik az égbolt
karnyújtásnyira
a könnyel terhes felhők
szürke armadája

szomjas a föld
az ösztövé, szikár
göröngyök között
fuldoklik az élet
zöld sarjadéka

szomjas a lélek
kövek között
szisszen a kígyó
múlják el tőlem
ez a kehely

szomjas a lélek
kehellyel kezében
érkezik az angyal és
földre cseppen Jézus
véres verejtéke

2017. április 13.

Dénes Katalin

„Úgy érzed magad, ahogy gondolkodsz!”

PILLANATKÉPEK EGY SIMONTON-CSOPORT ÉLETÉBŐL

A találkozás

Simonton-csoportunk első ülése előtt nagyon izgatott voltam! Körben ültek, a szemükben nagy várakozás csillogott. Szilvi és Kinga régi barát-nők, vidáman trécselnek. Ádám és Éva házaspár, mindketten rákosok, csöndben beszélgetnek. Klári nagyon vékonyka, ő a legfiatalabb, velem egyidős lehet.

Marcsi pirospozsgás, teltkarcsú, ő a leghangosabb. Nem ismer senkit, de már meséli is a történetét: az agyalapi mirigynél volt daganata, amit megműtöttek, de visszanőtt.

Zsuzsa elegáns, halk szavú, szemüveges hölgy, okos tanácsokat ad neki a pozitív gondolkodásról. Majd ezt is át fogjuk beszélni, hogy nem biztos, hogy jó dolog kényszerűen adni a tanácsokat...

Editke csupa mosoly, ahogy nézelődik, majd bekapcsolódik Marcsiék beszélgetésébe. Ágin látszik a betegsége, a többszörös áttétek, nagyon sovány, haja tüsi, arca komoly, a tekintete kemény. Csinosan felöltözött, divatos színekbe, fülében hatalmas fülbevalók.

Mellette ül Zita, aki rosszul van a kemoterápiától, amit kap. Arca szürke, ő is vékony, viszont a parókája nagyon jó, többen is dicsérik, azt hiszik, a fodrásztól jött.

Erika mosolygós, harmóniát sugárzó idősebb hölgy, nem látszik rajta állapota súlya, az áttét sem derülne ki, ha nem beszélne róla. Erzsike ül mellette, szőke, nagyon nőies, kisminkelt, csinos nő.

Belevágunk. Meggyújtom az illatos mécsesemet, megkínálom őket teával, és halkán beszélni kezdek. Elmondom ki vagyok, és mesélek erről a módszerről. Hogyan találtam rá, és mennyit kellett harcolnom érte, hogy megtanulhassam... Mennyire örülök neki, hogy ilyen sokan vannak, na nem annak örülök, hogy ennyien betegek, hanem hogy ennyien akarnak tenni aktívan a gyógyulásukért!

Elmondom a módszer lényegét, hangsúlyozva, hogy nem én fogom őket meggyógyítani, hanem, ha vállalják az aktivitást és a rendszerességet, ők gyógyíthatják meg saját magukat. A módszer segítségével mozgósítani tudják saját belső öngyógyító erőiket, ez a Simonton-módszer egyik alappillére, a másik a szemléletmód, a gondolkodás megváltoztatása. Nagyon figyelnek, Klári és Zsuzsa jegyzetelnek.

Rövid bemutatkozást kérek mindenkitől, semmi nem kötelező, csak azt mondják el magukról, amit fontosnak tartanak. Döbbenetes, hogy

mindenki a betegségről mesél, van, aki a nevét is elfelejti megmondani, mintha ő most már csak A Rákos Beteg lenne...

Szilvi és Kinga lelkes vezetői egy másik városban működő civil szervezetnek, ennek megfelelően kezdik a kört, nagyon hangsúlyozva a pozitív gondolkodás és a közösség jó hatását. Előhozzák jó programjaikat is, kérem, hogy erre majd a végén térjünk vissza. Szilvi rákos, de már túl van műtéten, kemón, most már tünetmentes, az is szeretne maradni. Barátnője, Kinga ugyanebben a cipőben jár, a civil szervezetenél találtak egymásra.

Marcsi ragadja magához a szót, újra elmeséli a történetét, elnézést kérve, hogy újabban folyton sírva fakad, a legapróbb dolgok miatt is. Editke rögtön megértően reagál, Zsuzsa is.

Zita komoran elmeséli a történetét, hogyan vesztette el állását, majd kiderült, hogy a férje megcsalja. Nem is igazán akart már élni, amikor kiderült, hogy rákos. A műtétbe beleegyezett, de a további kezelésekre nem, döntse el a Jóisten, megmarad-e vagy sem. A csoport felhördül, Editke, Marcsi, Szilvi, Kinga szinte egyszerre reagálnak: „De hát ez passzív öngyilkosság!”, „Így nem szabad hozzáállni!”, „Kell pozitív célt találnod!” felkiáltásokkal. Kimenekítem Zitát a keresztútzból, mondván, van olyan, hogy az ember nem lát célt többé. Klári egyetért, Erzsike is bólogat. Zita megkönnyebbül, hogy nem baj, ha most nem tud pozitívan gondolkodni. Így már el tudja mesélni, hogy az áttét óta (ami még nem biztos, hogy valódi áttét) vállalja a kemoterápiát, és kutya rosszul van. Valamint keresi a hozzá hasonló helyzetben levő emberek társaságát ott a falujában. És hogy nagyon szeretne megtanulni hastáncolni...

A csoport feszültség szintje csökken: „Ez nagyon jó ötlet!” – lelkesedik Zsuzsa, Szilvi, és Kinga azonnal csoportot, neveket ajánl. Szilvit és Kingát leállítva továbblépünk.

A nagyon divatos *Ági* tömören összefoglalja rákos betegségeit, majd az életét, a vesztéseit. Meghaltak a szülei, majd a férje is. Gyerekei távol élnek. „Egyedül maradtam!” – sommázza.

Zsuzsa veszi át a szót: „Én, hálistennek, nagyon régen elváltam a férjemtől. Nagyon rossz természetű volt.” Kiderül, hogy nyugdíjas lett, majd a gyermekei is elköltöztek, távolra, élük a saját életüket. Szemérmesen elmondja melldaganata történetét. „Milyen jó, hogy nincs férjem, ő nem bírta volna elviselni a mellem hiányát!” Majd ő is, mint egy mankóba kapaszkodva, előhossa a pozitív gondolkodásba és a meditációba vetett hitét, majd csodálatos lányát, akitől nagyon sokat tanult.

Klári keserűen mesél, elmeséli rákját, majd közli, hogy családja és barátai hatására jött el ide, ők akarják, hogy meggyógyuljon, és reméli, hogy egyszer ő is fogja ezt akarni. Elmondja még, hogy régebben depresszióval kezelték.

Erika csöndesen mesél a betegségéről, az áttétről, arról, hogy amennyire lehet, szeretné kitolni a stagnálás idejét... a csoport döbbenet hallgat, nem gondoltuk volna, hogy ilyen súlyos az állapota. Ági meg is kérdi, honnan az ereje... Kiderül, hogy *Erika* mélyen hívő ember, élő hite komoly segítség a betegség elleni harcban, másik segítsége a feladata: súlyos beteg édesanyját ápolja, gondozza. „Nem mehetek el, még dolgom van.” – hangsúlyozza. Rengeteg barátja és a jó pár közösség, aminek motorja, lelke ő, szintén komoly segítőerőt jelent számára.

Lassan lépünk tovább. A csöndes *Ádám* meséli el kálváriáját a rákkal, és a műtéteket, nagyon hangsúlyozva azt, hogy most már nagyon figyel magára, egészségesen él, félévente szűrővizsgálatokra jár. „Túl vagyok mindenem” – közli elégedetten, tünetmentes, hangsúlyozza, hogy pozitívan kell gondolkodni, és milyen nagy segítsége a katolikus hite. „Most már csak az asszony is meggyógyuljon!” Ez nála a végző.

Éva még nála is csöndesebb, idegesen nevetgél, és halkán beszélni kezd. Kiderül, hogy nagy bánatára nem született gyermekük. A nyugdíjazása és a férjénél diagnosztizált rák teljesen kikészítették, „idegileg belerokkantam” – mondja, láthatóan büntudattal – „pont akkor nem tudtam mellette állni, ápolni, amikor szüksége lett volna rá”. Erre a párja azonnal a védelmébe veszi, szeretettel átölelve.

Erzsike rezignáltan válaszolgat, keveset mesél a betegségéről, annál többet rossz házasságáról, aminek nemrég mondták ki a végét. Gyermekai felnőttek, élük az életüket, ő pedig beteg lett. Azóta minden segítséget megragad, jógázik, meditál, sportol.

A mosolygós *Editke* maradt a kör végére, akit szelíden nógatni kell a beszédre. Ő is nyugdíjas, a helyi rákelleni szervezetben dolgozik önkéntesként, őt bármikor ugrasztani lehet, tud menni és segít, erre több példát is sorol. Elmondja, hogy ő a kakukktojás a csoportban, mert nem daganatos beteg, hanem sokizületi gyulladása van, ami nagyon sok fájdalommal jár. De ez alig kap hangsúlyt a történetében, sokkal fontosabb az, hogy most teljesült egy régi álma, és bejárhat a kórházba önkéntesként, a krónikus bel betegekhez. Mesél az idős, kiszolgáltatott betegekről, szeme csupa könny. A csoport megilletődve hallgat. *Editke* történetében az is figyelemreméltó, hogy többször is elveszti a fonalat, elfelejti, mit is akart mondani. S ő ezt nagyon kínosan éli meg, noha a csoport támogatja, hasonlót sokan átélnek.

Végül pár szóval én is bemutatkozom, hozzátéve, hogy bár nem vagyok rákos, azért átélem a hozzátartozók aggodalmát és érzéseit, lévén, hogy édesanyám, férjem és legjobb barátnőm is érintett ebben a betegségben.

Jó könyveket teszek ki az asztalra: Beata Bishop, a Simonton házaspár valamint Balogh Béla könyveit.

Időszerűnek tartom átbeszélni ezt a pozitív gondolkodástémát. Kérem, határozzák meg, mi szerintük a pozitív gondolkodás. Csend, töprengenek, majd Zsuzsa szedi össze: „Hogy a jó dolgokra gondolunk... nem szabad foglalkozni a rosszal...” „Minden rosszban van valami jó...” „Minden helyzetben megkeresni a jót...” – gyűlnek az ötletek a csoportban. „De hát kinek mi a jó?” – szegezem nekik a kérdést. „Ez nagyon szubjektív dolog! Meg aztán vannak dolgok, amiben semmi jó nincsen. Mi a jó abban, ha meghal, akit szerettél, vagy kiderül, hogy rákos vagy? Az borzasztó dolog.”

Zita elmondja, tudja, hogy a pozitív dolgokra kéne gondolnia, de képtelen rá. Folyton azon aggódik, mi van, ha mégis áttét, ami a csontjában van? Olyan rossz, hogy senkivel nem tud erről beszélni, legutóbb is elkezdte volna mondani a fiának, hogy ha ő meghal, mit szeretne, de a fia meg se hallgatta, letorkolta, „Anya, ne is beszélj ilyeneket, te meg fogsz gyógyulni!” Többen helyeselnek, igen, ezt a hozzáállást ők is megtapasztalták.

Erről beszélek – mutatok rá. „Ha kiderül, hogy áttéted van, abban nincs semmi jó. És abban sem, ha senkivel nem tudsz beszélni a fontos dolgokról, mint pl. a halál.” A pozitív gondolkodás nem az, hogy csak a jó dolgokra gondolunk. A szó gyökere az, hogy VAN, LÉTEZŐ. A pozitív gondolkodás azt jelenti, hogy arra gondolok, ami van. Minden helyzetben megkeresem azt, ami van, és arra építek stratégiát. Jó dolog az, ha nem akarom tudni a betegségemet, ezért nem megyek el az orvoshoz? Mert amire nem gondolok, az nincs... És szépen elhatalmasodik rajtam a kór... Nem, a pozitív gondolkodás az, hogy megnézem, ebben a helyzetben mi van. Hát az van, hogy rákos beteg vagyok. Ez nem jó, nem pozitív, ez tragikus, félelmetes, szörnyű. De VAN. Ezzel tudok mit kezdeni, azt mondani, hogy harcolni fogok, stratégiát építek rá. Információt gyűjtök, jó orvosokat keresek, jó módszereket, táplálékkiegészítőket stb. Nem így nagyobb az esélyem a gyógyulásra az előző példához képest? Ez az első lépcső, hogy megnézem, mi VAN. A második lépcső, hogy megnézem, ezt hogyan tudom a magam számára hasznosítani. Mi ebben a VAN-ban a hasznos, a tanulságos a számomra? Például kirándulást terveztem, ehelyett esik az eső. Mondhatom azt, hogy egész héten nincs egy szép nap, meg micsoda pocsék tavasz – ez a negatív gondolkodás. De mondhatom azt, hogy mi VAN? Esik az eső. Mi ebben a hasznos? Hogy nem kell locsolnom. Vagy mehetek a kisunokámmal gumicsizmában pocsolózni... Vagy csinálhatok egy hancúrozós napot a párommal... kinek mihez van kedve.

Kinga, Szilvi nevetnek. Mutatják a poharukat, ami félig van kávéval. Én is nevetek: „Igen, ez jó példa! Meddig van ez a pohár?” „Félig üres már.” – mondja Ági. „De félig tele van!” – vitatkozik Zsuzsa. Nevetnek.

Marcsi: „Ilyen ember a magyar, ilyen a nyelve is. Mindig panaszkodik, sose jó neki semmi. Sose azzal törődik, amiye van, amivel elégedett lehetne, hanem...” „azt nézi, miye van a másiknak, ami neki nincs!” – vág közbe Zita. „Vagy azzal foglalkozik, milyen lesz majd, ha egyszer ez meg ez meglesz...” – folytatja Zsuzsa. „Vagy a múlton rágódik, amikor, ha másképp viselkedett volna, most nem így lenne.” – kontráz Klári. „Pedig ez egyik sem pozitív gondolkodás, mert sem a múlt, sem a jövő még NINCS...” fogalom össze.

Mesélek test és lélek rendkívül szoros kapcsolatáról, amire ez a módszer is alapoz. Hogy egy fantáziakép kimutatható testi változásokat okoz... látom az arcukon, hogy nem hiszik, de senki nem vitatkozik velem. Hát játsszunk, javaslom, képzeljétek ide egy citromot! Kettévágom. Leírom részletesen a színét, a látványát, az illatát. Mindenki poharába facsarok képzeletben belőle, és kérem, kóstolják meg. Mi történt? Ádám fanyar arcot vág. „Összefutott a nyál a szánkban!” – sommázza Marcsi a közvéleményt. Így van! – mondom. Itt volt a citrom? Nem volt itt, csak elképzeltétek. Mégis milliliterben kimutatható mennyiségű nyáltermelődést indított be. Nagy derűtséget okoz az a példám, ami az erotikus fantáziák által kiváltott testi elváltozásokra utal. Meglepődnek a biofeedback döbbenetes kutatási eredményein, ahol egy-egy jó fantázia-képpel EEG-hullámokat, szívritmust, testhőmérsékletet állítanak be a kívánt szintre.

Majd áttérünk a gondolat–lelki állapot–test összefüggés értelmezésére, avagy a kedvenc idézetem lényegére (lásd mottó!), amit Dr. Prezenszki Zsuzsától hallottam.

Aztán újabb kör következik arról, hogy „mit jelent a rák neked?”, illetve „hogyan képzeld el a rákos sejteket?”

Van, aki nem megy bele a játékba, Kinga tiltakozik, ő nem akarja elképzelni, a gondolat teremt, és ő nem akar rákot teremteni újra magának. Szilvi azonnal melléáll. Hagyom, nem kötelező a dolog, de azt elmondom, hogy azért a gondolat nem teremt ilyen könnyen... és ez inkább a félelemről szól, ami fontos infó neki, magának. Kinga bólogat. Marcsi lelkesen beszél, elmondja, ő látta a CT-n, olyan gilisztaforma, undorító. A többiek is beszállnak, a következő jelzőket gyűjtve össze a rákos sejtekre, a betegségekre: undorító, alattomos, agresszív, fekete, rosszindulatú, parazita, gyilkos, nyálkás zöld, „megeszi a testemet”, „benne lüktet minden negatív érzésem, azok éltetik” – elbújhat mellette minden horrorfilm főszereplő szörnyetege.

A kör után elmondom, hogy ehhez képest a rákos sejtek buták, éretlenek, szervezetlenek, selejtesek, gyengék, védtelenek, nincs semmiféle „rosszindulatuk”, „agressziójuk”. Mi ruházzuk fel őket ezekkel a félelmetes jelzőkkel, és a köztudat. Rák = halál. Holott rákos sejtek minden-

kiben keletkeznek, naponta több ezer, mivel a nagymennyiségű sejtcse-re közben gyárt a szervezet jó pár selejteset is. De az immunrendszer ugyanúgy könnyedén elbánik velük, mint a legtöbb kórokozóval, baktériummal, vírussal, gombával. De akkor miért betegedtél meg Te? – mondom ki a kérdést, megelőzve őket. Hol van a Te immunrendszered? Erről fogunk beszélni legközelebb...

A Belső Vezetővel való találkozás

Szilvi és Kinga most hiányoznak. A szokásos kezdő körrel indulunk, ki hogyan érkezett, milyen volt az otthoni imaginációja.

Ági (most is nagyon divatos!) elmondja, motorral érkezett... nevetnek. Imaginációjában a rákos sejtek sok fekete pont, még mindig sok, de már kisebbek, és a fehérvérsejtek tömege a nagy fehér folyó, ami mossamossa őket kifelé, elviszi, nem látni a végét. Javaslom, tegye bele a moziba a méregtelenítő szerveket is, és lássa, hová viszi el őket a nagy fehér folyó.

Zita paróka nélkül jött, kérdezi is, milyen a haja. Már szép hosszú tüsi, élvezi is, ahogy dicséri a csoport. Elmondja, nagyon szeret számítógépezni, van egy kedvelt háborús játéka. Imaginációja is ez, elképze-li, hogy a rákos sejtek az ellenfél, és ezt kiterjeszti a valóságra is, amikor számítógépezik, azt játssza, hogy az a falu a rákos sejt, és ha le tudja győzni, akkor meggyógyul. A csoport felszisszen: mi van, ha nem tudja legyőzni? Zita nevet, régi rutinos játékos, le fogja győzni.

Klári elmondja, hogy a múltkori imaginációja maradt végleges, ahol már csak egy rákos sejt van, az sem érti, hogy került ő oda, és azt az egy sejtet fölfelé kiordítja magából. Ami változás van, és nagyon tetszik neki, hogy végre van megoldása az alul nyitott kijáratra: zárt fémkapu jelent meg a képzeletében, két őrt álló fehérvérsejt-katonával.

Editke mosolyog, elnézést kér, nem tudja elképze-lni, neki minden sejt egyforma. Jelzem, persze, hiszen neki ez a betegsége (autoimmun kór-kép)! Azt javaslom, képze-lje el, ahogy az immunsejtjei pihennek, megerősödnek, nyugodtakká válnak. És képze-lje el szép egészségesen az ízületeit, csontjait. Erre elmeséli, hogy őt depresszióval kezelték, olyan depressziós volt, hogy a fejét se tudta megtartani. A csoport együttérzően hallgatja. Marcsi mondogatja, hogy ő is volt ilyen depressziós. Jelzem, ezért fáradtak ki az immunsejtjei, legalább képzeletben pihentesse őket.

Erika imaginációjáról rajzot is hozott, rajzán két sereg lövi egymást, a fehérvérsejtek nagyobbak, erősebbek, mint a rákos sejtek. Fegyverük olyan, mint a cső. Gyógyszerrel lövik őket, legyengülnek, meghalnak – meséli el a rákos sejtek sorsát. Nagy folyó gyűjti össze őket a méregtele-nítő szervekbe, és látja a kiürülést is.

Ádám is hozott rajzot, melyen a középben lévő sok apró ráksejtet teljesen körbeveszi a fehérvérsejtek serege, és felfalják őket. A háttérben lévő egységekből rengeteg tartalékos fehérvérsejt özönlik ki. Az elfáradt sejtek kiürülnek a méregtelenítő szervekben, de az utánpótlás óriási. „Mint a trójai faló!” – nevet Marcsi az egységekre célozva.

Éva lecserélte a múltkori imaginációjában szereplő egy szem cicáját (= fehérvérsejt!) kukásokra, a ráksejtegeket pedig bogarakra. Jól tette, aggódtam, hogy fog ez az egy szem cica elbánni annyi egérrel... javasoltam neki, hogy szaporítsa meg a macskákat... Most a kukások mind összeszedik a bogarakat, elviszik messzire. De itthon is maradnak kukások, takarítani. Nagyon aranyos rajzot hozott, nagy sikert arat vele.

Zsuzsa elmondja, nagyon túlterhelt volt a múlt héten, sok dolga miatt nem gyakorolt. „Olyan vagyok, mint a rossz diák.” – mondja nevetve.

Erzsike is elnézést kér, ő sem gyakorolt, combnyaktörést szenvedett anyukáját kellett kórházba vinnie, azóta is látogatja éjjel-nappal. Emlékeztetem őket, hogy a gyakorlat annyiszoros erővel fog hatni, ahányszor elvégzik.

Marcsi ellelkendezi, hogy a rákja már nem giliszta, hanem sok kis pontocska. (Legutóbb sok gondja volt a gilisztával, mert fantáziájában a földbe temette élve, és nem értette, miért nem tartom ezt jó ötletnek egy giliszta részére...) Így most a sok kis pontocskát ássa el.

Sokat kell dolgoznunk még a képek alapos kibontásán, a végigvitt méregtelenítő úton, és ami számukra a legnehezebb, az imagináció végén: hogy lássák magukat egészségesen, a távoli jövőben, ahogy teljesülnek a fontos céljaik.

A mai alkalommal a tudattalanról mesélek, a kollektív tudattalanról, ami az emberiség ősi tapasztalatainak, bölcsességének tárháza. Beszélek a Belső Vezetőről, személyiségünk bölcs segítő részéről, akihez bármikor fordulhatunk (bár nem könnyű a kapcsolatot felvenni vele, de azért nem reménytelen!), aki tanácsaival sokat tud segíteni életünk fontos kérdéseiben és a gyógyulásban is. A csoport nagyon izgatottá válik, pedig többen agykontrollosok, ők ismerik ezt a technikát. Lelkesen belevágnak.

Hosszú a csönd a gyakorlat után, nehezen „térnek vissza”.

Aztán lassan beszélni kezdenek.

Ági: „Képzetelemben jöttem az úton velem szemben, sokan. Rokonok, családtagok, ismerősök. Kérdeztem őket, ők-e a Belső Vezetőim, de mindenki nemmel válaszolt. Végül, olyan furcsa volt, saját magam jöttem szemben.” Kérdésemre, hogy ezután mi történt, magától értetődő természetességgel mondja: „Hát karon fogtam magam, és együtt mentünk tovább.” Mint kiderül, „saját maga” úgy nézett ki, mint ő most, életkorban, mindenben egyezett vele. Nagyon jó érzéseket váltott ki belőle. A csoport csodálkozva hallgat, ezért elmondom, nincs ebben semmi különös, hiszen

a Belső Vezető mi magunk vagyunk, személyiségünk egy bölcs része.

Zita elmondja, hogy képzeletben egy tisztáson járt, egy erdőben, ahonnan nem ment tovább. Távolságban gyerekszívajt hallott, játszottak a gyerekek. Úgy érzi, arra kellene indulnia majd. Elmeséli visszatérő álmát: „Mindig harcolok, vitatkozok valakivel... ez mindig visszatérő álmom... mindig veszekedik velem ez az illető s azt mondja: hát hogy értessem meg veled... már annyiféleképpen elmondtam, s még mindig nem érted...” Lefordítjuk neki az álmot, mennyire akar neki a tudattalanja mondani valamit, s ő nem hallja meg. *Zita* csodálkozik, nevet: „Igen, én mindig is a saját fejem után mentem!” Én: be is törted... *Zita* nevetve: „Összevissza törtem magam!”

Erzsike: „Érdekes volt, jött egy olyan kis törpeféle, összeaszott öregember... Olyan jószágos, mint a Yoda volt a Csillagok Háborújában. Az átjáró egy barlang volt, egy szűk, sötét barlang. Bementem, és ő ott volt benn. És lökdösött kifelé, a fény felé...” Én: „Miről szól ez neked?” Ő: „Hogy ne maradjak benn, a sötétben... menjek kifelé belőle. Kinn már nem rét volt, hanem víz, bele lehetett csobbanni... Olyan jó volt!” Én: „Nekem ez másról is szólhat... a születésről, az újjászületésedről...”

Marcsi: „Nekem is öregember volt!” Nevetnek.

Zsuzsa: „Nagyon közel ültök egymáshoz... összedolgoztok?” Nevetés.

Marcsi: „Mentem az ösvényen, az erdőben, és szembejött egy öregember, olyan régies ruhában. Bölcsnek és jószágosnak látszott. Kérdeztem, ő-e a Belső Vezető, és azt felelte, hogy ő.”

Klári elbeszélése egészen rendkívüli. Maga is furcsállja, és közben lassan rájön az értelmére. „Átmentem a hídon, és egy mesevilágba csöppenem bele. Apró lények vettek körül. Kérdeztem, ők-e a Belső Vezetőim. Azt felelték, ők nem, és a Belső Vezetőm meghalt, de majd ők kiválasztanak nekem egy másikat, csak előbb meg kell, hogy ismerjenek.” Kérdésemre, hogy lett-e végül Belső Vezetője, azt feleli, igen, jött egy szörnyeteg. „Nagyon megdöbbsenem, hogy pont egy ilyen szörnyeteg...” „Milyen volt?” – kérdi *Zita*. „Olyan, mint a Szépség és a Szörnyetegben. Nem gonosz, csak annak látszik.” *Marcsi*: „De hát abban herceg volt!” *Klári*: „Jaj, ne, akkor meg kell csókolnom?” *Zsuzsa*: „Az nem, az a béka...” Nagy nevetés.

Zita: „Meg kellett szeretnie a Szépségnek.” Én: „Megismernie, összebarátkozni vele.” *Klári* láthatóan megkönnyebbül.

Editke: „Átmentem a rétről egy felüljárón át az útra, és szembejött velem egy őzike. És az nem szólt semmit, csak nézett, csak nézett...” *Klári*: „a nagy őzikeszemeivel...” Nevetnek.

„Nem is mentem tovább, megfordultam, és visszajöttem.” Én: „Annyira biztos voltál benne, hogy megtaláltad a Belső Vezetődet.” „Hát igen, ő az.”

Zsuzsa: „Én is erdőben sétáltam, de nagyon nyugodt, csendes erdő volt. Senki és semmi nem jött velem szemben. Aztán egyszer csak oldalt, egy bokornál láttam egy felhőforma valamit, olyan alakatlan volt, mályvaszínű... kérdeztem, ő-e a Belső Vezető, de nem válaszolt. Hanem hirtelen huss, elröppent!” *Erika:* „Hát ez nem volt szép tőle!” Nevetés. „Mentem tovább, de még mindig nem jött senki. És megint láttam egy ilyen alakatlan, mályvaszínű valamit... de az is elröppent. „Elmeséli, hogy sokszor csinálta már ezt a gyakorlatot, és mindig konkrét figurák voltak a Belső Vezetői, általában elhunyt családtagjai. Ezért csodálkozik most nagyon, és rájött, hogy nem biztos, hogy most is konkrét alak lesz az.

Erika, Ádám, és Éva maradt a végére, ők elmondják, hogy képzeletükben nem történt semmi, nagyon szégyellik a dolgot, olyan csalódottak, hallván a többiek jó történeteit.

Kiderül, hogy *Erika* a tengerparton járt, ahol egy különlegesen szép helyet talált, ez visszatérő hely a relaxációja során, és ott mindig érez egy fuvallatot, ami nagyon jólesik neki. Javaslom, figyelje meg, mert könnyen lehet, hogy ez a fuvallat lesz az ő Belső Vezetője. Valóban, el is mondja, hogy jó párszor már követte ezt a fuvallatot, és mindig egy szép helyre vezette. Nagyon megörül, mikor rájön, hogy mégiscsak sikerült megtalálnia belső tanácsadóját.

A házaspárnak pedig elmondom, hogy nagyon ritka, hogy elsőre megtaláljuk a Belső Vezetőt, ez a csoport most nagyon szerencsés... De ne adják fel, menni fog, csak időre van szükség és türelemre... sok-sok éven keresztül nem figyeltek rá, hát most kell egy kis idő, amíg megint kiépül ez a kapcsolat a személyiségükön belül.

Biztatom őket, gyakoroljanak otthon, ha már megvan a Belső Vezetőjük, akkor pedig tegyék fel neki fontos kérdéseiket, pl.: Mit tegyenek a gyógyulásukért?

Merítőháló

Nagyon nehéz házi feladatnak bizonyult, mindenki úgy hozta vissza, hogy „nem értettem”, „nem tudtam kitölteni”, „megcsináltam, de biztos nem jó így”. Így hát átbeszéltük.

Elmondtam, hogy gyűjtsük össze a diagnózis előtti pár év, illetve az utáni pár év eseményeit. Azt írják le, amit „sűg a lelkük”, nem a betegséget okozó eseményeket keressük! Mindent, ami fontos lehet, nemcsak a nagy, hanem az apró eseményeket is, nemcsak a negatív, hanem a pozitív eseményeket is.

Ennek nagyon megörül *Marcsi:* „Jaj de jó! Semmilyen negatív esemény nem jutott eszembe! Velem csak pozitív dolgok történtek a betegség előtt, férjhez ment a lányom, megnősült a fiam, születtek az unokáim...” Majd

amikor odaérünk, hogy „Ez a Te szabad döntésed volt-e?”, akkor döbben nagyot: „Hát nem! Ez egyik sem az én döntésem volt, nem is nagyon értettem vele egyet, de nem szólhattam bele!”

Elmondom, mennyire rossz, gátló-blokkoló hatással vannak az immunrendszerünkre a nem saját akaratunkból hozott döntéseink. Szerencsére utólag is fel lehet szabadítani az immunrendszert, ha át tudjuk alakítani ezeket az eseményeket szabad döntésekké. Akár úgy, hogy legalább 3 alternatívát keresünk a helyzethez, amit akkor lehetett volna tenni. Legyen köztük egy olyan alternatíva, ami mellé teljes szívvel oda tudunk állni! De nagyon jó módszer erre a célra az átkeretezés is. „Csinálj belőle szabad döntést!” – javaslom Marcsinak, mire ő felragyog: „Hát azt csináltam! Azt javasoltam a fiaméknak, akik velünk laktak, cseréljenek lakást a lányomékkal, akik már külön éltek. Belementek, így mindenki jól járt, nálunk lett műhelye a vejemnek, a fiam feleségét meg könnyebb elviselni kellő távolságból...” Nagy nevetés a csoportban, többen gratulálnak Marcsinak az ügyes megoldáshoz.

Kinga is megszólal: „Ez mostani dolog volt neked. De én ezt most így utólag hogy tudom megtenni?” Javaslom, vegyen elő papírt, ceruzát, oldjuk meg közösen. Múltbeli eseménye, ami nagyon megviselte, az volt, hogy fel kellett adnia kedvelt vállalkozásukat, ahol ő varrogatott, mert mindenféle anyagra allergia alakult ki nála, amiket már nem lehetett gyógyszerekkel kordában tartani. Javaslom, csináljunk két oszlopot, az elsőbe gyűjtsünk lehetséges alternatívákat ennek a helyzetnek a megoldására.

A csoport lelkesen bekapcsolódik, ízelítő a rengeteg elhangzott ötletből:

- Nem hagyja abba, megpróbálja különféle orvosokkal, alternatív módszerekkel rendbe tenni magát.
- Nem ő varr, kiadja a munkát alkalmazottaknak.
- Profilt vált, olyan tevékenységet keres, ahol kiélheti a kreativitását. Emellé *Kinga* lelkesen odaáll.
- Kevesebbet vállal, részfeladatokat csinál.
- Gazdag pasit keres, aki eltartja őt. (Nagy nevetés a csoportban.)

Ezek az alternatívák, amiket megtehet. Már ez is felszabadító hatású az immunrendszerre, de most próbáljuk meg azt is, hogy az általa akkor választott alternatívára (végleg abbahagyta a vállalkozását) keressünk jó átkeretezéseket, ezeket gyűjtsük a másik oszlopba.

Íme néhány, a csoport által gyűjtött kitűnő átkeretezésre:

- Abbahagyja, így majd egészségesebben élhet.
- Több ideje marad a családjára.
- Új tevékenységbe kezdhet.
- Új ismereteket szerezhet, tanulhat.
- Új kapcsolatokat alakíthat ki, új ismerősei, barátai lehetnek.
- Többet utazhat (ha pl. árubeszerző lesz).

Kérdésekre elmondja, hogy így nézve tényleg sokkal könnyebb, így jó érzés erre gondolnia.

Szilvi veszi át a szót: Mit tegyenek a nagyon nehéz helyzetekkel?

Könnyezve-sírva elmondja történetét: hogyan ápolta a végsőkig rákbeteg anyukáját, majd férjét, ezután pedig ő betegedett meg rákban. Büntudata van, mert végig a férje mellett volt, de amikor meghalt, éppen nem volt mellette (a csoportban többen könnyeznek). Aztán az édesapja, aki a rákból kigyógyult, agyvérzést kapott, ő sok orvoshoz elvitte, de nem tudták megmenteni. Neki hatalmas büntudata van, egyrészt, mert nem volt akkor édesapja mellett, másrészt, mert nem tett meg mindent érte. Ez utóbbit a csoport gyorsan helyre teszi: „De hát ennél többet mit tehetél volna?! Hány orvoshoz elvitted!” „Te mindent megtettél, amit akkor és ott lehetett.” – mondom én is. „Azt mondd? Ezt olyan jó hallani...” – sóhajtja. A csoport megrendült, nagyon nehéz folytatni.

Több történet is elhangzik, elvesztett barátokról, családtagokról. Ádám is elmondja, erről ők is szoktak beszélgetni Évával, mi lesz, ha egyiküknek hamarabb kell elmenni, ki hogy szeretné a búcsút, a temetést...

„Hát igen, ez mindenkit érint, senki nincs beoltva ellene...” – mondja Erika.

Elmondom, milyen fontos erről beszélgetni, készülni, milyen nagy segítség ez a betegnek, megnyugszik tőle, nem marad magára ezzel a témával. De annak is nagy segítség, aki itt marad, megnyugtató, hogy tudja, mit és hogyan szeretett volna a másik.

Klári elmeséli, hogy több haláleset is volt az életében, legnehezebben édesanyja elvesztését élte meg. De dolgozott egy ideig értelmi sérültek között is, közülük is sokat elveszített. Nagyon tanulságosak voltak számára ezek a búcsúk, nehezek, de mégis szépek, megindítóak. Együttérző jelenlétével segített nekik, hogy ne féljenek elmenni. Nagyon szép történeteket mesél. „Ők is olyankor mentek el, amikor nem voltam mellettük... Rájöttem, hogy az ő életükben ez volt az első feladat, amit egyedül, épek segítsége nélkül kellett megoldaniuk. Erre büszkék voltak, ezért mentek el egyedül.” Megerősítem Klárit abban, hogy milyen gyönyörű átkeretezést adott most.

Az én átkeretezésem Szilvi „Egyedül ment el” büntudatos élményeire a következő: „Egyedül ment el, mert így akarta. Mert nagyon szeretett téged, tapintatos volt, nem akarta rád tenni, rád terhelni még ezt is, hogy végignézd. Ha azt akarta volna, hogy ott legyél, megvárt volna.” Ez utóbbira is nyomban van pár történet. Szilvi arca látványosan kisimul: „Így, ebből a szempontból még sosem gondoltam át. De jó erre így gondolni!” – mondja.

Azt javaslom, gyűjtsünk néhány alternatívát a szeretett személy elvesztésének elviselésére. A következő ötleteket gyűjti össze a csoport:

- Gyászolok. Megbeszéljük, milyen fontos, hogy ezt merjük megélni. Sírjunk, dühöngjünk nyugodtan! „Veszekedjünk a Jóistennel nyugodtan, ő ezt elbírja és megérti.” – javasolja Erika mosolyogva.
- Tagadom, hogy meghalt, úgy viselkedek, mintha még élne (és belebetegszem).
- Végiggondolni, felemlgetni a közösen átélt szép emlékeket.
- Beépítem életembe, személyiségembe az ő jellemző dolgait, vonásait: pl. nevelem a virágait, megszeretem a sütkérezést, mert ő szeretett sütkérezni, hordom a napszemüvegét, használni kezdem jellemző szófordulatait... „tovább él bennem”.
- Nagy segítség lehet hitem a halál utáni dolgokkal kapcsolatban: túlvilág, újjászületés... Ha hiszek abban, hogy létezik élet a halál után is, csak más formában, akkor kereshetem a vele való találkozás lehetőségeit, ahogy gyönyörűen leírja Müller Péter: Szeretetkönyv című művében.
- Beszélgethetek más gyászolókkal, ilyen csoportokhoz, fórumokhoz csatlakozhatok pl. internet. (Ez nekem is, nekik is nagy segítség lehet).

Többen buzgón jegyzetelnek. Javaslom, most pedig gyűjtsünk átkeretezéseket a témában. Ez már könnyebben megy nekik, hiszen ezt ösztönösen használjuk veszteségeink esetén. Ízelítő a csoport ötleteiből:

- Így jobb már neki, nem szenved.
- Szép halála volt, gyorsan elment, nem kellett heteken át kínlódnia.
- Megtette a dolgát már itt a földön.
- Oka volt, így kellett lennie, így tervezte meg a születése előtt. Szilvi helyesel, jó példa erre az édesapja, aki kigyógyult a rákból, mégis el kellett mennie.
- Odaátról többet tud tenni, segíteni.

Javaslom, folytassák otthon az átkeretezést, adok hozzá jó anyagot is. Hosszúra nyúlt ez a mai alkalom, mégis nehezen állnak fel. Csillognak a szemek, fénylenek az arcok. Szilvi megölel búcsúzóul, Klári végigsimítja a karom.

Merítőháló 2. + Betegségelőnyök

Ági kezelés miatt hiányzik, Éva kontrollvizsgálatra ment, Szilvi és Kinga rendezvényen vesznek részt.

A többiek kezükben a házi feladattal fogadnak. „Én ezt képtelen vagyok átkeretezni!” – mondja *Erzsike*. Kiderül, nehéz természetű férje (még a válás előtt) nagyon megnehezítette a dolgát. Ő tanult, vizsgákra készült, semmilyen segítséget nem kapott, de rengeteg vita, veszekedés volt köztük. Kérdem, melyik részét nem tudja átkeretezni? A vizsgák

előtti nehéz napokat. Mintha direkt provokálta volna a férje a veszekedéseket olyankor. A csoport már nagyon ügyes, adja az ötleteket: „Például úgy, hogy te ennek ellenére is fel tudtál készülni a vizsgákra!” – mondja a legjobbat Marcsi. „Képes voltál ellátni a családot is a tanulás mellett!” – sommázza Erika. „Hát, ez igaz.” – bólogat Erzsike. De... és elkezdi sorolni a rengeteg, fájó házassági konfliktusát. Bekapcsolódik Zita és Zsuzsa is, ők is nagyon fájdalmas, sértő, megalázó házassági konfliktusokat hoznak. Mindketten elváltak már. Jelzem, ilyenkor a test újra átéli ugyanazokat a negatív reakciókat, mint annak idején. Jó ez nekik? „Hát, túl kellene rajta lépni, de nem tudok...” – mondja Erzsike. Azt felelem, erre térjünk vissza legközelebb, amikor a neheztelés feldolgozása lesz a témánk.

Editke viszont ezek hallatán megnyílik, elmondja nehéz házassága történetét, hogyan menekült el a gyerekekkel agresszív, alkoholistá férjétől. Milyen rossz volt egyedül, állás, lakás nélkül, egy nagyvárosba kerülve, két gyerekkel! A csoport már rutinos átkeretező:

„Kibírtad, megcsináltad egyedül!” „Jó példát mutattál a gyerekeidnek!” „Így mindenkinek jobb lett!” „Nem kellett őt tovább elviselnetek!” „Nincs több veszekedés, verekedés!” – gyűlnek az ötletek. *Editke* maga mondja ki a legjobbat: „Hát igen, ez mind igaz. És itt sokkal jobb, mert nagyon jó munkahelyet találtam, és olyan jó barátnőt! A gyerekeim azóta felnőttek, de azt mondogatják: anya, de jól tetted!”

Zsuzsa és *Erika* úgy érzi, sikeresen át tudta keretezni a dolgait, *Ádám* és *Zita* viszont nem szeretne beszélni róla. Nekik felajánlom az egyéni, négy szemközti beszélgetés lehetőségét a téma fontossága miatt.

Tesztek fel pár poszttert, gyakori élethelyzetek (válás, konfliktus, munkahely elvesztése) átkeretezésére, illetve alternatíva-ötleteket. Lázás jegyzetelés kezdődik, de azt javaslom, hogy ezt csak mankónak használják, próbálják megtalálni a saját ötleteiket, úgylis az lesz a legjobb.

Most pedig folytassuk a legnehezebbel. *Milyen pozitív változásokat okozott a betegség az életedben, és hogyan tudnád ezt öt különböző módon elérni?*

Nagy a csend, nehezen tudták megérteni még a kérdést is. Sőt, *Ádám* még az „öt” kifejezést is félreértette, szám helyett személyes névmásként értelmezte.

Zsuzsa elmeséli, hogy ő milyen sokat változott. Átértékelte a dolgokat, más lett a fontossági sorrend.

Erika csatlakozik, elmondja, azóta sokkal fontosabbá váltak számára a rokoni kapcsolatok. Gyakrabban felhívja, meglátogatja rokonait, főleg az időseket, akikre egyébként senki sem nyitná rá az ajtót.

Zita helyesel: „Igen, mert mi megéltük, milyen az, ha senki nem nyitja ránk az ajtót.” A beszélgetés elmegy abba az irányba, mennyivel együttérzőbbek lettek másokkal szemben.

Editke elmondja, feltűnt neki az onkológián, hogy mindenki nagyon segítőkész más betegekkel szemben, természetes, hogy odaadják, amit kér, figyelik, lement-e az infúziója stb. Többen helyeselnek.

Zsuzsa azt is elmondja, hogy az életmódja, gondolkodásmódja is megváltozott, mióta beteg lett. Rátalált a meditációra, vigyáz magára, igyekszik pozitívan gondolkodni. Többen csatlakoznak, *Marcsi* is elmondja, hogy jobban figyel magára, a testére.

Visszaterelem őket, elmondom, milyen ügyesek, ezek nagyon jók a betegség átkeretezésére, de most nem, vagy nemcsak erről van szó. Teszek fel posztot a betegség előnyeiről, hogy jobban értsék. Először nagy a csönd, emésztenek, látni az arcukon. „Hát igen, nyilvánvaló.” – szólal meg *Klári*. „Törődést, szeretetet kap az ember a betegség révén, ez igaz. És az is, hogy nem kell a problémáival, nehéz élethelyzeteivel foglalkozni, legalábbis átmenetileg.” *Marcsi* helyesel, *Zsuzsa*, *Editke* is. Az is nagy sikert arat, hogy „Most nem a mások szükségletei, hanem a saját szükségleteink válnak fontosabbá.”

Erről hosszasan beszélgetünk, példákat hoznak rá, mennyire úgy vagyunk nevelve, hogy elsősorban másokra figyeljünk, róluk gondoskodjunk, „igyekezzünk még a gondolataikat is kitalálni” – sorolja *Erzsike*. „És a mi gondolataink? Azt ki találja ki?” – kérdi *Zsuzsa*. „Mindig, mindenkinek megfelelni, borzasztó nehéz ez a jókisány-szerep!” – mondja *Erzsike*. „Megbetegítő szerep!” – mondja *Erika*. Nevetnek.

„Nagyon nehéz volt megtanulnom nemet mondani.” – meséli *Zsuzsa*.

„Én nem is tudok!” – kontrázik *Marcsi*. „Folyton jönnek a kollégáim, pedig tudják, hogy beteg vagyok, de pont azért, mert otthon vagyok, meg ráérek. Tudják, hogy szeretek varrni, hát hozzák, hogy hajtsd már fel a nadrágom, meg varrjál már a gyerekeknek ezt vagy azt az óvodába, pedig fáradt vagyok, és sokszor nincs kedvem, de hogy mondjam, hogy nem csinálom?” „Jó ez így neked?” – kérdem. „Hát... végül is... jó, hogy fontos vagyok még, számítanak rám, meg van dolgom...”

„Én ezt úgy csinálom – mondja erre *Klári* –, hogy megnézem, tényleg olyan fontos-e ez a másoknak. Mert sokszor van, hogy nem is az. Hogy ugyanazt a kimutatást pl. 2-3 emberrel is megcsináltatják. Vagy el se fogja senki olvasni, tudom előre. Akkor nem vállalom. Azt is megnézem, van-e időm rá. Ha nincs, megmondom előre, hogy megcsinálom, de csak 2 nap múlva. Vagy 2 hét múlva. Akkor jönnek a próbálkozások, hogy nem lehetne-e hamarabb. Mondom, hogy nem. Ismernek már annyira, tudják, hogy nem lógni akarok, hogy tényleg nem megy. De azt is tudják, hogy 2 nap, vagy 2 hét múlva tényleg meglesz.”

„Igen, ez nagyon fontos.” – mondja Zsuzsa is. „Ez énvédelem. Védni kell magunkat, nem megy másként.” „Most a betegségünk miatt mondhatunk nemet”.

„Lehet gyakorolni.” – mondom. Nevetnek. „Amíg ez így jó neked, semmi gond.” – jelzem vissza Marcsinak. „Amíg örömet okoz, van rá idő, energiád. Ha már sok lesz, fog jelezni a tested. Csak vedd észre! Akkor már védeni kell magadat, célszerű nemet mondani.” Marcsi bólogat.

„Milyen változások történtek még a betegség miatt?” – kérdem, harapógóval kell kihúzni belőlük. „Hát csupa rossz dolog... műtét, kemo, sugár...” – sorolják. „De nem szeretném öt különböző módon elérni ezeket.” – mondja Ádám. Nagy nevetés. „Hánytam, ment a hasam... rosszul voltam, felkelni se tudtam... kihullott a hajam...” – sorolják. „Mondjuk, az nem is volt olyan rossz!” – mondja Erzsike. „Mindig szerettem volna más színűre festetni a hajam, most megtettem. Vettem egy más színű parókát, kipróbáltam. Nagy sikere volt! Utána befestettem a hajam is, mikor újra kinőtt.” Lelkes, nócis trécselés kezdődik frizurákról, parókákról. Megdicsérik Zitát, aki nagyon büszke most kinövő hajára. Elmesélem egy ismerősemet, aki soha nem vágathatta le derékig érő szép haját, és most a kemo miatt „elérhetővé vált” ez az álma, és nagyon csinos és elégedett rövid Kleopátra-frizurájával. „Nem túl nagy ár a rák egy új frizuráért?” – kérdi értetlenül Ádám. Buzgó helyeslés kezdődik.

„Értitek, mire megy ki a dolog? – kérdem. – Ha a betegség most okot ad bizonyos szükségleteitek kielégítésére, amit egyébként nem lehet, vagy nem engedtek meg magatoknak, akkor személyiségetek egy része érdekelt lesz abban, hogy beteg is maradjál emiatt! Hogy továbbra is megkapja ezeket az előnyöket! Ezért írtam föl a poszterre nagy betűkkel, hogy **GONDOLKOZZ AZON, HOGY MIÉRT NEM LEHETETT EZEKET A DOLGOKAT EGÉSZSÉGESEN IS MEGTENNED VAGY EZEKET A SZÜKSÉGLETEIDET EGÉSZSÉGESEN IS KIELÉGÍTENED?**” „Hát igen, ez már önismeret.” – mondja Klári. „Ilyennek neveltek.” – mondja Zsuzsa. „Jókislánynak kellett lennem.” – sorolja Editke. – Apám alkoholista volt, anyám tehetetlen, mit tehettem volna? „Te már más példát mutattál a gyerekeidnek.” – mosolygok rá. Az időnk elfogyott, legközelebb itt folytatjuk.

fva

ZSUZSA LEVELE

„Érdeklődőként jelentkeztem és vettem részt a tréningen, mivel életem és munkám részét képezi a daganatos betegségekkel való foglalkozás. Tanulni szerettem volna, tudni sokkal többet erről a betegségről, a gyógyulás lehetőségeiről és a kutatási eredményekről.

A Simonton-tréning – ebben a tekintetben – minden várakozásomat felülmúlta! Olyan alaposan járja körül e betegséget kiváltó testi-lelki-szellemi, környezeti hatásokat és olyan megdöbbentően könnyedén tárja eléink saját felelősségünket és öngyógyító lehetőségeinket, ami bámulatba ejtő.

Minden egyes foglalkozás újabb és újabb ismeretekkel gazdagított. A tanítási folyamatnak egy számomra eddig teljesen ismeretlen módszerét tapasztaltam. Nem kaptunk száraz, alig érthető tananyagot, melyet otthon be kellett biflázni. Önmunkálkodásra voltunk kényszerítve! No, egyáltalán nem nádpálcával vagy ostorcsattogtatással, ennél az elavult módszernél sokkal jobbat eszelt ki az a házaspár. Ismét csak bizonyítást nyert, hogy tenni és dolgozni kell az egészségünkért, és nem csak várni a sült galambot. De ehhez a munkához kedvet is kaptunk a tanfolyamon, mert még a nehezebb gyakorlatok végzésénél is rendelkezésünkre állt megfelelő idő, türelem és kedvesség az előadónk részéről.

A progresszív relaxáció néhány gyakorlat után már szinte magától ment.

A gyógyító imagináció szövegezése érthető volt és világos, könnyen lehetett átvinni a gyakorlatba.

A csoport kis „remekművei” rajzai a selejtes sejtek ártalmatlanítására jó kis derűtséget okoztak. Az volt a fontos, hogy mindenki el tudta képzelni ezt a fontos jelenetet!

Nem tértem ki minden témára, amivel foglalkoztunk a kurzuson, de a nagy részére igen.

Összegzésül még el szeretném mondani, hogy mindenkinek csak ajánlani tudom a Simonton-tréninget, akár érintett a betegségben, akár nem.

Sokat tanultunk, sok új ismeret birtokába jutottunk, melyet hasznosítani fogunk további életünkben. Igen jó hangulatban teltek a foglalkozások, oldott, pozitív légkörben, mint egy igazi otthonban és családban! A csoport tagjai megszerették egymást. Igyekszünk továbbra is tartani a kapcsolatot, címeiket, e-maileket, telefonszámokat cseréltünk. Kinek-kinek hasznos tanácsokat is igyekeztünk adni. Mert másnak ugye, könnyebb!

A többi már csak rajtunk múlik, a kitartásunkon, az önmunkálkodásunkon, a gyógyulni vágyásunkon! Hiszen ez a tréning szólhatott volna a többi betegségről is! Azok esetében is alkalmazható!

Köszönjük ezt a szép és hasznos programot mindazoknak, akik lehetővé tették Egerben is a Simonton-tréning megismerését és alkalmazását!”

Eger, 2012. január 17.

*Tisztelettel és szeretettel:
Emberné Ocskay Zsuzsanna*

BELSŐ ÖSVÉNYEKEN – EGY IMAGINÁCIÓ A FÉLELEMRŐL

X. Y. imaginációjából egy részlet:

„Megállt és feszülten figyelt... tudta, hogy a zaj nem volt véletlen... nem tartozik az erdő természetes zajához... a bokrok mögül jött... Határozottan úgy érezte, valaki követi... elöntötte a félelem, a már ismert érzés, ami egykettőre pánikká növekedett... menekült tovább, rohant, ahogy csak bírt... Tudta, hogy követi... nem tudta lerázni... A szörnyeteg ott lapul a bokorban.

Hirtelen nagyon elfáradt. Értelmetlennek tartotta ezt az egész menekülést. Úgyse tud előre elmenekülni, legyen hát vége.

– Tessék, itt vagyok! – kiabálta a bokor felé. – Mit akarsz tőlem? Meg akarsz ölni? Itt vagyok, megölhetsz!

Nem történt semmi. A bokrok mögött nem mozdult semmi, de érezte, hogy a szörny feszülten figyel. Őt figyel.

– Gyere már elő! – kiabálta most már dühösen. – Mire vársz? Bújj elő!

És akkor megmozdult valami... zajt hallott... és a bokrok mögül lassan, óvatosan, szemlesütve előkullogott a Farkas... Látszott, hogy nagyon szégyelli magát... nem is nézett a szemébe, lehajtott fejjel somfordált elő... nem is mert közelebb jönni... A Farkasnak nem volt egyetlen szál szőre sem, rózsaszínű bőre szánszálmasan festett... Elkerekedett szemmel bámulta, majd nevetni kezdett, egész testét rázta a nevetés...

– Hát tőled féltem annyira?!

A Farkas behúzta a farkát, tétován lépett egyet.

– Rémesen nézel ki! Azt hittem, iszonyatos szörnyeteg vagy, kész horror-film, erre tessék... Röhejes vagy! És én hogy menekültem előled!... Milyen ostoba vagyok... már rég meg kellett volna állnom, és megnézni téged szemtől szembe...

Nem tudok tőled szabadulni, ugye?

A Farkas csak állt, és őt nézte. Tekintetében válasz volt.

– Rendben van. Menjünk tovább. Még mindig jobb, hogy te kísérsz... (...)

fva

AMIKOR MOSOLYOG AZ ISTEN

Vannak pillanatok, amikor mosolyog az Isten. Amikor diadalt érzek és örömet, mert végre le lehetett tenni 40 évnyi masszív haragot... Rita 60 feletti, csinos, jó humorú asszony. Áttétes daganatos beteg. Rita sok programot szervez magának, jól érzi magát a csoportunkban, könnyű megszeretni a vidám, élénk, energikus nőt.

Hozzám azért jött, hogy rendbe tegye a múltat, és elengedje a sérelmeit. Amikor dolgozni kezdünk, rájövök ez nem is lesz olyan könnyű. Rita vidám maszkja mögött sokévnnyi fájdalom, keserűség, sértett neheztelés áll. Bátyjáról nagyon keményen szól, meg is indokolja, miért szakította meg vele végképp a kapcsolatot. „Tudom, hogy az kéne, de nem fogok megbocsátani neki! Neki kellene bocsánatot kérnie tőlem!” – fakad ki még most is nagyon haragosan. Gondolatai verkleként forognak körbe-körbe, mindig ugyanabban a csapásban, keserűen idézi fel újra és újra a jogosnak vélt régi sérelmeket. Megállítom, és Byron Katie zseniális módszerével megfogalmaztatom vele a sérelmeket. Nagyon motivált és szorgos, legközelebb kis füzetrel érkezik, ebbe írja a mondatait. Aztán elkezdjük megfordítani, amit nehezen ért meg. Nehéz gondolatait új csapásra állítania. Segítsek, kér, fogalmazzuk meg együtt a megfordításokat, és majd ő otthon ír hozzá példákat. „Neki kéne bocsánatot kérnie tőlem!” születik egy mondat. „Jobban ki kéne mutatni az érzéseit!” írjuk a másikat. Sok-sok mondat születik, kemény hangnemben.

Rita megdöbben a megfordításokon, csak úgy nyugszik bele, hogy meggyőzőm, nem akarom elvenni tőle jogos haragját, amit a bátyja nyilvánvalóan megérdemel. Most csak játszunk a szavakkal. Tehát: a bátyja nem ilyen meg olyan. Ez az első megfordítás. Aztán jön a következő. „Én vagyok ilyen meg olyan.” Erre meglepően hamar talál példákat. „Nekem kéne bocsánatot kérni tőle!” írjuk a következőt. És: „nekem kéne jobban kimutatni az érzéseimet.”

Legközelebb azzal érkezik, hogy mindent szorgosan megcsinált, de ez nagyon „papírzsebkendő” feladat volt. Vagyis sokat sírt közben. Hogy melyik része volt a nehéz? „Hát az, hogy nekem kéne bocsánatot kérni tőle” – vallja be őszintén. Amiből már tudom, hogy a sírás fontos tisztító ereje kimosta a haragot belőle, a gondolatok átkeretezése pedig lehetővé tette az elengedést. Kezet nyújtok és gratulálok. Ez nagyon szép munka volt, és bátor dolog elengedni 40 évnyi masszív haragot. „És most már meg is tudnék neki bocsátani.” – vallja be könnyes szemmel. – „Nem tudni, ki meddig él, és legalább ezt rendbe tesszük”. Rita könnyesen mosolyog, én hálát érzek, mert a lelke már meggyógyult, az Isten pedig egészen biztosan mosolyog.

fva

BARÁTSÁGOK, CSODÁK

Küzdelmeinkről és közösségünkéről

A KÖZÖSSÉGRŐL

Egész életemben szerettem a közösséget, soha nem voltam egyedül. Ott volt a családom, rokonaim, barátaim, iskolatársaim és később a kollégáim. Boldog embernek hittem magamat. Szabad ember voltam, kötöttségek nélkül, tele izgalommal, tenni akarással.

Mégis, amikor beteg lettem, minden megváltozott körülöttem. A család, a barátok, a munkatársak maradtak, csak a világ változott meg, beszűkült körülöttem. Úgy éreztem, magamra maradtam. Volt sajnálkozás, vigasztalás, biztatás, szeretet, féltés. Én magabiztosan próbáltam kezelni a helyzetet, de ez kevés volt. Éreztem, hogy nekem ettől többre van szükségem, többre vágytam.

A betegségből meggyógyultam, ezért a környezetem úgy gondolta, minden rendben van velem. Pedig nem volt! Lelkileg összetörtem, az esti elalvás és a reggeli ébredés mindig a félelmeimmel indult, vagy fejeződött be.

Sok-sok év után véletlenül rátaláltam egy csoportra, az internet segítségével. Ez volt a Simonton-csoport. Elmentem, megnéztem, ott ragadtam. Először csak csendes szemlélőként vettem részt a csoport munkájában, akkor még nem voltam biztos abban, hogy jó helyen járok. Hamarosan megváltozott a véleményem, és végérvényesen csatlakoztam hozzájuk. Csodálatos emberekkel hozott össze a sors. Hasonlóak voltak a problémáink, ugyanazok az érzések vezéreltek bennünket. Kaptam egy olyan közösséget, ahol jól éreztem, érzem magam, ahová mindig boldogan megyek.

Számomra ez a csoport jelenti a kapcsolódást, a szórakozást, itt töltődök fel, itt kapok segítséget, ha elakadok valahol. Rövid időn belül helyre billent az életem.

Sok elkeseredett emberrel találkoztam, akiknek nem voltak vágyaik, céljaik, nem látták a kiutat, elveszítették a reményt, kétségek közt éltek napról napra, akárcsak én. Csodálatos volt látni, ahogy ugyanazok az emberek hogy nyerték vissza életkedvüket, újra mosolyogtak, nevettek, mertek tervezni, lettek céljaik, vágyaik, és hittek, hisznek ezek megvalósulásában. Ez a kis közösség, hatalmasat alkotott. Egymás kezét fogva, egymást támogatva és biztatva, kitört az egyhangú szomorúságból, legyőzte a félelmet és a betegséggel járó depressziót.

Folyamatosan szervezünk és tervezünk. Ősszel volt lehetőségünk egy ötnapos közös táborban kapcsolódni, feltöltődni. Rengeteg baráttra találtunk, ahol mindenkiből áradt a szeretet. Együtt járunk kirándulni, részt veszünk előadásokon, és ami fontos, csupa kacagás az életünk. Ha valakinek oka van szomorkodni, éreztetjük vele, hogy ránk mindig szá-

míthat, mi mindig ott vagyunk vele. Ha valakivel jó dolgok történnek, együtt örülünk. Nincs számunkra lehetetlen, együtt le tudunk győzni minden akadályt, minden nehézséget.

Hogy mit jelent számomra ez a közösség? Mindent! Visszakaptam a reményt, újra élvezem az életet, boldogan fekszem, szép álmokkal ébredek. A családommal is megváltozott a viszonyom, ők is látják a változást, és együtt örülnek velem. Csodálatos érzés. Már nem attól félek, hogy kevés az időm, és nem lesz lehetőségem egy hosszú, csodálatos életre. Most azért aggodom, hogy annyi tervem, elképzelésem van, ha száz évig élnék, akkor sem lenne elegendő a megvalósítására. Mindezt az erőt, energiát a Simonton-csoportnak köszönhetem, de legfőképpen egy nagyszerű embernek, aki ezt a csoportot létrehozta, fantasztikus szeretetével megtartotta. Köszönet érte.

Tarjányi Melinda

AZ ANGYALOKNAK LELÓG A LÁBUK

Az angyaloknak néha lelóg a lábuk. Lehet, hogy a nyelvük is, a földig, főleg az őrangyaloknak... az enyém valószínűleg nyugtatókon él. De most nem róluk van szó, noha áldásos munkájukért hálás vagyok nagyon!

A mai egri foglalkozás rendhagyó volt, karácsony alkalmából kreatívkodtunk kicsit, az mindig bejön... Mónika, az adminisztrátor hölgy tanított minket csodás karácsonyfagömböket készíteni. Festettünk-ragasztottunk-szárítottunk, élveztük a folyamatot, mert könnyű volt és a siker látványos! Volt, aki angyalakát tett rá, volt, aki cicát, kutyát vagy madarakat... az angyaláknak folyton lelógott a lábuk, sok baj volt velük... kentük, „tunkoltuk, mint a pörköltet”, hogy Mónika szakkifejezésével éljek, bár elég furcsa asszociációim voltak, mivel a félkész, műhavas csoda inkább habos süteményre hasonlított, ami a pörkölttel, hát, hogy is mondjam...

Közben rózsaszíromteát kortyoltunk, és a rózsák mellett volt az üvegkancsóban egy látványos növényi gubacs is, ami a meleg vízben „kinyílt”, és a benne lévő sokféle virágszírom előbújt... azok a virág-ízek! Icus meglepetése volt ez a csoportnak, csakúgy, mint a süti is.

Alkottunk, és közben sokat nevettünk. Kinek mije volt festékes vagy ragasztós, és kinek hova hullott be az antikoló paszta... Remekművek születtek, ezt elfogulatlanul mondhatom, egybehangzóan a (mű)hapon játszadozó cicák vitték el a pálmát... mivel a csoportvezető tekintélyét nem merte megkérdőjelezni senki. Kiderült, milyen kreatív csapat vagyunk, emellett összehangoltan és gyorsan dolgozunk. Fél órával kezdtük később, mint terveztük, viszont fél órával hamarabb fejeztük be. Készültek közös fotók is, ahol büszkén lógatjuk kincseinket, amiket saját kezűleg (!) készítettünk.

Egy másik hasonló alkalom jut eszembe, Miskolcon... ahol Melinda vezetésével alkottunk csodákat, pár kisméretű üveg, szalagok és apró csecsebecsék felhasználásával... Nagyon élveztük, hogy rajz- és technikaórai felmentésünk ellenére ilyen remekműveket tudtunk alkotni!

Hála és köszönet Mónikának és Melindának, a sokféle alapanyagért és a türelmes, szakértő irányításért!

Az angyaloknak néha lelóg a lábuk, vagy más testrészük... egyébként pedig köztünk járnak, hol Mónikának, hol Melindának, hol Icusnak álcázzák magukat, de mi mindig rájövünk, hogy kik ők valójában...

fva

EGY HÉTFŐ DÉLUTÁN MARGÓJÁRA

Befejeződött egy jó csoport... és hogy ne szakadjon meg az együttlét, egyik tagunk közös eszegetős-társasjátékos együttlétet szervezett.

Ültünk a teraszon a hús árnyékban, eszegettük a kemencében sült kenyérlángost és a hurkát, limonádét ittunk és beszélgettünk... Nagyokat nevettünk... A férj és a férfi méretű nagyfiúk halk szavú törődése szép, kerek családot sejtet, az ízlésesen berendezett otthon melegséget sugall és hívogató... Az udvaron pazar virágpompa, látszik, hogy gondos kezek ápolják őket... Kutya, cica, tyúkok, „beépített” kakas, aki mindig a megfelelő időpontban kukorékolt, apró fürjek... Társasjátékokat játszottunk, és csodálkoztunk, milyen jó Icus logikája, és milyen gyorsan kapcsol... mégis Györgyi nyert... Nekem teli hassal, a forróságban nehezen ment a koncentráció (máskor is nehezen megy, de így van mire fogni)... Beszélgetésünk témája nehéz, mégis elhordozhatóvá válik az egymásra figyeléstől, az elfogadástól, szeretettől, amit egymásnak ajándékozunk...

Aztán, halmozva az élvezeteket, a „Simonton-klubos” sütizés jön 5-től... Hűvösebb van a cukrászdában, és nagy a zsibongás, de a törzshelyünk szabad... Lassan kiürül a helyiség... a fagyikehely finom, a limonádé hideg, és a jóképű pincér gyakran felénk pillant... Kevesen vagyunk, talán a forróság miatt... Mindig azok vannak itt, akiknek itt kell lenniük – kell figyelmeztetnem magam a negatív gondolataim miatt... múlik az idő, jó együtt lenni, jó beszélgetni és nevetni... Sokkal fontosabb, hogy azt értékeljem, ami Itt és Most VAN nekem, nekünk, és az páratlan gazdagság – ne pedig azokon sajnálkozzak, amik vagy akik nincsenek...

Hiszen milyen ajándék egy ilyen töltekezős hétfő délután... Milyen jól ellensúlyozza a főnök reggeli „lecseszését”... Nem kell a pénteki gyomoroszorító tv-szereplésre gondolni, hiszen az még NINCS, és ami VAN, az sok nevetés, finom ételek, gondoskodó szeretet... Ajándék Györgyi pozitív gondolkodása és humora, mint ahogy Icus figyelése a többiekre, önbi-zalma és pörgése is az, vagy Kriszti változását látni, ahogy kezdi egyre jobban meglátni önnön értékét és a dolgok pozitív oldalát is... Ajándék Erzsike csendes, bölcs szemlélődése és Zsuzsa bátor, kitartó akarata is... Ajándék egy ilyen délután, veletek. Hála érte!

fva

CSILLA, A NÉLKÜLÖZHETETLEN

Igen, Csilla tartotta magát ehhez, mármint hogy nélkülözhetetlen.

Így is élt, mindig mindennek ragyognia kellett, szó nem lehetett róla, hogy aznap nincs felporszívózva, elmosogatva... stb.

Folyton el is sírt magát, mennyi dolga van.

– Van ám, mert csinál sz magadnak – mondtam.

Na, gondoltam, most sértődött meg, csaptam volna a számra, de már késő volt.

Következő héten a szokásos kezdő körnél piszkosul mocorgott, mikor kerül rá a sor végre.

És elkezdte.

– Hát nekem olyan jó hétvégém volt, de olyan...!

Képzeljétek, azzal állt elő a lányom szombat reggel, hogy menjük ki a Mátrába kirándulni. Mondom neki, elment az eszed, hát hogy néz ki a lakás (biztos vagyok benne, hogy ragyogott), el sincs mosogatva, ebédet is kell főzni, meg itt van a vizsgám, tanulnom is kell! Na akkor elgondolkoztam. Mondtam is magamnak, hülye vagy te, Csilla. A két legfontosabb ember az életedben veled akar tölteni egy napot a természetben, te meg a mosatlan edény miatt aggódsz?

Hát szóval... olyan, de olyan jó hétvégém volt!!!

vitekeszti

DEZSŐ BÁCSI

Dezső bácsi a szomszéd cigányember, aki tátott szájjal bámulna rám, ha elárulnám neki, hogy tananyag lett nálam.

Cigány, nem roma vagy etnikum, tőle ilyet még sose hallottam. Papa szeret vele beszélgetni, meg együtt dolgoztatni. Olyankor lecsúszik egy kupica pálinka vagy egy üveg sör, de több soha.

– Na – mondja Papa egy szép téli napon – Dezső, gyere át egy kicsit délelőtt.

Jött is, mindjárt reggel kereste Papát otthon, nem találta, jött hát így hozzánk. Mondom, üljön le, reggelizzen velünk. Nem, mert sose szokott. Akkor egy süteményt, tudom, hogy szereti. Azt se, majd csak dél felé eszik valamit. Azt már rég megtanultam, hogy az öreget csak egyszer kell kínálni. Ha kell, elviszi, ha nem, akkor nem, ilyen egyszerűen működik. Egyedül a kupica pálinka csúszott le, az az egy.

– Na – mondja –, akkor ő elmegy, reggelizzünk csak nyugodtan. Papa még utána szól: – gyere majd át később, ha ráérsz!

Erre Dezső bá’:

– *Én mindég ráérek! Legfeljebb abbahagyom, amit csinálok...*

Ugye milyen szép történet?

Milyen bölcsen szólt ez a hat elemi végzett cigányember. Ráér, ha ő is úgy akarja, mert a dolgát abbahagyhatja az ember. Azért, hogy valami mást tegyen a saját kedve szerint.

Hisz megvárja az a hasábra beleállított fejsze, senki nem vágja fel helyette a tüzelőt. Később aztán ő maga sem fogja olyan méreggel csapkodni a fát, mert nem a semmirekellő fiára gondol közben, aki épp a tv előtt fetreng, hanem arra a kupica pálinkára meg a jóízű beszélgetésre.

Dezső bá’ megengedte magának ezt az óriási luxust. Ilyen egyszerű a szabad döntés...

vitekeszti

GYÉMÁNTOK

Nem tudom, te észrevetted-e már...

Észrevetted-e már, mennyi kincs van körülötted, benned...

Amikor a saját utadon jársz, köréd gyűlnek az emberek... jól érzik magukat körülötted, kinyílnak, mesélni kezdenek, fényleni kezd az arcuk, csillogni a szemük és kinyílik a szívük... Tapintható közöttetek a szeretet energiája... Rácsodálkoznak a másokra, megértőek, elfogadóak lesznek... Hozzák a sütit, a kávé, adják a sírdogálónak többen is egyszerre a zsebkendőt, a vizet, és mást is adnának, ha tudnának... Számolatlanul kapod az ölelést... Csordultig leszel szeretettel és meghatottan nézed őket... és arra gondolsz, mekkora kegyelem, hogy az lehet a munkád, ami...

1. történet

Marikával reggel találkoztunk, az orvosa utalta be hozzánk, mert miután felfedezték a daganatát, összeomlott, közölte, hogy ő feladja. Élethelyzetét kilátástalannak ítéli, beteg hozzátartozóit ápolja. A maga egyszerű módján azt fogalmazza meg, hogy legfőbb vágya egy szabad délelőtt, amikor bemehetne végre a faluba, beszélgethetne emberekkel... úgy látja, ez nem megoldható pillanatnyilag. Összevillan a szemünk a kollégámmal, ugyanarra gondolunk... A Simonton-csoport heti rendszerességgel működik, ki kell hozzá mozdulni, és emberek között lehet, sorstársak között... Marikának tetszik az ötlet, ezek szerint mégis kivitelezhető a dolog, csak a családdal kéne elfogadtatni valahogy... Felírjuk neki orvosi utasításra a Simonton-csoportot. Azzal válunk el, hogy a jövő héten találkozunk, és az első mosolyt is látom az arcán, ahogy hálalkodik. Meglepetésemre már a mai csoporton megjelenik. Kíváncsian, nyitottan részt is vesz, miközben magáról, betegségéről is mesél. Vele szemben ülő sorstársa reagál az elmondottakra, elmeséli, hogy ő is hasonló cipőben jár, csak már túl van a kezeléseken, és köszöni, jól van, tünetmentes. Marika nagyon meglepődik, öröme határtalan: „Akkor ebből tényleg meg lehet gyógyulni?”

NA EZ AZ, AMIÉRT ÉRDEMES EZT A MUNKÁT CSINÁLNI...

2. történet

Amanda „haladó simontonos”, nem az első tréninget csinálja már végig. A kezdetekhez képest rengeteget változott! Emlékszem a kétségbeesett, minden kezelést elutasító fiatal nőre, aki megjelent nálam. Sokat beszélgettünk, megkérdeztem, miért szeretne meggyógyulni, mik a

céljai, és kiderült, azok nem nagyon vannak... Aztán arról faggattam, mi szeretett volna lenni kiskorában. Kiderült, hogy énekesnőnek lenni volt minden álma, a kislány gyönyörűen énekelt, de családja kategorikusan letiltotta erről a pályáról. Amikor javasoltam, hogy a gyógyulása érdekében minél hamarabb kezdjen el énekelni, Amandának csillogni kezdett a szeme. A csoportunkban énekelt először, egy születésnap köszöntőt az egyik társunknak. Hangja kristálytisztán szárnyalt a teremben, és elbűvölve hallgattuk. Sokunknak volt könnyes a szeme. Aztán énekkarba jelentkezett, amit nagyon élvez, sokszor fellépnek. Amanda ma már túl van a kezeléseken, már a haja is gyönyörű, nagy, és jól van. Szívesen énekel bárkinek, meglepetést is szerez annak, akinek kéri, telefonon, születésnap köszöntő dallal... mindig sikere van. Meditációi során csodálatos, hosszú „fellépőruhában” énekel... és ma már el meri mondani, hogy komoly anyagi gondjai miatt ilyen ruhára esélye sincs. A csoport csöndben hallgatja végig őt is, mint ahogy a többieket is sorban, de látom, hogy a fogaskerekerek kattogni kezdenek... Miután elmennek, távozóban hallom ám egyiküket, ahogy ezt mondja a társának: „Megnézem otthon a lányom ruháit... talán jó lenne valamelyik Amandára...” Otthon pedig felhív a másikat: „én szeretetszolgálatnál dolgozom, most beszéltem a szakmai vezetőmmel, és elhívjuk Amandát a raktárba, ahol választhat magának ruhákat...” Elkönnyesedik a szemem, ahogy hallgatom. Jó érzés, ahogy figyelnek egymásra... GYÉMÁNTOK VANNAK KÖRÜLÖTTÜNK... ÉSZREVESZED?

fva

GYÖNGYÖK, BARÁTOK ÉS KÖVEK

Érdekes nap volt, gazdag és élménydús. Ma délután Melinda szakértő vezetésével gyöngyszövést tanultunk a miskolci csoporttal. Húzkodtuk a fonalat a keret apró lyukaiba, nevettünk, mert otthon maradt a szemüveg, fűztük a gyöngyöket, ami potyogott mindenfelé, nevettük, hogy mekkorát esnek majd a szétgurult gyöngyökön a dolgozók a reggeli értekezlet során, igazgattuk, kötöztük és fontuk. Gyönyörködünk benne és bosszankodtunk rajta, tanácstalankodtunk és nevettünk, mert Melinda angyali türelemmel százszor is elmagyarázta, de mi százegyedjére is megkérdeztük, hogy kell... Nem ment a cérna befűzése a tűbe (szemüveg nélkül nem is csoda), amire a varázsige ismét nagy nevetést váltott ki... (kapd be és nyald meg, mármint a cérnát).

Emese elmesélte közben, hogyan nyerte meg az amatőr népdalversenyt Kistokajban, amihez lelkesen gratuláltunk neki, Anna pedig elmondta, mennyire szeret így kreatívkodni, és ez milyen jól eltereli a gondolatait... Mi pedig örömmel hallgattuk, és arra gondoltam, milyen büszke vagyok Emesére, hogy bátran elindult a saját útján, és sikere van... és arra, hogy bármit megadnék, ha Annának nem kéne miről elterelni a gondolatait... Klári is meggondolta magát, és elkezdett alkotni, látva ügyetlenkedéseinket, és kiderült, hogy profi szövő, és annak idején a fiával gyakran szöttek odahaza.

Arra gondoltam, milyen jól összekovácsolódott kis csapat ez, barátok és sorstársak egyben, és hálát éreztem, hogy részese lehetek a csodának, egy-egy ember örömteli változásának, egy-egy barátság kialakulásának, egymás támogatásának, szeretetének...

Foglalkozás után a Bükk felé vettem az irányt, mert nagyon szerettem volna betérni Bükkszentkeresztre, megnézni a köveket, és felidézni a legutóbbi csodás kirándulásunk apró részleteit... Útközben nagy örömmel láttam, hogy a vörös lombok elkezdtek zöldülni kifelé, és a Bükk, ígéretéhez híven, ismét megújítja önmagát... Még mindig temérdek a kidőlt fa, de már elkezdtek őket összehordani, elszállítani, feldolgozni. Még összeszorul az ember szíve a látványra, de már balzsamos akácillat száll, és gyógyírként hat a harsogó madárdal is. A levegő borzongatóan hűvös, és már mindenfelé rengeteg a zöld.

A gyógyító köveknél mintha még több kidőlt fa lenne. Mintha kör alakban vennék körbe a tisztást. A nagy oltárkőnél a két csavarodó fa törzse egymásra dől, egymást támogatja, éppen úgy, mint csoportunk tagjai. Leülök kedvenc kövemre, és hallgatom a zajt, a zúgó fűnyírót, az üldögélő házaspár harsány nevetését. Szinte fáj a sok zaj. Emlékezem. Itt ült Icus, itt rajzolgatott Luca. Itt állt Zsolt, és itt formáltuk a kört... egymás

kezét fogva, csöndben kérve, itt küldtük az energiát a többieknek, a hiányzóknak, a betegeknek...

Mögöttem harkály kopog szorgalmasan, és valami motoszkálás hallatszik az avarban. Óvatosan megfordulok, de elkéstem, a kisegér gyorsan elszalad a hátam mögül. Felállok. Nézelődöm, épp olyan a hely, mintha óriások vagy vad erők verekedtek volna egymással, vad dulakodásuk közben felborítva, összetörve mindent... A földön túlevelek, apró és nagyobb fenyőtobozok, ágak... Megkönnyebbülten látom, hogy a pad, amelyen szoktunk üldögelni, épen maradt, csakúgy, mint a vékony bükkfa, amelynek közben olyan jól neki lehet döntení a hátunkat... Leülök, és nekivetem a hátam. Behunyom a szemem. A fűnyíró elhallgat, a házaspár is elment. Fohászkodom. Kérlek, segíts a mindennapok közben... adj békét nekem... Behunyt szemem mögött különös látomás támad, az oltárkő helyén vakítóan felragyogó, 3 ágú, egymásba csavarodó sárgászöld fénycsóva... spirálisan felfelé forogva. Körülötte rengeteg ember, egymás kezét fogva... mély békesség önt el, közöttük állok, közéjük tartozom. A képzelet még sokáig fogva tart, a békesség egyre erősebb bennem. Mélyet lélegzem a hűvös, tiszta fenyőillatból. Ideje indulni, magammal vinni a békességet. Talán kitart egy darabig.

Ma is jó volt veletek, ma is tanultam valamit... nemcsak a gyöngyszövésekről... egymásra figyelésről, barátságról, bátorságról... és magamról. Hála érte.

fva

FELTÁMADUNK!

Rajzoltunk.

Jó kis csapat volt, mindig megcsinálták a házi feladatot.

Volt, aki annyira rajzolt, leégette az ebédet.

Gyuri a fia „helyett” járt, ő volt a daganatos beteg. Minden vasárnap találkoztak, megbeszélték, mi volt, Gyuri pedig írta a „házi feladatot”, amit a fia diktált.

Hogy a rajz melyiküké volt, nem tudom.

A folyamat végén a rákos sejtek a temetőbe kerültek, gondosan és jó mélyre elföldelve. Nagyon életszerű volt, még a temető bejáratán is ott díszelgett a felirat: FELTÁMADUNK!

Mondom – Gyuri, ez nem lesz jó!

– Ha már egyszer eltemetted, ne ígérd be nekik a feltámadást!

– De hát ez szokott lenni minden temető bejáratánál! – így Gyuri

– Gyurika, lehet hogy ez szokott lenni, de te akkor se akard feltámasztani azokat a nyomorult rákos sejteket!

Na ezen elvitáztunk még egy ideig, végül a következő alkalomra Gyuri kijavította a feliratot:

MEGHALTUNK.

vitekeszti

NYUSZI ÜL A FŰBEN

Belső Vezetőt kerestünk.

Előtte beszélgettünk róla, mondtam, mivel képzeletben bármit lehet, éljenek ezzel a lehetőséggel.

Klárira került a sor.

– Egy gyönyörű rétre érkeztem, tele volt nyusziakkal. Nagyon aranyosak voltak. A rét túloldalán ott ült apukám. Nagyon megörültem neki, de sehogy sem tudtam átmenni, a nyuszik nem engedtek.

– Hát akkor? Másik utat kerestél?

– Azt mondtad, képzeletben mindent lehet! – reklamált Klári.

Gyorsan elszaladtam egy kosár répáért, odaadtam a nyusziknak. Úgy megörültek, még át is kísérték a túloldalra!

Nem kérdeztem én semmit, csak átöleltem apukámat. Olyan jó volt...

vitekeszti

ÁRADÓ SZERETET

Néha nehéz szavakat találni...

Térdelsz az oltár előtt, folynak a könnyeid a megkönnyebbüléstől, és csak dadogni tudod: köszönöm neked... Túl vagy egy nagyon feszült helyzeten, ami mindenki számára a lehető legjobban oldódott meg... de mennyi stresszes éjszakádba és nappalodba került...

Néha nehéz szavakat találni...

Nézed a csoporttagok arcát, és hallgatod őket. Mennyit változtak ilyen rövid idő alatt! Hogy kisimult az arcuk, nagyokat nevetnek, és bátran szembenéznek saját belső akadályaikkal, amik visszatartják őket attól, hogy elkezdjenek élni... Már hosszú távú céljaik vannak, már ők a legfontosabbak saját maguk számára... vagy majdnem.

Néha nehéz szavakat találni...

Amikor a cukrászdában, ahol a csapattal sütizést szerveztél, a te sütidet egy égő gyertyával hozza ki a felszolgáló, és boldog születnapot kíván... és közben a legutóbbi kiránduláson titokban neked készült születési napi videóüzeneteket hallgathatod meg...

Néha nehéz szavakat találni, és csak annyit tudsz mondani: köszönöm. Nagyon szeretlek benneteket!

fva

PILLANATOK A TISZTÁSON

Üldögélek a kövemen. Szemlélődöm, elmélkedem... Körülöttem szikrázó, meleg napsütés. Szinte hangosan zümmögnek a bogarak, akik táncolva röpködnek a napfényben. Kacagva kergetik egymást a földön a fekete-rigók, szaporán kutatnak a fák derekán a csuszkák, és a bozontos farkú akrobata, a mókus elképesztő mutatványokkal szórakozik a magasban. A tisztás már békés, a kidőlt fákat valaki összeszedte és egy kupacba hordta. Darázs zümmög, konokul kitartva álláspontja mellett, miszerint a kövem és a jobb vállam akkor is az övé. Végül győz a túlerőm. A fűben apró, rózsaszín virágok, és illatos fehérék nyílnak, és itt-ott gombák bujkálnak. Turisták jönnek-mennek, kisgyerek követeli bömbölve a perecet, vagy hogy vegyék fel, vagy legalább történjen már valami jó ezen a forró nyári napon. Idős emberek baktatnak komótosan, beszélgetve. Ha ilyen hangzavarban tudok meditálni, akkor bárhol tudok... behunyom a szemem. Belső világom időtlen békéje már vár...

Nehézkes a visszazökkenés, látásom is nehezen igazodik vissza... A ma délután jár az eszemben, a csoportok légköre. A résztvevők olyan sokszínű, melegszívű, bölcs emberek... mindenki vívja a maga harcát, vagy küzd a maga démonjaival, s mint a kagyló, megteremti közben a maga igazgyöngyeit is... Olyan értékek születnek, mint pl. önismeret, elfogadás, bátorság... Megélni a pillanatot, észrevenni az örömöket, élni, ahogy tudjuk az életet, a maga teljességében, és nagy tapasztalásunk: a szeretet. Az elcsépelet fogalom itt élni kezd, kinyílik, és rácsodálkozik önmagára és a másik emberre. Öleléseket teremt, nagy nevetéseket és hosszas esti cseteléseket... Megtapasztaljuk, milyen, amikor pislákol a lángja, és milyen, amikor túlcsordul, árad... és azt is, hogy sokszor nem is olyan könnyű elfogadni... Odatérdelek a Forrásához, hogy megköszönjem. A fa-Madonnának mindig más a mosolya, és most veszem észre, hogy két szemöldöke finom mintázatú, összeérő leveleket mintáz, köztük még a rózsza is fölsejlik... Most nincs üzenet, de van áradó, meleg szeretet és öröm.

fva

KRISZTA 1.

Kriszta kézzel-lábbal integetett a kisboltól: Eszteeeeer!!! Gyere be lééééécci!!!

– Már megint nem tudok menni...

A szeme tele könnyekkel, ahogy ömlött belőle a szó. Igen, ez már a harmadik tréning, amiről lemarad. De a munka, tudod, nem mehetek el két órakor. Kettőkor, te jó ég, még zárás után se, annyi az áru, állandóan csak pakolok, meg pakolok. Pedig annyira akartam, már eldöntöttem, hogy ezt most nem hagyom ki, de jött a főnököm, száz új feladatot kaptam. Nem bírom már én ezt...

Ekkor már patakokban folyt a könnye. Megasajnáltam, de mondtam, nem dönthetek helyette. Két hét múlva beállított a tréningre.

– Felmondtam! Egyszerűen nem csinálhattam tovább, mert abba én belehalok, tudom. Sorra jöttek a bajok, szinte állandóan fáj a torkom, nem tudtam aludni, gyomortáji fájdalmak, emésztési problémák, reflux... mondjam még? Tudtam, hogy egy lépés választ el attól, hogy valami komolyabb betegséget is összeszedjek. Ma egy vizsgálatra vártam a rendelőintézetben, szóba elegyedtünk a szomszédokkal. Azt mondta, hát nálad fejben-lélekben nagy rendet kell csinálni. Egyenesen ide jötünk.

Egymásra mosolyogtak Azsuval.

vitekeszti

KRISZTA 2.

Ült kinn a verandán, kezében a telefont. Sírt. Nem tudta megtenni. Nem tudta felhívni az anyját. Mikor is beszéltek, nem emlékezett. Rég volt, nagyon rég. Akkor is rácsapta a telefont. Mindig, ez lett. Azt gondolta, neki több joga van a haragra. Sokkal több. Hiszen miatta menekült el otthonról, alig múlt tizenhét, egy olyan házasságba, ahol még több bántást kapott. Lelkileg is, de testileg is. Mikor már nem bírta a verést rávette magát, visszatért a szülői házba. Egy ideig nyugalom volt, egyikük sem provokálta a másikat. Igaz, a szeretet is hiányzott. Akkor az anyja már Pistával élt. Még azt is felajánlották, segítsen a kisboltban, rendes fizetésért. Nem hitt a fülének. De boldog nem mert lenni. Várta az újabb csalódást. És akkor a Pista kikezdett vele. Nem merte elmondani az anyjának, inkább hanyatt-homlok menekült. El, otthonról.

Sok év telt el. A férjével mostanra megállapodtak egymás mellett, bár voltak viharok. Nem is kicsik. A lányok is szépen megnőttek. Hogy bele-törődött-e az életébe, vagy már így volt jó neki, nem tudta megmondani. Csak azt fájlalta, hogy az anyjával való távolságot nem tudta leküzdeni.

Mikor felolvastam neki a novellát, megint sírt. Azt mondta, ez náluk nem fog működni. Nem veszíthetsz, mondtam, csak bizonyosságot nyersz. Azért a lapot eltette.

Pár hónap múlva felhívott. Alig ismertem a hangjára. Eszti, képzeld, dolgozom! Na ez szuper, mondtam, sikerült a kórház? Ja, dehogy, anyáméknál.

Hát, végül mégis felhívta.

Advent van, nemsokára karácsony. Béke, szeretet, boldogság, ilyenek jutnak az ember eszébe. Én azt mondom, legyen tiszta a szívetek is. Bocssátok meg annak, akivel harag köt össze. Azt mondjátok, az nem olyan egyszerű? Dehogynem. Itt a recept. Kriszta beváltotta.

vitekeszti

Gyököcssy Endre: RECEPT

- Igehirdetésének egyik mondata hozott ide.
- Örülök, hogy eljött, foglaljon helyet, s mondja el, mi volt az a mondat.
- A félretett, az összegyűjtött harag felgyülemlik, és – azt hiszem, így hangsúlyozta – gyűlölet lesz belőle, s azt öli, aki gyűlöl, lassan, de biztosan. Ugye Pál apostolt idézte: *a nap le ne menjen a ti haragotokon!?*
- Erről is szó volt, de gondolom, mást is szeretne még mondani.
- Igen. Kérdezni szeretnék. Kétszer elvált asszony vagyok. Mindkét házasságom anyám nehéz természete miatt bomlott fel, akivel együtt kellett laknunk. Nem volt más megoldás. Anyám pedig képtelen volt elvágni a lelki köldökzsinórt, szinte pórázon tartott vele, mint kisgyermekkoromban. Azt pedig egyik veje sem tudta elviselni, hogy elsősorban anyám „kislánya” legyek a házasságban és ne feleség. Merem állítani: mindketten anyám elől menekültek el. Már évek óta egyedül élünk, anyám és én. Egy fedél alatt, de némán és acsarkodva, keserűen, robbanékony légkörben. Hónapokkal ezelőtt rémülten döbbsentem rá – rettenetes kimondani is –, hogy gyűlölöm az anyámat, kétszer tönkretett életem miatt. De ez a gyűlölet valóban engem öl. Míg házasságban éltem, jóformán sose voltam beteg. Most kétségbeejtően rossz alvó vagyok, s szüntelenül fáj valamim. Szédülök, a vérnyomásom ugrál, szorongásaim vannak. Megromlott az egészségem, és egyre fogyok. Már orvoshoz sem megyek, mert minden leletem negatív, csak éppen én vagyok pozitív, beteg. Érzem, hogy ha nem történik valami: a magam gyűlölete öl meg. Mondja: mit tegyek?
- Mit tett eddig?
- Imádkoztam azért, hogy ne gyűlöljem az anyámat.
- Mióta imádkozik ezért?
- Amióta tudom, hogy gyűlölöm.
- Csak azért imádkozott, hogy ne gyűlölje?
- Nem, olykor, ha tudtam, azért is, hogy szeretni tudjam.
- Engedjen meg egy kérdést. Hogyan várta ennek a kérésnek a teljesítését? Tulajdonképpen mit várt?
- Hát, hogy szeretni tudjam.
- Tehát valami érzésre várt. Ne haragudjék, ha így mondom: valami jóleső, meleg bizsergésre várt a szíve körül ugye? És az elmaradt. Így van?
- Valahogy így. De már nem is imádkozom. Csalódtam az imában.
- Szeretnék valami mást is ajánlani.
- Azért jöttem.

- Érzésekre várt, de nem tett semmit. Arra várt, hogy Isten tegyen az életével valamit. Így van?
- Igen, körülbelül így.
- Pedig Isten mindent megtett értünk a Krisztusban...
- A kereszten?
- Ott, és ezért nekünk is mindent meg kell tennünk, ami tőlünk telik, hálából. Édesanyjáért kellene valamit megtennie még. *Mert legtöbbször az érzésekből lesznek a cselekedetek, de olykor az elkezdett cselekedetekhez csatlakoznak az érzések. Vagy váltanak ki érzéseket.*
- De mit tegyek?
- *Céltudatosan, rendszeresen és naponként tegyen jót* édesanyjával, és eközben imádkozzék érte, ha még tud.
- De mondtam, hogy gyűlölöm.
- Meg akar gyógyulni?
- Igen.
- Akkor cselekedjék, és ne keressen kibúvót. Egyébként Jézus is mondott egyet s mást, még az ellenség szeretetéről is.
- Mit tegyek hát?
- Ha most orvos lennék, és receptet írnék, biztos gyógyszert a gyűlölet és egyéb betegségei ellen, kiváltaná?
- Kiváltanám.
- Bevenné?
- Bevenném.
- Akkor ott van papír, meg toll, diktálnék egy receptet. Írja?
- Írom.
- Tessék: hétfőn reggel mosolyogva köszöntöm őt, és megkérdezem, hogy aludt. Kedden: kitakarítom az ő szobáját is. Szerdán: két szelet süteményt hozok neki. – Írja csak, írja. Csütörtökön: elhívom sétálni, hazafelé pedig kérdezgetek, és hagyom őt – csak őt – beszélni. Pénteken: megkérem, hogy zongorázza el azt a dalt, amit gyermekkoromban szokott.
- Már évek óta nem zongorázik.
- De kérnie szabad. Szombaton: megkérem, hogy segítsen jó túrós gombócot főzni, mert azt ő jobban tudja. Vasárnap: bemegyek a szobájába, amikor lefeküdt, betakargatom és megcsókolom. Pont. Ismeri ezt a zenei kifejezést: da capo al fine? Elejétől végig. Nos, a következő héten ugyanígy vagy hasonlóan: da capo al fine, s egy hét múlva felkeres, és megbeszéljük a többi.
- A csókot is kell?
- Igen.
- Jaj!
- Miért jaj?
- Mert évek óta nem csókoltam meg.

– Vállalja ezt a hetet így?

– Megkísérlem.

– Isten segítse! Várom!

Nem jött. Hetekig nem jött.

De egy hétfőn, kora reggel telefonált. Sírva: – Mikor tegnap ismét betakartam, az én hideg és kemény anyám felült az ágyban, és magához ölelte a fejem, és éreztem, hogy könnyes a szeme, és azt mondta:

– De jó vagy mostanában hozzám. – Akkor, évek óta először, éreztem, hogy szeretem az anyámat.

Aztán hozzátette: – Adja másnak is oda ezt a receptet!

Tessék.

KATKA

Isten álmában, a véletlen szerencse

Álltak a pult két oldalán. Az Ezüsthajú és a Lány.

– Akkor most mit tetszik akarni?

– Beiratkozni. Az olasz nyelvtanfolyamra. Azt mondta kedves, hogy indul.

– Igen... indul... de...

A Lány nem értette, miért akar ez a szép, őszhajú néni olyan nagyon olaszul tanulni. Megrántotta a vállát, nem az ő dolga.

– Rendben, itt a csekk, ezt tessék befizetni. Hétfőn reggel nyolckor kezdünk.

Az Ezüsthajú boldogan vitte a csekket a postára.

... Negyvennégy évvel ezelőtt...

– Édes kislányom, neked teljesen elment az eszed?

Katka elveszetten állt az apja előtt, érezte hogy egyre kisebb és kisebb lesz, az apja pedig csak egyre magasodik föléje. Láta, ahogy az álma távolodik tőle.

– Méghogy olaszul! – füstölgött az apja. – Ebben a világban... semmi értelme. Meg aztán hogy néznének rám? Milyen munkát kapnék ezután? Ki hallott ilyet... Nem, kislányom, neked szerencsére jó kezed van, folytathatod a családi hagyományt. Építész leszel!

Katka nagyot sóhajtott, tudta ő, hogy a remény nagyon halvány. Legálább megpróbálta, ezzel vigasztalta magát. Kicsit irigykedett a testvéreire, akik boldogan készültek az orvosi pályára. Persze, nekik lehet, gondolta. Akkor még nem tudta, hányszor csavar a sors az életén.

Beiratkozott hát az egyetemre. Könnyedén elvégezte, utána hosszú évekig dolgozott a szakmában, de tanította is a fiatalokat. Szép családban élt a férjével és négy gyermekükkel.

Mélyen eltemette magában az olasz nyelv iránti rajongását.

Egészen addig a napig, míg meg nem látta a nyelvviskola hirdetését. Butaság, gondolta. Ám mikor már sokadszorra jött vele szembe, elgondolkodott. A gyerekek rég kirepültek, az unokák szépen nőnek, sokat van ugyan velük, de még mindig annyi ideje van! És tegnap óta nyugdíjas...

Döntött.

Véletlen-e, vagy a sors ajándéka, épp akkor telepedett le két olasz cég is a városban, mikor Katka kézhez kapta a nyelvvizsga-bizonyítványt...

És véletlen-e, hogy a zenész unokái Olaszországba jártak vendégszerepelni... Tolmács kellett ide is, oda is.

Boldog volt, határtalanul.

De a sors megint csavart egyet az életén. Orvos testvéreivel együtt kétszer küzdött meg a halálosnak mondott kórral. Kétszer győzött.

Ezt a győzelmét osztja meg most másokkal, a betegágy mellett.

Mert Katka mindezek után úgy döntött, hogy önkéntesnek áll. Talán most végzi a legnehezebb munkát, így, túl a nyolcvanon. Ám ezt valójában csak ő tudja...

vitekeszti

ICUS

„Hagyj fel azzal, hogy arra panaszkodsz a Te Istenednek, hogy mekkora vihar vesz körül! Inkább mondd a Te viharodnak, hogy mekkora Isten áll mögötted!”

Fáradtan dőltem hátra. Végre újra a Bakonyban... nagyon vártam ezt az egy hetet.

Már mindenki elhelyezkedett. Boldog csivitelést, nevetést hallottam mindenfelől. Jó volt. Már ettől boldog voltam. De sok volt kicsit az a háromszáz kilométert levezetni, figyelni a többi autóra, mindenkire. Gondoltam tudok kicsit ejtőzni vacsora előtt. Hát... nem. Megjött Erika, az összeírósasszony, ahogy a többiek nevezték. Újra körbejártam a lányokat (alig volt valaki hetven év alatt).

– Na, kedveseim. Itt van Erika, le kell jelentkeznünk. A konyhában írja össze a társaságot, iratokkal, zárójelentéssel menjetek át, ott kaptok ágyneműt is.

– Én nem hoztam zárójelentést – mondja Icu – tudod, hogy én nem vagyok érintett.

Nem, tényleg nem, szerencsére. Icunak egészen más bajai voltak. Az viszont bőven. Mégsem kesergett soha, jóval túl a hetvenen hihetetlen tudatosan élt. Túrázott rendszeresen, minden gyógynövény a barátja volt. Nemcsak ismerte, gyűjtötte is őket, sőt fogyasztotta is. Mindenféle masszázstechnikát ismert, amit tudott saját magán is művelt, de másokon is szívesen segített. Utazott külföldön, belföldön, mindig volt társasága. Még autót is vezetett, évente egyszer, mikor a rokonainál volt egy hónapig. Sose ért rá, folyton volt valami programja. Egyedült élt, de nem volt magányos egy percig sem.

– Nem baj Icuka, te vagy az egyik kísérő. Ha meg kérik, akkor elküldöd postán.

– De én nem vagyok daganatos... – ehhez ragaszkodott.

– Tudom Icuka, azért mondom. Kísérő leszel.

– Bár igaz, hogy amikor elszakadt egy izom a karomban, no ez már elég régen volt, vagy öt éve, utána nekem lett egy csomó, itt, hónaljban. De az az izomszakadástól van.

Csend lett hirtelen. Sokakban lejátszódott újra, hogy kezdődött... A csomó, amit nem tudtak mi. Várták hogy elmúlik, de nem, makacs volt, maradt. Esetleg nőtt. Aztán végül mégis orvos, vizsgálat, diagnózis... műtét, sugár, kemó... Közülünk, akik ott voltak, sokan végigjárták az utat.

Az első döbbenet után aztán körbevették Icut.

– No mutasd csak!

Nézegették, vizsgálgatták.

– Hát, azért ha hazaértünk mégis mutasd meg orvosnak – hangzott el a sokat megéltek diagnózisa.

Aztán ahogy jött, el is múlt a riadalom. Jöttek sorban a kirándulások, az elmaradhatatlan esti kocsmázások, a túrák a halastóhoz, kártyacsaták, masszírozások, reggeli tornák, esti tábortüzek. Aki arra járt, nemigen hitte, hogy daganatos betegeket lát. Harsogott a tábor egész nap a kacagástól.

Ahogy hazaértünk, alig egy hétre rá, hívott Icu. Gondoltam elmondja százegyedszer is, mennyire jól érezte magát. Mosolyogva vettem fel a telefont.

– Szia Icuka! – mikor nem jött rögtön válasz már tudtam.

– Esztike, mellrákom van...

A következő fél órában még legalább öten-hatan hívtak. Nem, nem a sajnálat, meg az ügyemegmondtam miatt. Szépen alakult a védőháló Icu körül. Mindenkinek megvolt a szerepe, ki hívja a labort, ki megy vele, ki a legjobb orvos, ki lesz aki kisír egy nagyon közeli műtéti időpontot, nem engedték el a kezét. Egy hónap múlva műtötték. Kicsit ugyan félt, megriadt ettől a tempótól, de ment az úton előre. Ment azzal, aki fogta a kezét. Velünk.

Csak a haját siratta, a gyönyörű haját, a büszkeségét, ami ki fog hullani. De Icu szép volt parókában is, szép volt egy centis hajjal is. És szép most is.

Még mindig ugyanannyit beszél. Sokat.

Most boldogan hallgatjuk. Soha, senki nem szól rá, hogy elég. Dehogyan elég...

vitekeszti

LÉLEKKONYHA ÉS A BELSŐ GYERMEK

Ezek a pillanatok olyan mélyen beleivódnak a lelkembe... Amikor körben ülnek, és beszélgetünk. Közeleg az ünnep, hát arról... elhangzik, ki hogyan készülődik. Szándékosan nem arról kérdezek, ami a sablon... a sütés-főzés-díszítés-vásárlás és a többi... Arról kérdezek, hogyan készülődik a bennük élő Gyermek. Mit vár nagyon, mi teremti meg számára az ünnepi hangulatot... mitől csillog a szeme lelkesen... esetleg adnak-e saját maguk számára is ajándékot...

És máris mélyül a beszélgetés és valódibbá válik... előjönnek a gyermekkori élmények... Piroska mesél a kántálásról, dallamos szavai nyomán megelevenedik előttünk a régi jelenet. Emese arról, hogyan várta izgatottan a Jézuskát. Julcsi szavai nyomán a hajdani nagycsalád meleg, meghitt légköre tűnik elő. Enikő mesél a karácsonyi családi társasjáték örömteli perceiről... A bennük élő Gyermekek lelkesen mesélnek, emlékeznek, csillogó szemmel teremtik az ünnepi hangulatot... Lobog a gyertya lángja, és elhangzik, hogy nem, a karácsony lényege mégsem attól függ, hogy jár-e templomba valaki vagy sem... és attól sem, hogy nagycsalád veszi körbe, vagy ketten vannak otthon szenteste... és hogy a rengeteg munka, közösen elvégezve, nevetéssel, jó beszélgetésekkel fűszerezve szívmengető ünnepi emlékké nemesedik a gyermeki emlékezetben...

A Gyermek a lényegét látja. Az egymásra figyelmet, a „de jó, hogy együtt vagyunk!” – örömét, a Pillanatot, amikor megállunk egy kicsit a hétköznapiakban, és egy magasabb dimenzióba tekinthetünk be. Pogácsát majszolunk, mert Melinda nagyon finomakat süt nekünk, közben a gyümölcskenyérrel mesél Enikő. Piroska verset mond, Lélekkonyha, Aranyosi Ervintől. Nekünk most itt valódi konyhánk is van, pogácsával, de ha Bea is jön, akkor meleg kávéval, vagy fűszeres forró csokival... és Lélekkonyhánk is, egymásra figyelő csoporttagokkal, akik idejüket, hallgató figyelmüket, odafordulásukat, önmagukat adják egymásnak...

Aztán a fókusz a Belső Gyermekre fordítjuk.

A bennünk élő Gyermek időtlen és örök. Örömteli, spontán és önfeledt. Sokszor sérült is, merevvé vált a sok megfelelni akarástól... sokszor hordoz terheket, nehéz emlékeket, fájdalmakat. Sokszor emel falat maga köré, önvédelemből.

Ma egy kicsit gyógyítottuk, Belső Gyermek-meditációval. Halkan mondom a meditáció szövegét. A gyertya lángja huncutul imbolyog. Sötétedő téli délután. Megilletődött pillanatok. Könnyek. Nagy a csönd a

végén, mély, gazdag csönd. Aztán lassan megnyílnak: „Hihetetlen, ahogy előjöttek az emlékek!” „Most átéltem, valójában mennyire szerettek!” „Nekem most olyan nagyon jó!”

Alázat önt el, ha arra gondolok, milyen bizalommal jönnek velem az úton, és milyen mélyen beavatnak érzéseikbe, életükbe... Kegyelem ez, ki nem érdemelt ráadás, ajándék.

fva

MÉGIS, KINEK A KERESZTJE?

Mindenki nagyon szeretett beszélni. Sokszor igen nehezen ment a nap témájára visszatérni a csoportom tagjait, meg kellett küzdenem azért, hogy magamhoz ragadjam végre a szót.

Az a nap is így kezdődött. Amíg vártuk, hogy összegyűljön a csapat máris elindult a beszélgetés. Marika épp arról beszélt, mennyi bosszúság érte a héten. Éreztem, hogy az aznapi témánk felé terelődik a szó, vártam hát. Aztán elhangzott a mondat:

– Én ezt soha nem tudom megbocsátani!

Többen helyeseltek. A pillanatnyi csendbe Éva szólt bele.

– Tudjátok, nekem meghalt az anyukám...

Mindenki hallgatott. Éva ritkán szólt. Éreztük, fontos dolog történik. Aztán folytatta.

– Úgy halt meg, hogy megölték.

Rövid, szenvtelen, kijelentő mondat volt, ám éreztük a mögötte rejlő mélységes tragédiát. Vártunk csendben, míg Éva felkészült a folytatásra.

– Rablógyilkosság volt. Betörték, elvitték ami fogható, de édesanyám útban volt...

A tettesek gyorsan meglettek, börtönbe kerültek, azóta már szabadok.

Hetekig, hónapokig árnyéka voltam önmagamnak, folyton az járt a fejemben, hogy miért... hogyan... miért pont... Nem tudtam szabadulni ebből a forgatagból.

Aztán egyszer rávettem magam, hogy átgondoljam a történeteket más-ként is.

A tettesek szemével nézve.

Hogy miért tették?

Mi vezérelte őket?

Mit érezhettek?

És utána jobb lett.

Meg tudtam bocsátani.

Azóta béke van bennem.

Döbben hallgatunk.

– Akkor mi is az, amit nem lehet megbocsátani? – kérdeztem.

Nem volt válasz.

Gondoltál már arra, milyen fontos, hogy ne élj haraggal a lelkedben?

Megmérgez. Akárhányszor felidézed, mindig hagy egy újabb és újabb lenyomatot benned. Addig rakódnak egymásra ezek a mérgek, míg egyszer már nincs hová. Megbetegít.

Gondold át a sérelmeidet. Nem állíthatom, hogy mindent meg lehet bocsátani. De gondolkodhatsz másként.

Semlegessé teheted magadban. Nézheted úgy, mint egy filmet: nahát, mik vannak!

Kereshetsz „mentséget” a másiknak.

Csak pillanatnyi haragjában cselekedett úgy, ahogy.

Valaki nagyon felbosszantotta.

Nem is nekem szólt ez az egész, csak épp én voltam ott.

Lásd meg a jót a másikban. Hiszen tudod, semmi sem teljesen fehér, vagy fekete.

Azt kérded, miért? Miért nézzek másként, netán szeretettel a másikra? Arra, aki megbántott?

Magadért. Azért, hogy neked jobb legyen. Azért, hogy letehesd a keresztet.

A másikért. Mert vagy a bocsánatodat érdemli, vagy hogy semmibe vedd. De a haragodat nem, az rád hat, nem a másikra.

Ó igen, és azért, mert a világot a szeretet viszi előre.

vitekeszti

ÁLDOTTAK VAGYUNK...

Ma megint azt éreztem, áldás van a munkánkon...

Hiszen nem lehet véletlen az, hogy sok botladozásunk ellenére létrejön a varázslat, és megszületik köztünk a Csoda: az az Erőtér, vagy Energia-mező, amit közösen hozunk létre, és amiben fürdünk, olyan jól érezzük magunkat...

Mert sosem indul egyszerűen, próbatételek és nehézségek sorozata a kezdet... Mondjuk, eltűnik a fényképezőgépem és a számlatömböm... Vagy sorra mondják le felkért előadónk a szereplést... vagy egész minimális összeget nyerünk a pályázaton a rendezvényre, viszont két héten belül el is kell vele számolni, tehát azt a rendezvényt igen gyorsan kell megrendezni... És amit igen gyorsan csinálsz, az persze tele van hibával és elfelejtéssel... És nyár van, tehát mindenki nyaral, utazik, unokázik, vagy egyszerűen csak melege van... Azt hittük, emiatt kongani fog a terem az ürességtől, ehhez képest 42 ember töltötte meg úgy, hogy levegő alig volt...

Vagy mondjuk a kánikula helyett érkezett olyan özönvíz és szélvihar, hogy a Szvorényi úton alig tudtam eljönni a kidöntött fától, és az esernyőmmel majdnem sikerült átalakulnom Mary Poppinsszá...

Szóval, minden kezdet nehéz, ezt már tudjuk. Aztán csak kapkodjuk a fejünket a csodálkozástól. Igen, tényleg eljött X. és Y. is? De hát őket lehetetlen volt eddig bármilyen rendezvényre elcsábítani! És tényleg képesek voltak bevállalni miskolci társaink a bonyolult utazást, vonattal, majd Kövesdtől autóval? És tényleg egy különbusszal jöttek Salgótarjánból? És közben sárgulunk az irigységtől ilyen közösség és ilyen szintű egymásra figyelés láttán... Bizony, van még mit tanulnunk! És tényleg eljöttek X., Y. és Z. civilszervezetek vezetői is? És mégiscsak el tudott jönni a videósunk is? Hát lehet ezt még fokozni?

És lehet ezt még fokozni!

Zacharné Helli Hajni megkapó szerénységgel mesél a reikről és keze gyógyító erejéről, amit a rendezvény ideje alatt sokan igyekeztek ki is próbálni, hogy aztán szuperlatívuszokban nyilatkozzanak az átéltekről...

Csiffáry-Vass Réka mesél a családállításról, és közben csodás szürrealista képeket osztogat és gyönyörű zenét hallgatunk...

Gyulavári Kata lényge maga a gyermeki öröm, lenyűgöző erejű a mondanója kineziológiáról és a bennünk élő gyermekről, akit Kölyöknek nevez...

Czövek Zsuzsi elgondolkodtatóan vall a betegség elfogadásáról, Ma-Uri bölcsességről és táncmeditációról... és közösen csinálunk egy meditációs gyakorlatot is...

Psenyeczky-Nagy Klári tréneri rutinja pillanatok alatt összeforrott, lelkesen beszélgető kis csoportokat alakít ki, ahol mély és igaz gondolatok születnek a szavak erejéről... és közben nagymamaként is helytáll... Elismerés illeti Petikét is, aki unokai minőségben tartózkodik köztünk alig észrevehetően, és derekasan elalszik a beszélgetés közben...

És a kerekasztal-beszélgetés, a nap zárása és fénypontja! Önként jelentkezőink magától értetődő természetességgel vallanak betegségükről, átélt nehézségeikről, és hogy mi segítette őket a gyógyulásban... Olvasnak a gondolataimban, anélkül válaszolnak kérdéseimre, hogy feltenném őket... Hangsúlyozódnak a célok, a közösség ereje, a hit, a pozitív gondolkodás... Olyan jó látni a 36 éve gyógyult, hajdani áttétes melldagatanatos Erzsikét és amazontársait! Olyan jó hallani, kit hogyan változtatott meg a betegsége... Hogyan lett önmagával szemben megengedőbb, másokkal szemben önérvényesítőbb... hitelesebb és bölcsebb... A beszélgetésről készült videót feltesszük majd a titkos facebook-csoportunkba is.

Célunkat elértük, kóistolót adhattunk a sokféle, gyógyuláshoz vezető út némelyikéből, reméljük, sikerült kedvet csinálnunk nektek ezekhez az utakhoz! Mert „a boldogság maga az Út”. Legyetek hát boldogok, gyógyuljatok vagy őrizzétek meg továbbra is az egészségeteket! Ne feledjétek, hogy a ti aktivitásotok nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz, és használjátok a bennetek lévő sok-sok Erőforrást is! (Emlékeztek, a jéghegy víz alatti részre)

Kívánok élményteli erőforrásgyűjtést, és köszönöm, hogy köztetek részese lehettem a csodának!

Legyetek áldottak!

fva

KÖTELES

„Tudom, hogy az Úr nem rak rám olyan terhet, amivel ne tudnék megbirkózni. Néha azért azt kívánom, hogy bárcsak ne bízna meg bennem ennyire.”

(Teréz anya)

Megint hasmenése volt. Sokszor előfordult vele, orvos sose látta, a gondozónő csak legyintett, majd elmúlik. Igen, de most kirándulni indultak. Félve szólt, hogy ő most inkább maradna, elleszek egyedül, ne tessék félni. Mit képzelsz hálátlan kölyök, hát semmi nem elég jó neked? Tudod te mióta szervezzük ezt a kirándulást? Sejtette, tudta, hogy nem róla van szó, a gondozónő nem akar lemaradni a programról. Nem mert többet szólni. Még akkor sem, amikor érezte, nem bírja tovább. Épp sorban álltak a busznál, a többi gyerek vette észre, mi történt. A gondozónő kirángatta a sorból, válogatott szitkokat szórva rángatta maga után vissza az épületbe. Belökte a zuhany alá. A jéghideg vízen már meg sem lepődött. Amikor meglátta a súrolókefét, sírva fakadt. Ne tessék... Csak ennyit tudott mondani. Tudta, minél jobban sír és könnyörög, annál tovább sikálja a meztelen bőrét. Befelé nyelte a könnyeit.

Már épp beletörődött a sorsába. Pár nap múlva az izgalom hulláma sepert végig a gyerekek között. Valaki közülük megint családba kerül. Délután jönnek. Nem reménykedett, annyira kicsi és gyöngye volt, hogy őt soha még csak meg se nézték, most meg különösen elesett volt. A házaspár már idősebb volt, inkább nagyszülőnek gondolta volna őket. Egymásra néztek a Papával. Gyorsan elkapta a tekintetét, de a Papa csak őt nézte. Aztán megbökte a Mamát, most már ketten bámultak rá. Hiába csivített ott száz gyerek, hiába próbálta az igazgató minden eszközzel lebeszélni őket, a sorsa eldöntetett. Vagy őt visszük, vagy senkit, mondta a Papa. És a Papa olyan volt, amit megmondott, az úgy volt. Vagy sehogy.

Nagyon szerették egymást, így hárman. Mégis, mégse merte elhinni, hogy tényleg van ekkora boldogság. Évek kellettek hozzá, hogy minden kételye elmúljon. De elmúlt, és minden igyekezetével azon volt, hogy bepótolja gyerekkora elmaradt éveit. A Papa ebben kitűnő partner volt, minden csínyben benne volt, hogy aztán lesütött szemmel egymás mellett állva hallgassák a Mama korholását, ami mindig úgy végződött: na, aztán éhesek vagytok-e? Hát még jó, ahogy a Mama főzött, a vaslábost is felfalták.

Hirtelen telt el az a huszonöt év...

Az ujjai már teljesen elfehéredtek, annyira szorította a kormányt. Egyre kevésbé tartotta jó ötletnek ezt a látogatást. Pedig mennyire lelkesen kez-

dett neki! Kemény munkával, de végül kilobbizta a pénzt a gyermekotthon lakóinak. Nem is keveset. Megkérdezte ugyan, mire van szükség, de a legtöbb kérést elengedte a füle mellett. Tudta ő jól, mi kell a gyerekeknek. Emlékezett rá. Három nagy doboz lapult a csomagtartóban, egy aprócska pedig a táskájában, Neki. Remélte, hogy ott lesz. Félt is a találkozástól, de le akarta végre zárni életének ezt a szakaszát, és tudta, enélkül nem megy.

A kapu szinte a semmiből termett előtte. Gyerekkorában hatalmasnak és félelmetesnek találta, azt hitte azért, mert olyan kicsike volt. De nem. A kapu most is úgy magasodott fölé, mint egy kegyetlen szörny. Butaság, gondolta, de azért kicsit félve hajtott be az udvarra. Ahogy haladt felfelé a lépcsőn, megint elgyengült. Vitte ugyan a lába, de meg kellett kapaszkodnia a korlátban, hogy magabiztosabbnak tűnjön a járása. A lépcső tetején már várták. Tudta, hogy a széles mosoly nem neki szól, hanem annak a sok támogatásnak, amit az évek sora alatt juttatott az otthonnak. Régóta hívták, jöjjön el a karácsonyi ünnepségre, de sose volt bátorsága. Most végre itt volt. Vett egy mély lélegzetet, mosolygott. Bent az ebédlőben már állt a karácsonyfa, hatalmas volt, majd a plafonig ért. Mellette még jobban eltörpült a sok apró gyerek. Nézte őket, és próbálta kitalálni, hogy valóban boldogok-e, vagy csak az ünnepnek és az ajándékoknak szól a jókedv. Aztán úgy döntött, elhiszi, hogy most már valóban jó itt gyereknek lenni. Aztán meglátta. Magán érezte a nézést, de nem találta meg rögtön a szempárt, aki figyelte. A gondozónő, most már vezető gondozónő, mosolyogva nézett, intett egyet, és már ott is volt mellette. Nem győzött hálálkodni az évek óta tartó támogatásért, pedig hát, mondta, az emberek nem is tudják, milyen nehéz mindent megadni az árván maradt, eldobott gyerekeknek.

Nem ismert meg! Úristen, nem ismert meg... Persze miből is gondolta, hogy mindenkire emlékszik, aki valaha is ott élt. Az emlékek úgy rohanták meg, azt hitte, menten elájul. A másik mindebből semmit nem vett észre, csak mondta a magáét.

Hoztam magának valamit, vágta el a szóáradatot. A gondozónő döbbenet hallgatott el. Nekem, nahát, de kedves! Hálásan mosolygott, mikor a kezébe adta a gondosan becsomagolt ajándékot. Mikor kibontotta, mélyen megdöbönt. De hát... mit kezdjek én ezzel? Nedves törülköző, nem értem.

– Arra gondoltam, talán használhatná a súrolókefe helyett.

Ezzel otthagya. Hatalmas megkönnyebbüléssel, szinte repült lefelé a lépcsőn. Leült a gyerekek közé, begyűjtött egy évre való pusztit és simogatást. Már tudta, nem utoljára volt itt. Mikor indulni készült, újra találkozott a tekintetük. Láttá a másik szemében, hogy már mindenre emlékszik. És láttá a gyűlöletet is, azt a gyűlöletet, ami soha nem lesz képes megérteni a nagylelkűséget.

De már nem volt hatalma felette.

vitekeszti

MONDATOK ÉS TALÁLKOZÁSOK

(A „Képes vagy rá!” rendezvényünk kapcsán)

Abba a bizonyos kincsesládamba ma mondatokat gyűjtöttem. Pillanatokat és képeket. Találkozásokat és öleléseket. Meghatott, könnyes tekinteteket. Julit, aki megindítóan őszinte, bölcs, humoros és végtelenül hiteles előadása – gyógyulástörténete – után mondja nekem: „Úgy érzem, ez volt a legjobb előadásom eddig.” Megölelem, mert tudom, mi van emögött a mondat mögött. Látom a gyógyító vágyat, hogy végre elkezdhesen előadásokat tartani, látom a rengeteg munkát és készülést mögötte, és hallom a kemény őrmesteri hangot belül, aminek nagyon ritkán elég jó bármilyen teljesítmény is... de most hallgat. Hallom a korábbi kétkedő kérdését is: „Ugyan miért érdekelne bárkit is az én történetem?” És a vastaps a bizonyíték rá, hogy nagyon is érdekel mindenkit egy olyan jó példa, ami megvalósítható.

Adriennt és a két kis királylányt... akiket nem tudott kire bízni, emiatt majdnem nem tudott eljönni közénk. Ennek hallatán gyermekfelügyeletet szerveztünk, Icus mesecédét hozott, és mesekönyveket, Melinda színes gombócokat, amikből kukacokat fabrikált a gyerkőcöknek... Mi Lucával nagy rajzlapokat és színes filceket vittünk. És a pöttöm lányok csuda jól bírták a gyűrődést, elmélyülten alkottak, és a hangjukat se nagyon lehetett hallani. Lelkesen követték Lucát, megtapasztalhatták, milyen az, ha van egy nővére az embernek, Luca meg, nekik hála, átélhet-e, milyen lehet két kis testvér... Adrienn is kaphatott rá engedélyt, hogy nélkülük is érezheti jól magát, attól még ragyogóan jó anya marad...

Eszter és a salgótarjáni különítmény... az ölelések és finom süтик tárháza, nagy nevetések és szókimondó őszinteség jutott ma nekem belőlük, és az áradó, meleg szeretet. Lenke és Endre, az együtt harcoló házaspár... összekapaszkodó kettősüket a rövid idő alatt történt hatalmas változások jellemzik, a motiváció, a remény látványos növekedésével a gyógyulás is beindul, mi mást is tehetne? A „Tesók”, Anna és Icus sokat bíró barátsága, szoros, megtartó ölelése van előttem... Anna őszinte nevetése, a parókatéma vidám tárgyalása ebéd közben... Icus gondoskodó szeretete, az 5 liter finom bodzaszörp, a süтик és a huncut szemében villanó felismerések egy-egy előadás közben... Hajni szerénysége, masszírozó kezének gyengéd, de határozott érintése... Ági izgalmas előadása a haragról... látom az előredőlő, érdeklődő, jegyzetelő résztvevőket...

Zsuzsa velős, bölcs mondatai, gyorsan, mélyen betaláló, egyszerű játéakai, a gyümölcssaláta és a légy, vagy az ordítózó főnök kontra bohócsapkás verzió adta hatásos váltások... Megannyi izgalmas példa gondolataink erejéről... a stresszkezelésről, avagy mi a különbség a szavanna és a

mai Budapest adta lehetőségek között... Nevettünk és elgondolkodtunk, tornáztunk és figyeltünk, sütítettünk, beszélgettünk és együtt voltunk...

Melinda gondosan intézett nekünk olyan finom ebédet, hogy csuda... és bár az égen már gyülekeztek a viharfelhők, mi töretlenül vidáman beszélgettünk, mintha a napnak sosem akarna vége szakadni...

Láttam sokféle ölelést... láttam olyan „de jó téged újra látni!” típusút, láttam olyan „nagyon szeretlek”-et is, és volt olyan könnyes szemű „bár-hogy is lesz veled, rám mindig számíthatsz!” típusú is, amit nem lehetett meghatottság nélkül szemlélni...

Erzsike és Ancika, a két hihetetlenül jó, valódi testvér... Ancikától is elhoztam egy mondatot, ami mélyen megérintett: „Nem kérdezem többé tőled, hogy mit ad neked ez a csoport. Most már látom...” Hát ezt adja nekem, nekünk ez a csoport. Köszönet érte, hogy ma is részese lehettem!

fva

EMESE 1.

„Boldog akarsz lenni? Kezd azzal, hogy megbecsülöd magad, és azt, amid van. Szerencsétlen akarsz lenni? Kezd azzal, hogy elégedetlenkedsz.”

(Tao)

Akkorát roppant a dereka, hogy megijedt egy pillanatra. Becsípődött, gondolta. Fel sem bírt állni, a fürdőkádnál térdelt, épp a haját mosta. András segítségével nagy nehezen feltápáskodott, örült fájdalmak közepette. Sejtette már, ez nem becsípődés lesz. Ez valami más. Valami ismeretlen. Ahogy a mentő robogott vele a kórház felé, egyre nagyobb fájdalmai voltak.

És egyre jobban félt...

A kórházban egyre s másra vizsgálgatták az orvosok, de egyikük sem mondott semmit. Csak hümmögtek. Mindig várni kellett még egy új vizsgálat eredményére. Követelte, mondják már meg végre mi a baja! Miért nem tud felállni?

Eközben András egész másért pörölt az orvosokkal. Nem, nem és nem! Nem mondhatják meg Emesének! Össze fog roppanni. Bele fog halni... nem mondhatják meg neki, hogy daganat van a gerincén... hogy rákos... és ez már az áttét...

András győzött. Nehéz volt a keresztje. Minden erejével támogatta Emesét, még azon túl is tán, de azt az egyet, a rákot, azt nem mondhatta meg. Még nem. Pedig nem nagyon biztatták, hetek, esetleg néhány hónap, ez volt az ítélet. De ő harcolt, sokszor Emese helyett is, aki egyre reményvesztettebb lett. Fekvőbeteg volt, kiszolgáltatott. De volt egy célja, hogy egyedül ki tudjon menni a fürdőszobába. Mert az ágytálat gyűlölte. András minden lehető és lehetetlen módon igyekezett könnyíteni az életét. Még az orvost is megkérdezte, mivel tudná még segíteni a gyógyulást.

Milyen gyógyulást? – kiabálta az orvos ott, Emese feje felett. – Maga ne a gyógyuláson gondolkozzon, hanem hogy hogyan temeti el a feleségét!

És akkor Emese megtudta. Furcsamód nem omlott össze. Harcias lett. Meghalni? Még mit nem! Hiszen én most találtam meg a boldogságom! És ezt nem fogom elengedni holmi daganat miatt!

Aztán hazaengedték a kórházból. Mikor először állt lábra, észrevette, hogy mennyivel alacsonyabb lett, mint András. Összement a gerince. De már ki tudott menni egyedül a fürdőszobába. S szép lassan újra megtanult járni.

Emese azóta is vasmarokkal tartja a maga boldogságát. Időközben meglett a primer daganat, sőt lett egy újabb áttét is. Mostanában kezdenek visszahúzódni. Hogy miért, senki nem tudja. Az orvosok szerint hatnak a kezelések. Emese csak mosolyog, és néz – most már fölfelé – az ő boldogságára, Andrásra, aki most épp a NASA kutatásait bújja, hogy miként lehet összenyomni az anyagot. Mert akkor ő Emese testét minden daganattól megszabadítja!

Hisz a boldogságot ő sem engedi.

vitekeszti

EMESE 2.

*„A szeretet lángjaiban a legkeményebb vasnak
is meg kell olvadnia.”*

(Mahatma Ghandi)

Anya...

De jó hogy itt vagy. Mikor jöttél? Fel akart kelni az ágyból, de annyira gyenge volt, hogy még a felülés sem sikerült. Jaj kislányom, ne erőlködj. Végre jobban vagy. Mély sóhaj, a megkönnyebbülés sóhaja szakadt fel az anyjából. Mikor jöttem? Hát nem emlékszel? Lassan egy hónapja, hogy itt vagyok. Emese fejében cikáztak a gondolatok. Mi, hogy egy hónapja... az nem lehet. Annyi idő alatt csak látta volna! Nem, nem lehet itt csak pár órája. Igen, amíg aludt, igen, biztos akkor jött. Csak meg akarja tréfálni, úgy mint gyerekkorában. Ránézett az anyjára, várta, hogy kicsattanjon a nevetése. De a másik nagyon komoly maradt. Na, anyu, nevéssel már. Megijesztesz...

Nem kislányom, te ijesztettél meg minket. András telefonált, hogy nagyon rosszul vagy. Már a legrosszabbra gondoltunk. Jöttem azonnal, vasárnap lesz egy hónapja, hogy itt vagyok. Tényleg nem emlékszel semmire? Nem... motyogta Emese. Leállították a kemót, azt ugye tudod, már nem használt. Egy ideig még elvoltál valahogy, bár egyre rosszabbul. Már nem lehetett megölelni sem téged, annyira fájtak a csontjaid. Igaz, hogy az új kezelést előírták, de annyira drága, hogy külön engedélyeztetni kellett. Nagyon lassan haladt a dolog, neked meg mind nagyobb és nagyobb fájdalmak voltak. A lányok is folyton kerestek, hol egyik, hol másik. Gondolom, beszéltek egymással is rólad, mert végül ők intézkedtek. Erre sem emlékszel? Nem, anyu, semmire... de hogy a lányok is... Itt már elsírta magát. Mivel érdemli ki, hogy Isten ennyi jó embert küld köré? Épp amikor már senkije se maradt, amikor a régi „barátok” mind elfordultak, rákos vagy, már semmire sem vagy jó. Nem mondták, de ezt érezte. Mintha fertőző lenne. Akkor küldte ebbe a csoportba a pszichológus. Nagyon szeretett köztük lenni. Olyan emberek között volt, akik között bátran megnyílhatott. Később már a tréningen kívül is szerveztek programokat. Keresték most is. Melegség öntötte el a szívét.

Mondd tovább, anyu, kérte.

Jár le Pestről az az onkológus professzor, tudod a Karácson főorvos úr. Na, addig álltak az ajtaja előtt, amíg szóba nem állt velük. Elmondták, hogy ettől a kezeléstől függ az életed, a tesztekre jól reagáltál, nem értik, miért nem kapod már meg végre. A professzor azt mondta, meglátja, mit tehet. A lányok nem nagyon bizakodtak, de másnap megvolt az első

kezelés. Mentő vitt be, András nem mert autóba ültetni. Napokon belül kezdtél egyre jobban lenni, de csak ma tértél magadhoz.

Akkor lépett be András. Most is, mint mindig, végtelen boldogság öntötte el, hogy meglátta a férjét. Boldogság és hála. Rámosolygott. Mondd András, hol tartanak a NASA kutatásai? Szólhatnál, hogy siessenek kicsit...

Hát, csak megnyertem ez a csatát is, gondolta Emese. A harmadikat. Jó lenne már a háborúban is győzni. A szíve mélyén azonban tudta, mindegy is az idő. Csak Andrással lehessen.

vitekeszti

MÁRIA PANASZA

volt egy utad
elmúltál már tizenkét
éves, mögöttünk
a béke városa
hol megtöretett a pászka
és szemöldökfákon
száradt az egyéves
hibátlan bárány vére

hová tartasz Fiam?
rajtad a jel és
te magad vagy a Bárány
összetörnek, mint
kovásztalan kenyeret
az áldás kelyhében
sűrűsödik véred
harmadnapon merre talállak?

2017. április 7.

Dénes Katalin

SZERET-E ISTEN SZAPPANBUBORÉKOT FÚJNI?

Ma találkozhattunk ismét... Angyalok járnak köztünk, hétköznapi embereknek álcázzák magukat, de folyton kiderül, hogy valójában angyalok. Termet adnak nekünk egész napra grátisz, a Dobó tér szívében levő kollégiumban. Újabb angyal, aki ezt leszervezte nekünk... Szívecskéket horgolnak az alapítványnak. Eljönnek előadni messziről, és a kapott útiköltség-térítést bedobják a befőtt üvegünkbe, adomány gyanánt. Rábírnák makacs és kedvetlen hozzátartozójukat, aki eddig minden segítséget visszautasított, hogy eljöjjön a rendezvényünkre – és láss csodát! Kedvetlen, morcos, idős emberük itt mosolyogva, lelkesen tornázik velünk! Mások szó nélkül megtesznek bármit, amit kérünk, legyen az pogácsabeszerzés vagy cipekedés vagy plakátragasztás... vagy csoporttársaik fuvarozása.

Kincset érő mondatok hangzanak el. Megtudjuk, hogy az életösztön és az élni akarás nem ugyanaz. Nem ugyanaz, hogy nem akarok meghalni és az, hogy élni akarok. A különbség a céljaimban van, már ha vannak céljaim. (Vannak?)

Hogy az igazi énem a köldököm környékén lakozik, és ő mindig tudja, mi a legjobb nekem. Ezért menekülj a Megmondó emberektől!

Hogy képei mindenkinek vannak, és a gondolatainkat nem is olyan nehéz megváltoztatni. Na jó, ha nehéz, eltarthat akár másfél percig is... Pöttyös bögre és a boldogság színei... és a csacsifüles matektanár...

Hogy megalakult az újrakezdők klubja. Zsuzsa elmondta, hogy akár hetente ötször is képes újrakezdeni. Hogy adjuk meg magunknak a da-dogás, a próbálkozás gyönyörűségét. Lehet csatlakozni...

Margó, aki megcsinálta. Elmesélte nekünk, hogy összeroppant csigolyákkal, áttétekkel, ágyban fekve is meg lehet fordítani a betegséget... Csak legyenek céljaid. És hidd el, hogy meg fogod csinálni. Ő 20 éve megcsinálta. Harcos, energikus, célokkal teli. Pedig sok embert elvesztett, akit szeretett. Azt gondolom, a példa szabadon másolható!

Eszter és a történetei... nagyon szeretem hallgatni, mert süt belőle az emberszeretet. Most sem csalódtam!

Melinda... ő is megcsinálta a gyógyulását. S közben gondoskodik Papírról, Gergőről, több Simonton-csoport összes tagjáról, a programjainkról... és most már végre saját magáról is.

Ibolya... azzal a céllal kértem föl, hogy meséljen arról, hogyan lehet kimászni a gödör aljáról, hogy rájöjjön, képes rá, és minden eszköze megvan hozzá... Nem tudom, sikerült-e ráébreszteni... Találkozás, kincset érő emberek, angyalok...

Hazaérve, kislányom plakátot készít a csoportunknak. Kérdi, miről szóljon a plakát, elmondom a filozófiánkat. Kíváncsi vagyok, hogyan lehet 9 évesen lerajzolni azt, hogy soha ne add fel, és legyenek céljaid és ébredj rá, milyen jó élni és mennyien vannak körülötted, akiknek fontos vagy... És születik egy rajz az őrangyalról, aki repül, és körülötte szappanbuborékok... Vajon szeret az Isten szappanbuborékokat fújni? Én azt hiszem, igen. Ma láthattam is.

fva

AZ A CSODÁS OLASZ NYELV

A Merítőháló előkészítésére mindig hagyok bőven időt. Előtte megbeszéljük a feladatlapot, egy-egy pontot többször is.

Kérdik, mekkora legyen az az időtartam, amit áttekintenek. Hát, mondom általában 4–5 év elég szokott lenni.

Katka rögvest megszólalt:

– Na, az nekem kevés lesz.

– Jó – mondom – akkor legyen tíz év.

– Kevés...

– Kevés? Hát meddig szeretnél visszamenni?

– Tizennyolc éves koromig.

– Hát az szép hosszú idő – szaladt ki a számon.

Katka nyolcvanegy éves volt akkor. Négy gyereke és tíz unokája között úgy cikázott az országban, mint a villám. Mellette önkéntes munkát végez az onkológián. Szóval mély meghajlás és kalapemelés.

Aztán elkezdte.

Tizennyolc évesen, érettségi után olasz nyelvet akart tanulni. Ha visszaszámoljátok az éveket, sejtitek, mennyire volt ez kíváncsú az átkosban. Papa azt mondta, szó nem lehet róla, ügyes kezű van, jó eszed, építész leszel. És az lett. Csinálta, amit mondtak neki.

Elvégezte az egyetemet, beállt a helyi építőipari vállalathoz, aztán elment tanítani, szintén építőipari szakiskolába.

Csinálta egészen nyugdíjig, becsülettel.

Az első nyugdíjas napját azzal kezdte, hogy beiratkozott egy olasz nyelvtanfolyamra, persze nyelvvizsgája is lett elég rövid idő alatt.

És itt jött a véletlen szerencse (Isten áldásában, ugye), pont akkor települt pár olasz cég a városba, akik olasz–magyar tolmácsot kerestek.

Ja igen, és a tíz unokája közül néhány, aki zenélt, hát megint kicsoda véletlen, olasz kapcsolatokkal rendelkezett.

Katka azóta is tolmácsol...

vitekeszti

KIRÁNDULÁS LILLAFÜREDRE

(2016. augusztus 16.)

Hálás vagyok ezért a mai napért végtelenül...

Hálás vagyok a kék égért, a távolmaradó esőfelhőkért, az elviselhető melegért...

Hálás vagyok Lillafüredért, a vízesésért és a virágos teraszokért és a Bükkért... Nagyon jó volt veletek bebarangolni eddig még felfedezetlen tájait...

Hálás vagyok legfőképpen értetek és nektek, hogy velem tartottatok ezen az úton... Jó volt hallgatni az énekléseketek és a nevetéseketek, látni, ahogy csillog a szemetek és rácsodálkoztok a szépre... Hallgatni a beszélgetéseiteket, látni, ahogy figyeltetek egymásra és mindig bevárjátok a lemaradókat... Igaz, véletlenül otthagytuk Emesét és Piroskát a turistaházban, de végül is a másik Piroska megmentette a helyzetet, és előke-rültek... Az is hihetetlen, hogy a 21 fős csapatban négy Piroska is volt...

Jó volt látni, ahogy segítő kezeket nyújtottatok a bizonytalanoknak és bukdácsolóknak...

Felemelő érzés volt látni a lourdes-i Mária másolatát és a Limpiászi keresztet... Nehéz szavakat találni az előtte formálódó körre és a pillanatokra, amikor kézen fogva, behunyt szemmel küldtük az energiát és a jókívánságokat azoknak, akik nem tudtak most velünk tartani... Katika, Zsuzsi, Józsi és a többiek mind biztosan éreztétek a felétek áradó szeretetet!

Az utolsó földi pillanatát élő Jézusra néztem – mellette kibukkant a nap a fák közül (Ibolya szenzációs fényképén piros energiagömb is van mellette), és imát mondtam értetek, mindnyájatokért... Emese is énekelt nekünk egy szépet, Bea is a gyermekeivel...

Láttunk fehér csigát, korallgombát, kőbe faragott Krisztus-arcot, pirosuló somot és huncut feketerigót... Láttunk Fehérkőlápa szédítő magasságából pazar kilátást... Felmentünk a libegőn sok nevetés és énekszó kíséretében... Ettünk bűn rossz palacsintát... Gyalogoltunk, és folyton vártunk valakire, mert valaki mindig rövidített vagy másfelé ment... Szurkoltunk Áginak, és a Gondviselésnek hála, mégiscsak meglett a pénztárcája...

Hálás vagyok a sok-sok szívmengető pillanatért köztetek...

Köszönet mindenkinek, aki eljött és velünk tartott! Köszönet Melindának a hihetetlen ügyes szervezésért, köszönet Klárinak és Istvánnak a profi és szakértő vezetésért! Szeretném, ha hagyományt teremtenék,

és sorra járnánk környékünk csodatévő, szent helyeit, és így feltöltőd-
nénk, mint ahogy ma tettük!

Legyetek olyan áldottak mindnyájan, mint amilyen áldottnak én érez-
tem ma magam köztetek!

Öleléssel: Anna

fva

FUTI

Negyven évet húzott le az egészségügyben. Soha nem érezte tehernek a munkáját. Örült, ha segíthetett egy betegnek, örült, ha jó hírt mondott, együtt sírt, ha sírni kellett. Kívülről fújt minden laborértéket, tudta, mit jelent, mennyi a helyes tartomány. Ezért is nem hagyta nyugodni az egyik tumormarker. Igaz, épp hajszálnyival volt a megengedett felett, de a két hónappal ezelőttihez képest megint magasabb volt. Nem is az érték aggasztotta, hanem a tendencia. Ez semmi, ne aggódj, próbálta meggyőzni az orvosa, mikor előállt azzal, hogy szeretne egy MR-vizsgálatot. Nem indokolt, ne is erősködj. De nem engedett.

És most itt van a kezében, leírták, kissejtes tüdőrák. A legrosszabb fajta, biztatta meg az orvos, ha esetleg reményei lettek volna. Pedig hát voltak. Egyszer már bevált, a mellráknál, akkor is azt mondta magának, na és, ha van, hát van, majd kiveszik, és nem lesz. Pedig hát közel sem volt ennyire egyszerű a helyzet. Akkor értette meg, amikor végigcsinálta a kemót. A sugarat már nem akarta vállalni, de csak ráadta a fejét, legyen meg, aztán vége, élheti végre a régi életét. Óriási pofont kapott. Újra kemóra küldték. Aztán még egyszer. Akkor értette meg, amikor egy nap két orvos is azt mondta, élje úgy az életét, ahogy neki magának jó. És csak úgy. Akkor értette meg, hogy élete végéig kemót kap.

És azt is akkor értette meg, hogy neki, magának egész eddigi életében sose volt jó.

Egész gyerekkorát, aztán a fiatal korát is úgy élte, ahogy az apja előírta neki. Az édesanyja próbált kedvezni neki, de hát ő csak egy lány volt, jogai, saját élete csak az öccsének volt. Szinte menekült a házasságba. A szabadságba, ahogy akkor gondolta. De gyorsan kijózanodott. Az apjának ugyan nem volt többé hatalma felette, helyette a férje gyakorolta. Eddigi élete legboldogabb időszaka volt, mikor a fia megszületett. Azt gondolta, végre itt a szabadság, hisz a férjét nem nagyon érdekelte a gyereknevelés, ráhagyott mindent. De ahogy nőtt a gyerek, ez a szabadság is rabsággá vált. Egyre több igényt kellett kielégíteni. Marci ráadásul önző is volt, a végletekig kihasználta őt. Aztán Marci is felnőtt, egy napon bemutatta a menyasszonyát. A két asszony nem szimpatizált egymással. Kicsit se. Mégis végtelenül boldog volt, mikor Kismarci megszületett. Bár a fiatalok kapcsolatának ezzel vége is lett, ragaszkodott hozzá, hogy a gyerek minden hét végét az apjával töltsön. Gyorsan kiderült, hogy az apja nagyszerűen megvan a fia nélkül, így végül Kismarci teljesen az övé lett minden hét végén. Boldog volt, ilyenkor minden megaláztatást elfelejtett. Aztán ez is elmúlt, Kismarci kamasz lett, egyre kevésbé szerette

a szelíd szigort, egyre jobban a szabadságot. Már tudta, hogy ezekben az években is szolga volt. Szeretettel, de szolgált.

Ült a konyhában, nemrég ért haza az újabb kezelésről. A lakás romokban hevert, látszott, ebben a három napban senki nem törődött a renddel. Maga sem értette, miért ilyen higgadt. Miért nem kezd el azonnal rendet rakni, szellőztetni, mosni, mosogatni... Hisz így szokta. Kicsit morog, mikor hazaér, majd beáll újra rabszolgának.

- Anyukám, felmennék hozzád!
- Gyere kislányom, várlak, de hát minek ezt bejelenteni?
- Nem úgy, anyu... örökre.
- Jaj, gyerekem, hát gyere, de mi lesz a lakással? Ott hagyod nekik?
- Nem, anyu. A rabláncomat hagyom ott!

vitekeszti

HÁNY LÁBA VAN SAMUNAK, BÜKKSZENTKERESZT SZÉPÉNEK?

(Kirándulás, 2016. április 23.)

Samu, a jópofa, göndör hajú zöld kukac Melinda alkotása. Öröm még ránézni is, olyan vidám, a mellkasán virágot, a farkán pedig katicabogarat hord. Szép zöld színű, és apró sárga tappancsai vannak. Összesen 52, mert Samu százlábú. 52 lábú százlábú. De minden tappancsának két oldala van, és ez most nagyon jól jött nekünk.

Melinda azt találta ki, hogy a kirándulás során mindenki írja rá a nevét Samu egy-egy lábára. De azt álomban sem gondoltam volna, hogy az apró tappancsoknak mindkét oldalára szükség lesz... Amikor kitaláltuk az utolsó Simonton-csoportok egyikén, hogy kirándulhatnánk egyet a gyógyító kövekhez, belelkesedtünk. Aztán kiderült, hogy a Gondviselés hasonló lelkesen támogatta az ötletet... Hiszen nem lehetett véletlen, hogy utunkba került egy helyi fiatalember, aki lelkesen kalauzolt végig minket, és olyan érdekesen mesélt a kövek geológiájáról és szakrális jellemzőiről, hogy csak tátottuk a szánkat... Megtudtuk, miért nőnek a köveknél spirálisan megcsavarodva a fák, és mit közvetítenek a hollók..., hogy merre menekült IV. Béla a tatárok elől, és mi köze az indiánok tollfejdíszének ahhoz, hogy agyunknak csak 5%-át használjuk... Arról is mesélt, hogyan álmolta meg István, hogy itt fog meggyógyulni...

Aztán Marika elmondta az Ölelj meg egy fát! című verset, Emese pedig tisztán csengő hangján elénekelte a Szép vagy, gyönyörű vagy Magyarország! című dalt. Aztán szeretetenergiát küldtünk azoknak, akik szerettek volna, de nem lehettek most velünk... Hatalmas kört alkottunk a kövek körül, és megfogtuk egymás kezét... Sokan behunyták a szemüket... magamban soroltam társaink nevét, hogy biztosan célba találjon az energia.... Erzszi, Ibolya, Józsi, Sanyi és a többiek mind...

Ezeket a pillanatokat nem lehet leírni. Az energia áradását érezni lehetett, többünk szeméből peregtek a könnyek...

Aztán elsétáltunk az üveg múzeumba, a csoport fele a köveknél maradt, hiszen be sem fértünk volna ennyien... a másik felének a fele Gyuri bácsi teaboltjába ment, másik fele az üveg múzeumba, aztán csere... Onnan én nagyon gyorsan kijöttem, mert a csodaszép ékszerek láttán nagyon sok pénzt el tudtam volna költeni... Luca így is kapott egy édes kiscicás nyakláncot, anyuék pedig egy Bükkszentkeresztes hűtőmágnest.

Aztán a kilátóba kapaszkodtunk fel. Ijesztgetett kicsit az eső, de maga se gondolta komolyan, hogy ennyi vidám, energikus, lelkes embert megijeszthet. A kilátás pazar, a falu egy kis ékszerdoboz. A kisbárányok aranyosak voltak, Cimbora, a vizsla rendkívül jól nevelt, a kicsi Réka pedig

úgy eljátszott, hogy a hangját se lehetett hallani. Sokan magatokkal hozták a családokat is.

Aztán a Borostyánban megebédeltünk. Jólesett a meleg étel. A pincérünknek a szeme se rebbent, mikor a 40 fő helyett 48 ült le ebédelni... Aztán elmondtuk nektek, milyen jó programokat indítunk be az alapítvánnyal... Tényleg, el ne felejtsétek, gyertek masszírozásra, meg táncmeditációra, meg kreatívkodni! Ez mind ugyanilyen jó buli lesz, mint ez a nap!

Folytassuk, mert érdemes folytatni, mert nagyon jó volt veletek – ma is!

fva

MAGDI

„Amikor a poklon mész keresztül, csak menj tovább.”

(Winston Churchill)

Néha még előveszi a fotót. Egy kopasz, alaposan kigyúrt, csupatetkő fiatalember, a fia mosolyog róla. Ő van mellette. Kopaszon.

Amikor kérdezik, mi volt a legrosszabb a betegségben, mindig a kopaszság jut eszébe először. Borzalmas volt. Tizedik nap, kemó után. Reggel mikor felkelt hosszan bámulta a párnáját. Rengeteg haj volt rajta. Nem mert fésülni, tudta hogy azzal még több fog kihullani. Csak végigsimított a haján, így is jó pár csomó maradt a kezében. Érezte, eljött a pillanat, mégis nagyon feldúlta. Aztán felhívta a fiát, jöhetsz, mondta. Pár perc alatt a földön volt a maradék haja. Anyu, ne sírj már, kérte a fia. Nézd meg, gyenge, erőtlen, nincs rajta mit sajnálni. Kinő újra, szép lesz és erős, amilyen mindig is volt. De csak nem hagyta abba a sírást. Gyere, csinálunk egy fotót. Két kopasz, ez lesz a címe. Ettől kicsit jobb kedvre derült.

Ez volt a betegség egyetlen rossz pillanata. Amikor a szokásos szűrővizsgálat kimutatta a daganatot, nem ijedt meg. Maga sem értette. Tudta, mi vár rá, és úgy gondolta, ha mindent végigcsinál becsülettel, újra egészséges lesz. Így is tett. A kórházban nagy élet volt körülötte. A kezeléseket rövidnek tartotta, maradt ideje bőven. Járt sorra a betegeket – mert ő nem volt az, kikérte magának –, kinek mi volt az óhaja, teljesítette. A nővérek is örültek, sok terhet vett le a vállukról.

Aztán hazakerült. Hirtelen rászakadt a tétlenség. Se munka, se kórház, sehol semmi teendő. Vajon miért adott nekem az Isten ennyi szabadidőt, ezen töprengett. Elkezdett a rákon gondolkodni. Miért pont én, a szokásos első kérdés. Hiszen minden kötelező és ajánlott vizsgálaton, szűrésen ott volt. A családban még senki nem szenvedett ebben a betegségben. Stressz... jó, hát az van mindenkinek. No de valóban? És csak toltak elébe a megélt stresszhelyzetek. Az állandó rohanás, az agresszív, iszákos férj, a munkahelyi problémák, az állandó megfelelni akarása. És még sok más. Napokig ezen rágódott.

Volt ereje változtatni. Már nem akarta a férjét megváltoztatni, tudta, meddő próbálkozás. Helyette ő maga változott meg. Kedvesebb lett vele, a kedvencét főzte, rámosolygott, megölelte. Szép lassan a férje is megváltozott. Már nem a kocsmai barátok a fontosak, hanem a felesége.

Egy jó ideje úgy él, ahogy neki jó. Nagyon kevés ember az, akinek szeretne megfelelni. Nem akar, csak szeretne, de nem minden áron.

A haja pedig újra gyönyörű, ahogy azt a fodrász is mondja, minden héten.

vitekeszti

KIRÁNDULÁS BÜKKSZENTKERESZTRE

(a REGEA Alapítvány rendezvénye – 2017. május 13.)

Kislányom már számolta vissza a napokat: mennyit kell még aludni a kirándulásig? De biztos, hogy megyünk? Ő mindenképpen jön, közölte újra és újra, mert hallotta, hogy aggódva vizslatom az előrejelzést, ami heves felhőszakadást, zivatart, jeget és mindenféle rosszat jósolt nekünk aznapra. Előtte sem voltak jó hírek a szokatlan, késői nagy havazás és az általa okozott kár, a kidőlt fák miatt járhatatlan utak, megközelíthetetlen települések rémképe, a felázott, sáros föld, amivel riogattak. Mennyi pesszimista ember él közöttünk! Akik ezzel a gondolkodással mennyi örömtől fosztják meg magukat!

Sokan lemondták a mai kirándulást, megijedtek az előrejelzéstől és a tegnapi viharoktól. Mi pedig elindultunk. Csak azért is. 7.20-kor még zuhogott, 7.25-kor már jött az sms Miskolcra és Egerből, hogy süt a nap. Gyors pakolás, szendvics, meleg tea, váltás ruha, esőkabát. Az a lényeg, csak optimistán. Cicás hátizsákba színes ceruzák. Lucának meg az a lényeg. Autónk magabiztosan, de szelíden veszi a kanyarokat.

Eleinte harsogó, csodás, buja zöld minden. Aztán jön a döbbenet, a felzisszenés, majd a szívszorulás. Mintha ősz lenne, sok a vörös lomb. A megfagyott, vörös levelek és az elpusztult fák. És amerre a szem ellát, mindenfelé kidőlt fák. Túl sok. Vékonyak, vastagok, gyökerestül kifordítva, vagy középen kettéhasadva. Látszott, hogy az utakon járni nem lehetett, hiszen egyik oldalon a fatörzsek gyökerestül, a másikon a róluk levágott lombkorona, ágak, de nem kevés, végig feltornyozva, mint a gátak, állják útját a tekintetünknek, és fogják marokra a szívünket.

Gyászol a Bükk, temet. Fiatal utódai és tekintélyes nagyjai kidőlve, vezetékeket leszaggatva, kerítésekre dőlve, táblákat és villanyoszlopokat kidöntve. Nem lehet fájdalom nélkül elmenni mellette. Luca abbahagyta a színezést, csöndben bámul kifelé. Elhal vidám tréfálkozásunk. Rossz így látni a kedvenc erőforrásomat nagyon. Madarak csiripelnek teli torokból. „Ne aggódj!” – súgja a Bükk. – „Ne aggódj! Rendbe jön majd minden. Én mindig megújulok.”

A hegyek párában, „pipál” a hegy. „Alszik még, ködpaplanja van” – mondja Csaba. „De már kávézik, mindjárt felkel.” – nevetünk. Tanakodunk, vajon jön-e más is rajtunk kívül? Megállunk a bükkszentkereszti parkolóban. Jó pár autó és a miskolci csapat már vár ránk. Vidámak, lelkesek. Sorba ölelünk mindenkit, nagyon örülünk egymásnak, a régen láttaknak és az újaknak egyaránt. Jelenléti ívet írunk alá, illetve Samu párjának, Rebekának a tappancsait. Samu, a jópofa 52 lábú százlábú a csapatkabalánk, és arról nevezetes, hogy tavalyi kirándulásunkon

ugyanígy írták alá a résztvevők a tappancsait, ami kevésnek bizonyult, annyian voltak.

Ölelem a meglepetésembereket, Erzsikét és párját Hatvanból, Adrient és társát Mezőkövesdről. Emesét, az énekesünket, aki, nagy örömünkre, mégiscsak el tudott jönni! A különbusszal érkező teljes salgótarjáni csapatot. És igen, Icust. Icust, aki fogadott testvére iránti szolidaritásból levágatta a haját teljesen. És megengedi, hogy megsimogassák, némi adományért cserébe, ami a feldíszített befőttesüvegébe és alapítványunk számlájára kerül. Emellett csodás egyenpólót tervezett és készíttetett nekünk, ma ebben feszítünk, Luca nem kis büszkeségére, hiszen a pólón az általa rajzolt tündérke van.

Elsétálunk a gyógyító kövekhez, ahol Zsolt már vár ránk. Amíg érkezünk, Emese énekel a fa-Madonnánál. Hangja tisztán szárnyal, míg mi körbeállunk, aztán Zsolt halkan mesélni kezd. Megilletődve mesél a székely garabonciásról, aki legutóbb itt járt, és megállapította, hogy ez a hely egy ősi, kör alakú szentély, melynek Mária-köve a női, gyógyító minőség. De van férfirész is, valamivel odébb. Mesél István gyógyulásáról és a hollókról, mesél IV. Béláról és a tatárokról, de ez a történet egész más, mint amit a történelemkönyvekben olvashattunk. Mesél a szokatlan havazásról, ami a „szent” szót tartalmazó nevű, magaslati településeinket borította be, melyek egyvonalban helyezkednek el, és talán nem volt véletlen... Mesél a föld alatti ércek gyógyító kisugárzásáról és a fák stresszoldó szerepéről... Mikor története végére ér, kört formálunk ismét, és egymás kezét megfogva, behunyt szemmel küldjük az energiát, szeretetet azoknak, akik nem lehetnek itt, de fontosak nekünk. Ibolya, Anna, Kata, mantrázom én is, Kriszta, Zsuzsa és a többiek... Peregnek a könnyek a néma ima közben, meghatott a csend, csak a kakukk mondja a magáét, és mókus futkározik vidáman körülöttünk, jó karnyújtásnyira... Emese énekel, és Zsolt is megilletődik, van, aki felzokog Kovács Nóri gyönyörű dalát hallgatva. Közösségünk a végén elénekli a Himnusz. Aztán elcsendesedünk, ki-ki megkeresi kedvenc fáját, kövét, és elvonulva némán töltődik, meditál.

Mások halkan beszélgetnek. Nagy összeborulásokat, mély öleléseket látunk. Nem tudok szólni a meghatottságtól és a hálától, de a fa-Madonna és fia pontosan tudja, hogy mit érzek. Kezükben egy-egy szál nárcisz (itt még az orgona is javában virágzik, és Piroska nagy öröme a pitypang is), mellettük mécsesek égnek.

Közben meg-megdörren az ég, és körbevesznek a zivatarfelhők bennünket, de felettünk egy kis körben kék az ég és süt a nap. Égi ortalom alatt állunk, jól érezhetően. Egész idő alatt egy csepp eső sem esett. Elsétálunk, ki merre szeretne, van, aki a kilátóhoz, van, aki Gyuri bácsihoz. Van, aki az üvegmuzeumba, van, aki Fehérkőlapára, és van, aki ebédelni

indul. A társaság jó, nagyokat nevetünk, a sztrapacska nagyon finom, és a fél adag is hatalmas... gyorsan múlik a nap. Lassan ideje búcsúzkodni.

Bükkszentkereszti fa-Madonna és Urunk, hála Neked ezért a mai napért, a bátor résztvevőkért, minden segítő kezért és szívért, az énekszóért és a meséért, az ölelésekért és a nevetésekért, és főként az égi oltalomért! Köszönet nektek, és jövőre, veletek, ugyanitt!

fva

HAMUVÁ HAMVADÓ

elfáradt a fájdalom
belémhamvadt, mint
egykor gyúlt tűz rőt
parazsa, mostanra
már fel-felizzó szürke por

megszelídült, mint a görnyedő
szél a márciusi fák alatt
siratóének a trillázó
madárdal
Istenem, most feladom

2017. március 28.

Dénes Katalin

HA TESTED FÁZIK

*Ha tested fázik, lelkem Rád adom.
(Fodor Ákos)*

Van az úgy, hogy az ember nem tudja betartani az ígéretét.

Elkísérlek. Ezt írtam a karácsonyi lapra, amit Egerből vittem neki. Mire hozzám került, már rendesen tele volt, hely se nagyon volt hosszabb szövegnek, de egyébként is csak ennyit akartam. A frázisokat megírták mások. Erős vagy, meggyógyulsz, soha ne add fel, küzdj és bízz, ilyenek.

Miközben mindenki tudta, hogy nem igaz. Én leginkább. Ez már az út utolsó szakasza, innen nincs vissza. Neki nincs, mert eldöntötte. Azt mondta, pontosan tudja, mit kellene változtatnia az életén, de nem teszi. Márpedig, ha ő maga nem tesz hozzá a gyógyulásához semmit, akkor az orvos kevés.

Másnap felhívott. Hát hová akarsz te engem elkísérni? A halálba? Alig tudtam kimagyarázni, hogy dehogyis, csak tudd, hogy ott vagyok melletted, viszlek, ahová kell, megyek hozzád, mindent, amit kérsz, megteszek. Igen, ez is benne volt, de a lényeg épp az elkísérlek volt, végig az úton.

Akkor értettem meg, mennyire nem fogadja el a halált. Az az ember félhet így, aki azt gondolja, ezzel mindennek vége. Hogy nem csak a testét veti le, hanem a lelke is meghal. Hogy nincs tovább. Anyyira szerettem volna neki elmondani, hogy ettől ne féljen. Ne féljen, mert nem így van. A lélek örök. Örök és folyton tanul. Csak emlékezzen rá, mit kell megtanulni, és soha többé ne kövesse el ugyanazt a hibát. Most már nem mondhatom el.

A kapcsolat a külvilággal megszűnni látszik. Vészesen fogy az erő, már csak a legszükségesebb szavak hagyják el az ajkát. A családja mellette van, úgy vélik, az elég.

Most értettem meg ezt a rák-dolgot. Amikor elkezdtem daganatos betegekkel foglalkozni, olyanok jöttek hozzám, akik már pár éve megküzdöttek, vagy épp harcban álltak, de nyeresre. Lám, mondtam magamban, hát dehogyis halálos betegség ez. Mennyien meggyógyultak. És mennyien nem, tette hozzá a másik énem, de ezt akkor elhessegettem. Ezek az emberek nagyot változtak a betegség által, mondhatom bátran, jobbak lettek, okosabbak, merészebbek. Voltak persze visszaesések, de az a csata is legtöbbször győzelemmel végződött. És igen, volt, aki a háborút is megnyerte. De volt, aki nem. Elmentek páran. Nehéz volt ezt megélni, de ennyire, mint most, soha.

Átélni azt a néhány hónapot, ami a legnehezebb, állni tehetetlenül, tudván, mi lesz a vége. Aztán már azért fohászkodni, hogy legyen vége. Mielőbb.

És nem betartva az ígéretet: elkísérlek. Idáig jutottam a tipródásban, amikor egy jóbarát azt mondta, de hát az imáidban vele lehetsz. Mekko-ra megkönnyebbülés volt, mikor rájöttem, hát mégis elkísérhetem!

Ott vagyok vele, lélekben. Az imáim összefonják a lelkünket.

vitekeszti

ISTU

„Ma találkoztam az Istennel...”

Hazaérve a kirándulásról, kislányom ezzel a mondattal fogadott... Erre az első reakcióm mi más is lehetett volna: „?!?”

„Zacskó formájában érkezett... fújta, kavarta a szél, és beszélgettem vele. Táncolt is nekem, és megígérte, hogy vigyázni fog rám... Istunak neveztem el... Ma vele fogok aludni, nem a plüsseimmel...”

?!?!?

!!!!

„Anya, te hiszel nekem? Elhiszed, hogy találkoztam az Istennel?”

„Én mindent elhiszek neked, kicsim... És ma én is találkoztam az Istennel...”

Egy Mária-szobor könnyei formájában érkezett... Olyan sűrű, olyan jól érzékelhető energia formájában érkezett, hogy tapintani lehetett a temető parányi kápolnájában Pásztón... Mindenki érezhette, nyilván azért csendesedett el, azért potyogtak a jelenlévők könnyei megállíthatatlanul, és azért kezdtünk el énekelni is, mert kinyíltak a szívek, és már nem a beszéd volt a megfelelő kifejezési forma ezekre a magasztos érzésekre... székely Himnusz, Boldogasszony Anyánk, magyar Himnusz... Ha lett volna tűzjelző, ismét megszólalt volna...

Imára nyitottam a számot, és nem tudtam mit kérni... hiszen most mindent megkaptam, amire szükségem volt... Hálát adtam azért a csodáért, amit átélhettem, azért a pillanatért, amikor mindent egynek éreztem, mindenki és minden én voltam, beleértve a kápolnát és a temetőt, az élőket és a holtakat, egyetlen hatalmas, kavargó, gyönyörűséges Jelenlét... Szerettem volna örökké itt maradni, ebben a békében és örömben. Néztam a szép Mária-arcot, melynek szemeiből folyamatosan szivárgott a könny.

– „Mit mondasz nekem, Szűzanyám? Mit tegyek érted? Bármit megtennék...”

– „Csak tedd a dolgod, az elég... – felelte szelíden.

Teszem a dolgom, enélkül a kérés nélkül is tenném, örömmel.

Ez a csodálatos nap úgy kezdődött, hogy elsőhajtottam magam a neten: Úgy szeretném látni a pásztói könnyező Máriát! És a sóhajra azonnal jött a válasz, többen is csatlakoztak, gyorsan összeállt a program, a csapat, és Eszter királylányunk gondos szervezése nyomán fokozatosan megteremtődött a csoda. Telefonok, e-mailek jöttek-mentek, ki jön, ki kér ebédet, kinek van még hely az autójában... Ibolya, Melinda, Zsuzsa, Dia... útítársaim a csodavárásban...

Harcostársak Egerből, Salgótarjánból, Hatvanból, Pestről, Miskolcra, Mezőkövesdről, Szegedről...

Kriszti és családja Miskolcra érkezett... most éppen jól van, nagyon örültem, hogy el tudott jönni. Kicsi lánya, Dorina az anyja mögé bújik, majd amikor a csillogós tetkóját dicsérem, felbátorodik.

Icus motoron érkezik a párjával. Regeás pólóban, Rómából hozott szentelt vízzel, nagy szívében hordozva az egész csapatot.

Feri mégiscsak eljött a nejével, nagy meglepetést okozva nekem... arca kivételesen lelkes, szeme örömtől csillogó... keserű gondolatai, rozoga egészsége elillantak, fényképez, beszélget, és lelkesebb, mint bárki más...

Kata utazási nehézségeire hárman is felajánlották a segítségüket, most Erzsike és férje viszik magukkal... jó látni a harmóniát és összetartozást hármójuk között...

Ismerkedem a salgótarjáni nagy csapat tagjaival, közben keresem a titkukat, mitől ennyire összetartó ez a társaság...

Eszter, Dia lesipuskás fényképezőgépei kattannak, egyszer Melinda is készít kompromittáló képeket rólam, egy dohányboltban... már úgysem tudom kimagyarázni, hogy csak mosdót kerestem...

És most a pásztói csoda... egymás kezét fogva, amennyire lehet, körben állva, behunyva szemhéjunkt alól sokkal szaporábban pergő könnyekkel, mint előttünk a Szűzanyának... kérve-küldve az imát, szeretetet mindazoknak, akik nem lehetnek itt velünk... gyönyörű hagyományunkhoz híven.

Nehéz otthagyni a pásztói csodát... a parkolóban Eszter eper- és bodza-szörpöt osztogat. Aztán irány Mátraverebély-Szentkút, ahol a nagybúcsús mise zajlik, a végére érkezünk... Csodás a hely, kellemes meglepetés a tömegérzés hiánya, noha tömeg az van, csak a profin kiépített hely és a rengeteg zöld terület elnyeli. Sok busz, folyamatosan érkező zarándokcsoportok, sátorozó hívek... Indul a körmenet, én az üvegemet töltöm meg a gyógyító forrásvízzel, hátha Gizike sírós arcát örömmre tudom hangolni vele... Állapota miatt mégsem tudott velünk jönni, pedig nagyon szeretett volna. Sétálni indulunk az erdőben, Szent László forrását és patanyomait keressük. A lombok alatt kellemesen hűvös a levegő, keskeny az ösvény, magas sziklafalak között kanyarog vadregényesen... Dorina ganajturó bogarakat terelget, és mindet el is nevezi... Lelkesen bemutatja nekem közülük Kingát. Kinga inkább menekülőre fogja a dolgot. A forrás kiapadt a kánikula miatt, patanyomot nem találunk, de ez nekünk nem akadály, Icus villámgyorsan kinevez néhány gödröcskét patanyomnak a sziklakemény talajon.

Aztán ebédelünk. A változatosság kedvéért sztrapacskát. Lenyűgöző az étterem profizmusa, ahogy rövid idő alatt kiszolgálják több csoportot is egyszerre, és a felszolgáló lányok mosolygósan, udvariasan teszik a dolgukat...

Ejtőzés, ajándékvásárlás, Eszter túrós lepénye után megcélozzuk Tart és a buddhista szentélyt, a sztúpát. Nem szegi kedvünket (mert nem hagyjuk), hogy az autónk ingyenszaunává változott a napon parkolva, hogy a műszerfalón felejtett szilva feketére sült, hogy a szakállas kvados pasi addig nem megy el, míg arrébb nem állunk az autókkal oda, ahová ő mondja – nem mintha a legelőn számítana, hová parkolunk... A fák árnyékában, körben ülve a fűben, Icus megemlékezést szervez Melinda édesapja, mindenki Papija tiszteletére... Középen mécses ég, és aki ismerte, mesél a huncut szemű kisöregéről, aki még megvárta, míg szeretett lánya hazatér a Regeás önkéntes táborból...

A sztúpában ereklyekiállítás van, és jókora nyüzsgés, színes zászlócskák és tömény illatú füstölők... a kis csengettyűk nem engedik, hogy Icus felvegye és hazavigye a hangjukat, közeledtére azonnal néma csendbe merevednek, hiába fújja őket a szél...

Melindával és Ibolyával leülünk egy árnyékos padra, míg a többiek szétnéznek, van, aki részesül áldásban is. A kánikulát szél borzolja, nyomott a levegő nagyon, érezni, hogy valahol úton van már a vihar és a lehűlés... Harminc ember programozta mára a szép időt, tehát a napsütésnek nincs más lehetősége, mint kitartani végig...

A kávé méregerős, a levegő forró, ideje búcsúzkodni... az ölelések is forróak, sokat mondóak... Részesülni a csodában egyedül is hatalmas kegyelem, de közösségben megélni ugyanezt... arra már nincsenek szavak... csak dadogunk. Tűzjelző, Istu... Köszönöm.

Köszönet és hála a gondos szervezésért Eszternek, a szeretetteli gesztusokért Icusnak és a részvételért mindenkinek!

fva

ÁRADÓ ÖRÖM

Vannak napok, amikor egymás után érkezik az áldás, amikor érzed, hogy az utadon vagy, és azt teszed, ami a dolgod, hiszen ezért kapsz meg minden segítséget, amire szükséged van...

Amikor túlárad benned az öröm, és egekbe szökik az energiaszinted...

Ez egy ilyen nap volt. Dolgoztam és telefonáltam, üzeneteket írtam, szerveztem a tábort. Akkor még nem éreztem az égi segítséget, sőt... inkább az akadályokat láttam, a sorban visszautasított pályázatokat, az üresen ásító alapítványi kasszát... egy hónappal a tábor előtt.

Hálátlan feladatként hívogattam kedvenc előadóinkat, felkérve őket ismét a tábori részvételre, grátisz, óradíj nélkül... Józsi atya vidám hangon azonnal igent mondott kérésemre, „ez csak természetes!” és meglepetésként ugyanilyen lelkesen ígérte segítségét emlékparkunk megnyitójára is, amikor majd misét mond az előrement társainkért. „Áldja meg az Isten a munkájukat!” – búcsúzik melegen a telefonban, és átmelegszik tőle a lelkem.

A következő telefonhívás előtt nagy levegő. Tavalý frenetikus volt a családállítás, idén sem maradhat el. De tavaly könnyedén ki tudtuk fizetni a borsos árat... Magdi örömmel üdvözl. Dadogok... utálok kérni. Most sem sikerül, nem kérek, csak elmondom a helyzetet. Magdi nem tétovázik: „Akkor megyünk óradíj nélkül, ennyit igazán hozzátehetünk mi is...” Bennem marad a nagy levegő, a ki nem mondott kérés, és nem tudom megállítani feltörő örömkönyneimet...

Rögtön hívom barátnőmet, hogy ellelkendezzem a fejleményeket, ő is meghatódik. „Látod, aki egyszer részt vett a táborunkban, az elköteleződik az ügyünknek!”

Aztán: Juli. A maga kedvesen egyszerű módján megkérdi, mintha csak egy pohár vízről lenne szó: „Tudátok mit kezdeni egy videokamerával?” Hirtelen alig találom a megfelelő szavakat. Hogy mi? Egy videokamerával? Egek, hiszen mióta erről álmodunk! Minden rendezvényünk előtt elsőhajtottuk, hogy milyen jó lenne felvenni az előadásokat, és feltenni a honlapunkra... vagy a gyógyult betegek kerekasztal-beszélgetése, ahol az áttétes mell-daganatból 36 éve gyógyult Erzsike és amazontársai lenyűgözően meséltek harcukról és győzelmükről, melyet mégsem sikerült filmre venni, pedig micsoda példát adhattak volna a többieknek, ha nyilvánosságra kerülhet...

„Hát akkor tessék, használjátok.” – nyomja a kezembe, és míg levegő után kapkodok, elmeséli, hogy barátnője hozta, de nincs szüksége rá.

Gondolataim szárnyra kapnak... Hú, fel fogjuk venni a táborban az előadásokat... Józsi atyát, Prezit, a családállítást és ezután mindent... maradandó, nyilvánossá tehető kincsesbánya...

Vannak napok, mikor egymás után érkezik az áldás... amikor megkapsz minden segítséget, amire szükséged van... Amikor túlárad benned az öröm, a hála, és egekbe szökik az energiaszinted... Kérlek, juttasd eszembe majd akkor is, amikor látszólag gyéren csordogál vagy elapad a kegyelem... nehogy elégedetlenkedni kezdjek. Köszönöm.

fva

TÁBORI BESZÁMOLÓ

Életem meghatározó élménye a Regea Alapítvány Rekreációs – életmódtáborában való részvételem 2015 októberében. Rendkívül élménydús programokon vehettem részt, melyek maradandó változást eredményeztek bennem. Választani szinte lehetetlen, melyik program, foglalkozás volt jobb, melyik volt meghatározóbb... valamilyen módon mindegyik fantasztikus volt, felejthetetlen.

Kezdeném a reggeli meridián tornákkal, melyek a felfrissülés mellett igazi jó hangulatot alapoztak meg egész napra. A masszázssokkal, a meditációkkal, a Belső Vezetővel való találkozásokkal, a táncsal, a gerincjógával, a katolikus atya beszélgetésével, a természetgyógyászat, onkológus, dietetikus, kínai orvoslás előadásokkal és a számos csoportos és egyéni feladatmegoldásokkal eltöltött idők olyan komoly témákban, mint például konfliktuskezelés, szeretem a testem, önérvényesítés. S nem utolsó sorban a játékok, a filmnézés és az együtt töltött időben szövődő barátságok. Ha mégis ki kellene emelni: számomra óriási felfedező volt a Belső Utazás és a találkozás a Belső Vezetőmmel. Ezt szavakkal nem lehet kifejezni, mert ezek belső és hatalmas erővel feltörő érzések. A különböző egyéni – csoportos feladatok, melyek megoldása közben nagyokat derültünk. Talán a legnehezebb volt 25 tulajdonságot írni, amiért SZERETEM MAGAM – eddig eljutni, hogy IGEN, oda merek állni a tükör elé, s kimondani, hogy szeretem magamat, s személyiségem fejlesztése egy életen át tartó feladatom. Azóta rendszeresen belső utazok és találkozok a Belső Vezetőmmel. Gyakorlom a tanultakat, olvasok, filmeket nézek, tartjuk egymással a kapcsolatot. Óriási lelki feltöltődéssel szolgálnak az azóta eltelt időben is, nagy kapaszkodót jelentenek, bármilyen probléma, nehézség adódik, elég csak visszagondolni, felidézni a tábori élményeket, emlékeket, tanultakat, s másként veszem az akadályokat, s ezt a környezetem is észrevette. Hálás köszönetemet fejezem ki a Regea Alapítvány munkatársainak a szervezésért.

Kiss Ibolya

TÁBORI EMLÉK

Egyszer volt, hol nem volt, Erdőtelken házikó,
Benne lakott egy hétig sok táborlakó.
Körötte fenyves, tavak és csend,
A táborozók szívében lüktetett a szeretet.
Ismerkedtünk egymással, őrangyalokká váltunk,
Hétvégére lett sok igaz barátunk.
Kaptunk sok ismeretet, volt bőven program,
De így volt jó, mindenre menni akartam.
Egyet-kettőt mégis ki kellett hagyni,
Hisz a „házi feladatokat” is meg kellett oldani.
Ellenőrzőnk ugyan nem volt,
Nem kaptunk beírást,
Még akkor sem, mikor „óra” alatt
a jókedvtől eleredt a sírás.
Kiváló tanáraink példát mutattak,
Felnéztünk rájuk, ők velünk mulattak.
Voltak komoly témák, minden nap „Utaztunk”,
Belső Vezetőnkkel boldogan találkoztunk.
Megmozgattuk tagjainkat s elménket,
Rajzoltunk, teszteltünk, gyűltek az emlékek.
A medence mellett tanultuk a masszázst,
Fürdőruhás csajok – micsoda látvány
Kaptunk jó szállást – kisebb zökkenőkkal,
de minden megoldódott, csak nyugalom kell.
Az étkezésre is csak jót írhatok,
Házias ízekkel bőven jóllakhatok.
A kápolna csendjében elmerülve,
Közel éreztem magam, szeretetben.
Pénteken érkezett a várva-várt pillanat,
Mindenki megtudta, ki volt az őrangyala.
Megajándékoztuk egymást saját készítésű emlékekkel,
Táborvezetőinket is megleptük szeretettel.
Folyt a könnyünk s a kölyökpezsgő,
Készült a csoportkép, kattogtak a fényképezők.
Végül jött a legnehezebb pillanat,
Búcsúzásra szólt a dal,
Sírva borultunk egymás nyakába,
Maradjunk még ebben a táborban
Új barátságok szövődtek, örök emlékek,
Így telt a tábori hét Erdőtelken.

Isten áldjon minden Hadvezért és Harcost szeretettel:
Kiss Ibolya (Szeged)

TÁBORZÁRÓ GONDOLATOK 2015

„Olyan nehéz szavakba önteni azt, ami úgy érzem, szétfeszíti a bensőmet... megfogalmazni azt a szeretetdóvizt, amiből most hosszú ideig töltekezni fogok...

Nem volt könnyű az indulás. Hiszen minden kezdet nehéz, de most mintha arcán kaján mosollyal próbára tett volna minket a Gondviselés, mondván: „hagy lássam, valóban komolyan gondoltátok-e ezt a táborozás-dolgot”? Akadályok sorozatával találtuk szembe magunkat. Érkezésünkkor (és még egy nap) áramszünet volt, emiatt máris törölhattuk programunkból átmenetileg a szaunát, a jakuzzit, a fűtést, az előadók laptop- és projektorhasználatát... Aztán, váltakozva, hol hideg-, hol meleg víz nem volt, hol víz egyáltalán... Majd megérkezett a szakadó eső is, elmosva szabadtéri programjainkat, és folyóvá változtatva a szállásunkra vezető homokkal borított földutat... Akkor mi, nagy levegőt véve, kijelentettük: akkor is megcsináljuk, és azért is jól fogjuk érezni magunkat! Hiszen minden tréningünkön arról beszélünk, hogy nem a körülményeink határozzák meg, hogyan érezzük magunkat! Boldogságunk sokkal inkább tudatos döntésünk következménye. És mi most úgy döntöttünk, boldogok leszünk.

Nevettünk, mert páran felvetették, hogy leverik a falról az áramhiány miatt folyamatosan sípoló tűzjelzőt, volt, aki felajánlotta, hogy vásárol fűldugókat. Köszönöm nektek a rugalmasságotokat, ahogy bámulatosan alkalmazkodtatok a helyzethez!

A tempó pörgős és feszített volt, előadás előadást követett. Nevettük, hogy egy ilyen táborban nincs idő pihenni... azt mondtátok, sajnálnátok bármelyik előadást kihagyni... Na majd legközelebb erre is ügyelünk!

Én az előadásokból nem sokat hallottam, hiszen lélekemelő-gyógyító egyéni belső utazásokat tettem veletek, amiért nagyon hálás vagyok nektek! Hiszen az én lelkem legalább annyira „emelődött” az utazások során, mint remélem, a tiétek. De amikor benéztem egy-egy előadás elejére-végére, mindig rajtatok felejtettem a szemem... Hogy milyen gyönyörű, kifejező rajzokat készítettetek Klári asszertivitás foglalkozásán... hogy milyen megindító volt az arcotok, a kisugárzásotok Zsuzsa tánc-meditációin... hogy ellazultatok Hajni gyöngéd érintései nyomán... Hogy dőltetek a nevetéstől Józsi atya bölcs és humoros előadásán... Elgondolkodó, figyelő tekinteteket láttam az onkológus doktornő előadásán, komoly erőfeszítéseket a jógán és a gerincjógán... Mennyit nevettem magam is az esti, közösségépítő játékokról szóló beszámolóitokon!

A koronát a táborra a búcsú napja tette fel. Lenyűgözve figyeltem, ahogy a titkos barátok felfedték kilétüket patronáltjuk előtt, és hihe-

tetlen kreativitásról tanúságot téve átadják a maguk készítette ajándékot neki. Nagyon meleg öleléseket láttam, arcokat, melyekre minden rá volt írva... Nem is számítottam arra, hogy minket is megajándékoztok majd... Kis könyvecske lapjaira írtátok egyenként gondolataitokat, érzéseiteket, amiket alig tudtam elolvasni a könnyeimtől... Nagy, közös kézfogásban tetőztek szeretetenergiáink, és a búcsúkoccintás után csoportképek készültek.

Most itt vonul el előttem sorra arcotok: I. anyai gondoskodása, J. bölcs tekintete, A. meghatott-nevető arca, Á. komoly segítőkészsége, M. kisimult arca, L. kivirult egyénisége, K. őszinte, derűs tekintete, G. csendes okossága és a többiek, sorra mind... a szakács nénink katonás csupaszívjósága, Eszter, profi fotósunk segítségével hálára indít... A két kutyus... a tó... a fenyőfák tiszta illata... Köszönjük neked, Pintértanya, és várjuk a következő találkozást, ugyanitt! Isten áldjon titeket, Táborlakók, és kívánom, hogy az itt beindult változások maradandó kísérőitökké váljanak! Töltekezzetek sokáig a csoport szeretetenergiáiból, és ha szükséges, merítsetek bátran saját, most megtapasztalt belső erőtökből! Isten áldjon és őrizzen meg titeket!”

Hálatelt szívvel: Anna

fva

ANNYI MINDENT KÉNE MÉG ELMONDANOM...

Tudtuk már régóta. Néztam az arcokat az adventi ünnepeén. Nem azt láttam, mint máskor. A meghitt, örömteli pillanatokát átjárta a szomorúság.

Amikor Marika megemlékezett azokról, akik már nincsenek köztünk, ugyanarra gondoltunk. Hogy vajon a következő évben kik lesznek a listán. Sok szem párásan nézett vissza rám. Sirattuk azt, aki elment, és sirattuk a jövőt.

Akkor hangzott el először a mondat: nehéz évünk lesz. Macula, Futi, Beácska... Ők az idei veszteségeink. Mindegyik nagy harcos volt. Macula sok éve viselte a betegségét, hol jobban, hol rosszabbul, de angyalit türelemmel. Az utolsó napjai is ilyen békében teltek. Mosolygott, mindent megköszönt, mindenért hálás volt. Szép csendben elaludt. A temetésén a férje egy Nagy László verssel köszönt el tőle. Ki viszi át a szerelmet...

Futi... A néhány hónap helyett, amit ígérték neki az orvosok, majdnem két évig maradt velünk. Bízott az utolsó pillanatig. Egy dologról nem lehetett vele beszélni: a halálról. Máig nem tudom, hogy nem akarta elfogadni, vagy ennyire félt volna tőle. Talán ezért ment el olyan nehezen. Azt, hogy nincs köztünk, a mai napig nem értjük...

Beácska... Attila hívott fel, Bea elment. Nem akart nagy temetést, de ti gyerekek, mondta. Háromszor nevette ki a halált. Újra tanult járni, viselte a fájdalmat, hetekig volt önkívületben. Ezért bízunk nagyon, hogy talán negyedjére is. Ezt a csatát már elvesztette, vele együtt a háborút is. Attila összetörve, arcát a két kezébe temetve ült a templomban. A szívem szakadt meg...

Mindig féltem kicsit a temetések előtt. Ráfogtam a szervezésre, ki kivel megy, hol találkozunk, mikor indulunk, ilyesmi. Fura mód, a ravatalozók előtt nyugodtam meg. Ahogy ott álltunk, mindenki egy szál rózsával a kezében, valami hatalmas erőt éreztem. Benne volt a méltóság, az összetartozás, a szeretet és még sok minden, amit meg sem tudok fogalmazni. Ahogy egyikünk-másikunk elsírta magát, mindig ott termett mellette valaki. Átölelte, aztán együtt sírtak, de már egymást erősítve. Senki nem marad egyedül egy pillanatig sem. Volt hogy elég volt egy kézszorítás, egy simogatás. Összetartoztunk. Úgy, ahogy még soha. Nagyon-nagyon mély érzések szabadultak fel.

Akkor ott sokan megértették, hogy szeretni csak így érdemes. Csak így, hogy ennyire fájjon a veszteség. A temetések után megtartottuk a magunk halotti torát. Fura látvány lehettünk a cukrászdában talpig feketében, ahogy szívből kacagva, egymást túlharsogva meséltük: – Emlékszel? Sorra kerültek elő a fotók a telefonokból, jöttek a történetek, a poénok. Emlékeztünk. A magunk módján, harsányan, nevetve, könnyes szemmel.

vitekeszti

GRÉTI EMLÉKÉRE

álomra hajtottam a fejem
a vörös alkonyatra
rátelepedett az éjjel,
selymes fátylát szemem elé vonta
egy utolsó pillantás még
csillagra és Holdra és
már ringat az álmohajó

reggelre nem leszek,
álmodjatok rólam,
mint én álmodtam,
szép szerelmet,
kacagó barátot,
gyermek mosolyát,
bábszínház bársonyát

álmodjatok rólam,
őrizzétek arcom fényét,
egy utolsó intést
a szomszédok között,
mert élek és vagyok
immár örök

stoppolt szívem
megsimogatta az Isten
nem tudtam, hogy
nem lesz pirkadat
és nem lesz több reggel,
madárdallá váltam
az angyalok között

2017. február 28.

Dénes Katalin

KOVÁSZ TÁBOR A REGEA ALAPÍTVÁNY SZERVEZÉSÉBEN

Erdőtelek, 2016. október 10-től 15-ig

Van az úgy, hogy az ember elbizonytalanodik. Van úgy, hogy már majdnem feladja. Jön az érzelmi hullámvasút, és jönnek az ész okos kérdései.... „Biztos, hogy van értelme megrendezni ezt a táborot? Ilyen kevés jelentkezővel? Megéri az a rengeteg belefektetett munka és energia? Pénzről nem is beszélve, ami nincs...” Ilyesmiket súg az ész, mert folyton mérlegel és ezzel egész biztosan elveszi a lelkesedést... Szerencsére „azért vannak a jóbarátok, hogy a rég elvesztett álmot visszahozzák”, ezt a táborlakók nagyon jól tudják...

(Mert Emese nem tudott eljönni a táborba, de felhívott minket telefonon, és elénekelt nekünk egy dalt, olyan gyönyörűen és szívvel-lélekkel, ahogy csak ő tud énekelni... A csapat pedig válaszul közösen elénekelte neki a fent említett csodaszép Máté Péter-számot...)

És valóban, úgy döntöttünk, hogy legyen tábor, mert kell, mert akik várják és jönnek és tesznek érte mindent, amit csak tudnak, azok megérdemlik, és a legjobbat érdemlik belőle!

Így hát felturbóztuk a programot, megspékelve sok más nyalánksággal is... Legyen kineziológus is, és családállítás és Pink Ribbon-torna is, a lassan hagyományosnak mondható menü mellé, hiszen újra voltak szuper előadások. Az onkológus doktornő ismét remekelt, Józsi atya sztorijain ismét könnyesre neveltük magunkat, és újra volt gyógytornász és dietetikus... A kitűnő előadó gyógynövénytermesztő finom teáival is megörvendeztetett minket egész hétre... Mindennap más színű gyümölcs-és zöldségleveket gyártottunk, amik elkeresztelése során szárnyalt a fantáziánk, voltak „Görög pillanatok” és „Nagymama konyhájából”, az „Őszi kertek aranyát” követte a „Lüktető tavaszi energia”...

Klári önértékesítést és nemet mondást tanított nekünk, simogatva közben a lelkünket, velem gyógyító imaginációt és relaxálást gyakorolhattatok, találkozhattatok a Belső Vezetővel és meggyógyítottuk a Belső Gyermeketeket is... Közben egész héten gyakoroltuk a szemléletváltást, efféle kérdésekkel, mint „Miért adhatsz ma hálát?” vagy „Mire jöttél rá, mióta itt vagy?” Ani doktornőnk lenyűgöző előadást tartott a hagyományos kínai orvoslásról... A kineziológust is nagy érdeklődéssel hallgattuk, miközben lelkesen bólogattunk... Hiszen ugyanazt hallhattátok itt különféle szempontból és irányból körbejárva, nevezetesen, hogy te vagy a legfontosabb, és merjél élni, és vállald fel önmagad, érzéseiddel, vágyaiddal együtt... Nem kell jókislánynak lenni, és megfelelni folyton a vélt és valós elvárásoknak.

Sokat mozogtunk, hiszen a reggeli meridiántornán kívül volt jóga és táncmeditáció és Pink Ribbon és akinek ez is kevés volt, az kedvére úszhatott vagy sétálhatott a csodás időben a szabadban... Hajni mindenkit megmasszírozott egyénileg, vagy reikizett, ki mit kért... Eszméletlen hangulatú esti bulikat csináltak a táborlakók... Volt activity, sok nevetéssel, de volt tánc és jó zene, és volt montázskészítés is a célokról (ezekkel a szenzációs képekkel fel is díszítettük a konferenciatermet.)

A hét csúcspontja a családállítás volt. Utólag hálát adok, hogy az eredetileg felkért családállító lemondta, mert így Dr. Mazurek Magdi és fia, Szilvási Bence személyében olyan csodát élhettünk át...! A kitűnő és jól érthető elméleti részt olyan gyakorlati bemutató követte, hogy a legszkeptikusabbak állá is leesett... Magdi és Bence olyan profi módon érzik és kezelik a „morfogenetikus mezőt” (na, miket tanultam?), hogy csak na! A problémahozó családja teljesen élethűen lett felállítva, a felkért szereplők saját problémáikra ismerhettek a szerepükben, amit meg is oldottak, a jelenlévők közül többen is könnyeikkel jelezték hasonló problémáikat. Sírtunk és nevettünk, izgultunk és megkönnyebbültünk, áradtak és túltengtek az energiák, olyannyira, hogy leesett egy kép a falról és megszólalt a tűzjelző... Alig akartuk Magdiékat hazaengedni.

Készítettünk közösen kovászt, ami a tábor névadója lett, beleadva Klári lisztjét, az én joghurtomat, Pintértanya vizét és minden jelenlévő energiáját, törődését. A kovász jól érezte magát köztünk, szép nagyra megnőtt, jutott belőle a tábor végén mindenki kis szív alakú edénykéjébe. Reméljük, nemcsak a kenyeretekben tudjátok használni...

Megünnepeltük Ilikét, aki közben szép kerek születésnapnak örvendezhetett, volt paleotorta és gyertyák. Anit is megünnepeltük, aki a 6. születésnapját ünnepelte a műtét óta, és Melindát is megünnepeltük csokitortával (szigorúan nem paleo), akinek nem volt születésnapja, de nagyon szerette volna, hogy legyen... viszont hatalmas szíve van, ezért Icus megszavazta neki.

Szorgosan beporszívóztuk minden nap azt a bogárinváziót, akik ugyanilyen szorgosan minden nap megjelentek (csukott ablakok mellett is) a teremben, de nem ám a szelíd és apró katicabogarak... hanem a helikopter-hangú, méretes poloskák és kabócák és egyebek, amik közül egy darabtól is sikítva menekülök egyébként otthon... de a rendszeres edzés jóvoltából most már a szemem se rebben, ha közelít felém... Sok előnye van egy ilyen tábornak... nagyon jól példázza az életet, vagyis, hogy ha szeretnél valami nagyon szépet és jót, biztos, hogy megpróbálja azt minden elbaltázni, ami csak jöhet, áramszünet és eső és rázós földút és bogarak... Hiszen a próbatételek mindig jönnek, csak azért, hogy ha kiállod őket, mint a mesében, valami nagyon szép jutalmat kaphass.

Aztán eljött a búcsú pillanata... ami sosem könnyű. Pezsgős koccintás és ajándékok, könnyek és fotók, közös ének és ölelések... „De jó, hogy

megismertelek”, és „Akármilyen vagy, szeretünk”, „Itt jöttem rá, hogy...” és „Hála nektek és áldás...”.

Van úgy, hogy az ember elbizonytalanodik. Van úgy, hogy majdnem feladja. Aztán baráti lelkesítés hatására mégis belevág. És kiderül, hogy a legjobb döntés volt, amit hozhatott.

Köszönöm nektek!

fva

AMIKOR A KOVÁSZOLT KENYÉR KIVIRÁGZIK

Képzavar!... de igaz, tiszta gondolat.

Életmódtábor – jól hangzik, de lehetne jobb nevet is találni, valami „ütőset”, ami különleges, illik hozzánk, és jó emlék marad – törtük a fejünket Annával.

Pályázatot írtunk ki, mi legyen az Új neve a táborunknak. Rengeteg ötlet jött, de egyik sem volt az Igazi.

Egy napon ennél a szakasznál nyílt ki a bibliám: „Egy kis kovász az egész tésztát megerjeszti” Galatákhoz írt levél Gal 5,9. Megbeszéltem Annával: egyetértettünk, ez „üzenet” – a táborunk neve 2016-ban KOVÁSZ TÁBOR lett.

A kovász nagy kincs! Régen az asszonyok gondosan őrizték és adták tovább, hogy mások is jó kenyeret – ami a mi kultúránkban az életet is jelenti – tudjanak vele sütni.

A táborban „vezérgondolatunk” ez lett: Szakembereinkkel együtt örömmel adjuk tovább a tudásunkat a táborban is. Ha minden résztvevő még hozzáteheti a sajátját, és ha hazaviszik ezt a sok-sok, a gyógyulásukhoz szükséges tudást, akkor azt az igényeik szerint használhatják és adhatják tovább. Ezzel a „kovással” megteremthetik a saját „kenyerüket”, az egészségüket.

Közösen készítettük tehát a kovászt, beleadtuk Anna joghurtját, az énlisztemet, a Pintértanya vizét, és nap mint nap a jelenlévők energiáját, törődését. A kovász jól érezte magát köztünk, szép nagyra megnőtt, jutott belőle a tábor végén minden résztvevő szív alakú edénykéjébe. Reméltük, nemcsak a kenyérhez valót vitték haza. És megsültek a kenyerek, pogácsák, kiflik is, de szépen „dagadt” a Regea Alapítvány programja, nőtt csatlakozóink, önkénteseink, szakembereink száma is. Éreztük, mennyire szükség van a tudásra, a közösségre.

2017 őszén – minden nehézség (pénzhiány) ellenére – is lett tábor. A sikeres 5 nap után a zárónapon szót kért Márti. Márti, aki a meridián tornára hívja a táborlakókat reggelente, az álmos szeműeket öleléssel ébresztgeti, szerető gondoskodó légkört teremt maga körül, mosolya megnyugtató, boldog nagymama, hú barát és nekem a gyűrűstestvérem.

„Én megőriztem a tavalyi táborból egy kis darab kovászt, növesztgettem, szárítottam, és most mindenkinek hoztam belőle” – mondta Márti. És amíg Annával a meghatódottságunkkal küzdöttünk, ő szerényen szétosztotta a kovászt, hogy a sok tudás mellé ezt az érzést, ezt a kincset is magával vihesse és továbboszthassa, aki akarja. Köszönjük Márti!

Hazahoztam, felélesztettem, tápláltam, növesztgettem, és egy részéből megsütöttem a kenyeret.

Gyönyörű lett, sugárzik az egészségtől, és hiszem, hogy ez történik a táborlakók testében, fejében és lelkében is... kivirágzott a kovászolt kenyér.

Eger, 2017. október 22.

Klári

2016 ŐSZE



Közösen kevergettük



Szétosztottuk



... és kisült a kenyér

2017 őszén ki is „virágzott”



PILLANATOK

Borongós, szinte sötét őszi reggel. Hideg szél fúj, integetnek a sárga falevelek. Lázás vagyok, fejemben hangosan nyargalnak a gondolatok, jönnek az emlékképek. Ma már jobb, mint tegnap. Ma már felkeltem és tudok örülni is. Tegnap még az alvás ment profi módon. Rájöttem, hogy nem szóltam még a pillanatokról... a számomra különleges pillanatokról... best of Tábor...

*

Verőfényes szerda délután várakozok a kál-kápolnai vasútállomáson... Egyik csoporttagunk távozik, és másik érkezik helyette, őt várom... Hűvös szél fúj, szélvédett zugba húzódok... Vonatok és utasok jönnek-mennek... várakozom. Nagypapa is várakozik, 3 éves forma kisfiúval, unokája lehet, olyan szeretettel fogja a kezét... A fiúcska arca rabul ejt... szeme csillog, szája nevet, egész lénye ragyog... tökéletesen az itt és mostban van, és nagyon élvezi! Úgy is jó, ha nem jön vonat, mert van bőven mit nézni, de a legjobb, ha jön vonat, mert az maga a csoda! A látvány, a hangok elbűvölik... engem meg a belefeledkező öröme bűvöl el...

*

Egyik reggel, ahogy visszaértem, a konferenciaterem üres volt. A csapat még reggelizett. Tettem-vettem, amikor az egyik széken megmozdult valami. Amikor lenyugodtam az ijedtség után, szemügyre véve a mérénylőt, búbajos kis macskát láttam, fehérret, cirmos foltokkal. Jóízűen aludt a széken, a fejét sem emelte fel, kis macskatestét a radiátorhoz nyomta, hogy ne fázzon. Ugyanebben a pózban volt egész végig, minden előadást végigaludva... Macskajancsi unta a Kovász-tábort, vagy talán csak arra akart tanítani minket, hogyan lehet tökéletesen lazítani, bármilyen helyzetben?

*

Meghitt pillanatokát töltöttünk a kápolnában Klárral és egyik csoporttársunkkal, aki énekelt... Szárnyalt a Miatyánk a boltívek alatt, Eszter fotózott... Jézus arca elgondolkodva meredt a távolba... Az ének befejeztével érkezett a válasz is. Megkondult a harang, hosszasan, sokáig harangoztak. A hála és az öröm könnyek formájában csordult túl bennem.

*

Lesétáltam a tóhoz. A tó tükre sima volt és nyugodt, vize átlátszó egészen az aljáig. A nap ragyogóan sütött, az ős ecsetvonásai már látszóttak a fákon. Gyönyörű egyedüllét vett körbe.

Úgy éreztem, énekelnem kell. Halkan, hogy ne zavarjam meg ezt a békét. Nekem is érkezett válasz, pillanatok alatt. A kishalak odajöttek,

egészen közel. A nádirigó odaszállt a közeli nádszálla, onnan figyelt. A fehér pillangó pedig odaszállt mellém a megmaradt pár szál őszi kike-
ricsre. Varázslatos élmény volt.

*

Záró pillanatok... Túl a pezsgős koccintáson, jókívánságokon, ölelése-
ken, közös éneken... Túl az emelkedett hangulaton, könnyeken és fotó-
záson...

Mindenki elvonult pakolni... volt, akiért már meg is érkezett a párja
autóval. Tétován rakosgattam össze a holmimat, közben keresgélve Ani
elveszett pendrájvját is. Szívemben a „Befejeztük, jól sikerült, megköny-
nyebbülhetünk” öröme mellett elkezdett valami sajgó, nagy hiány is éb-
redezni.

Az Átmenet érzései voltak, az Átmenet pillanataiban. Átmenet a Tábor
és a Hétköznapiok között... átvezet az Emelkedettből a Megszokottba, és
remélem, nem a „Társak között”-ből a „Magány”-ba, és főleg nem a „Sze-
retnek és fontos vagyok”-ból a „Mi értelme van?” fájdalmába. Ezért kell,
ezért adtuk a Kovászt, amiben minden benne van, ami fontos, és csak nő,
és megkeleszt, feléleszt mindent körülötted... Ha engeded neki. Ha lete-
szed azt a régi szemüveget, legalább időnként. Használd a Kovászodat,
valós és átvitt értelemben is!

A döntés a te kezében van.

fva

NÓRA

„Akár azt hiszed, képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz”

(Henry Ford)

Álom és ébrenlét határán volt. Néha még visszabillent az álmaiba, bár már egyre rövidebb időre. Nehezeire esett kinyitnia a szemét. Ahogy egyre többet töltött az ébrenlét mezsgyéjén, lassan tudatosult benne, hogy kórházban van. Igen... a műtét... ezek szerint megvolt. Óvatosan megtapogatta a hasát, igen, itt a kötés, benne egy vékony cső. És itt is egy kötés, a másik oldalon. Cső nélkül. Fura. Majd meg kell kérdeznie. Kezdte felmérni a kórtermet és a betegtársait. Nézte a szemben fekvő nőt. Vajon miért van térdig bekötve és felfüggesztve a lába... a nőgyógyászaton? Hát ezt végképp nem értette. Mindegy, majd ezt is megkérdezi.

Nővérke... azt hitte nem is hallják, hisz saját maga is alig hallotta, olyan erőtlen volt a hangja. Felébredt Nórikám? Végre, mindjárt szólok a doktor úrnak. Az jó lesz, mondta.

Pár perc múlva beviharzott az orvos. Szó szerint viharzott, mindig így közlekedett, nem is látta még normál módon, csak úgy menni. Ezen el is mosolyodott. Na, de jó kedve van Nóra, ennek örülök. Hát, felébredtem, miért ne lenne jó kedvem... De Dr. Mester most nem kezdett el viccelődni, nem vette fel a közös nyelvüket, ahol mindig ugratták egymást egy kicsit. Mert ha valami megmaradt ebben az örületben, az a humora volt. Tudta, ha azt is elveszti, ahogy annyi mindent, szinte az egész életét az utóbbi időben, akkor vége. Akkor már nem tud tovább harcolni.

Épp ezért nem tetszett neki a doktor szokatlan komorsága. Nézze doki, tudom hogy van elég hely a hasamon, de azért nem kellett volna összevissza ragasztgatni – próbálta oldani a helyzetet. Nóra, egy kötés van a műtét helyén. A másik oldalra sztómát kapott. Azért van most a sebészetten. A... mit? Kutatott a gondolataiban, tudta, hogy hallotta már ezt a szót, aztán bevillant. Dermedten nézte az orvost. Nem végleges, és ez jó hír, fél év után megnézzük, talán vissza is lehet tenni. Addig minden ott fog távozni. Nóra, tudom hogy most összeomlani készül a világa, de higgye el, ez nem olyan nagy dolog. Maga ennél már sokkal többet kibírt. Úgy fog tudni együtt élni vele, hogy soha, senki nem tudja meg, csak ha elmondja. Klári nővér mindenre meg fogja tanítani.

Az éjszakát végigbőgte. Néhány óra alatt végigment azon az öt szakaszon, ami a betegeknek hónapokba telik. A tagadástól kezdve, a dühön, az alkudozáson és a depresszión keresztül eljutott az elfogadásig. Kezdte kimazsolázni a jót. A sztómával együtt időt is kapott. Nem nyúltak hoz-

zá a belső szerveihez. Talán a gyulladással együtt eltűnik a daganat is. Bár ezt először jó nagy butaságnak gondolta, hirtelen eszébe jutott Ani, a barátnője. Ő ilyen ezoterikus okosember. Ő nevezte el így. Persze Ani tényleg okos volt, nemrég valami csoportba is el akarta őt ráncigálni, de akkor még túl mélyen volt a gödörben. Most, hogy lassan kezdett kifelé mászni, fontolóra vette.

Az első alkalommal érezte, hogy jó helyen van. Örökös tag lett. Azóta minden tréningnapon ott van, már az ötödiket kezdte.

A sztómájával barátságot kötött. Talán ezért is viselte jól, hogy nem fél évig, hanem nyolc hónapig éltek együtt. Műtét után boldogan ébredt. Nem is azért, hogy megszabadult a sztómától, hanem mert tudta, hogy egy újabb szakaszát zárta le az életének. Meg hát ugye, ami nem öl meg, az megerősít. Na mi van Doki, hol az üveg? Ugratta az orvost, mert megígértette vele, hogy a tumort, az ő tumorját megmutatja neki. Hát Nóra, az nincs. Mi, még egy rongyos üvegük sincs..., na szép. Nem Nóra, üveg az van, tumor nincs. Talán nem is volt.

De ő tudta. Tudta, hogy volt. És azt is, hogy most miért nincs.

vitekeszti

VERONIKA

„Megtanultam, hogy soha ne tegyek kérdőjelet oda, ahová Isten pontot tett.”

(Ismeretlen)

Mezítláb állt az udvaron a sötétben, egy szál hálóingben. Telefonált. A lába már kékre fagyott a hidegben, de nem érezte. Semmit nem érzett, mert Zalánnal beszélt. A szerelmével. Azt sem vette észre, mikor a férje megállt mögötte.

Gyere be – súgta a másik fülébe – jéghideg az orrod. Megmelegítem.

Egymásra mosolyogtak. Mindig ezt játszották, ha Veronika fázott, ezt az orrmelegítőst. Máté volt az első, aki törődött vele. Aki szerette, akit szeretett. Keserűség vett rajta erőt. Vajon mit rontott el... Vajon melyik rontotta el... Tudta, Máté nem érdemli meg, hogy elhagyja. Most mégis arra készül. A bőröndjei ott állnak sorban a folyosón. Egy nagy kék, egy kisebb, valami buta mintával, és két kis rózsaszín, a lányoké.

Azt gondolta nagy vita lesz a válás miatt, hogy Máté majd veszekszik vele, aztán próbálja meggyőzni, és végleg kiborul azon, hogy a lányokat magának követeli. Semmi mást, csak a lányokat. De tévedett. Máté keserűen vette tudomásul, hogy vége. Azt mondta, nem áll az útjába. Veronika nem a tulajdona. Szereti annyira, hogy a boldogságát akarja.

Halló, Veronika, ott vagy még?

Ismét szétáradt benne a boldogság. Igen, szerelmem. Az utolsó éjszaka nélküled. Holnaptól minden más lesz. Letették a telefont.

Veronika beosont a hálószobába, remélte, hogy Máté közben elaludt, de tévedett. Várta.

Ilyen butaságot csinálni – korholta. Gyere, mielőtt tényleg megfagysz. Felelmelte a takarót, Veronika kis gondolkodás után bebújt mellé. Máté betakargatta, átölelte, nem feledkezve meg az orráról sem. Pár perc múlva már aludt.

Veronika is aludni akart, de megint jött a keserűség. Nem értette. Épp most zárta le az eddigi életét, hála Máténak elég simán, készül összeköltözni a szerelmével, akkor hát mi ez a gombóc a torkában? Miért nem tudja lenyelni? Hiszen ezt már előtte ketten is végigcsinálták a családjában. Az anyja is, a nővére is. Kiléptek egy kapcsolatból, bele egy másikba. Igaz, nekik nem sikerült. Nekem fog, gondolta. Nekem fog.

Korán ébredt, Máté még aludt. Nem tudta, hogy álmában jött rá, vagy mindig is tudta. Már a nővérének is tudnia kellett volna. Nem sikerülhet. Az ő karmájukba nem fér bele a hűtlenség. A nők dolga, hogy együtt tartsák a családot. Azok a férfiak, akik hármuk életébe beléptek, csak

trófeát akartak. Megkapták és mentek tovább. De ő nem lesz trófea.

Máté megkövülten állt az ajtóban. Nem hitte el, amit hall. Nem, komolyan mondom, tényleg ne gyertek. Miért, miért... mert nem megyek sehová. Újra tárcsázott. Szia Zalán... nem, semmi baj... mondom semmi... nem jön a fuvaros... hát, mert minek jönne... itt maradok.

Évek teltek el azóta. A lányok megnőttek, iskolások lettek. Mátéval sokat beszélgettek a történeteikről. Idő kellett hozzá, mire mindketten értették a másikat. És megértették.

Zalán soha többé nem hívta. Ha bármi kétsége lett volna a döntését illetően, ebből tudta volna, hogy helyesen cselekedett. De semmi kétsége nem volt.

vitekeszti

SZEMBE FORDULT VELE

szembe fordult vele
a székét egy mozdulattal
fordította a fényre
ez volt a lelke nyomatéka

szembe fordult vele
majdnem ismeretlen
az arca, a hangja
a belső rezdülése

szembe fordult vele
és már ismerte embert
az ember, akit sose látott
már a szívét bontja

a másik elébe
egy a szemük villanása
a szívük törött gondja
tükre a tükörnek

2016. december 16.

Dénes Katalin

EGYIK ÉS MÁSIK

Az utolsó időben megromlott a viszonyuk. Túlságosan jól ismerték egymást, tehát ezzel az ismerettel egyenes arányban állt a konfliktusaik súlya is. Az Egyik felmérte a Másik ingerült kézmozdulatát, támadó fejbiccentését, szeme villanását. A Másik is hasonlóképpen cselekedett. Könnyen háborúba keveredtek, éles szót váltottak, megalázó és lenéző mosolyt villogtattak egymásra. Lassan közeledett a búcsú órája. Az Egyik meghallotta az idő szavát, észrevette a jeleket. Ezentúl mélységes belső megnyugvással fordult a Másik felé, bármilyen helyzetben találta magát. A Másik erre a megbonthatatlan elhatározásra jóval később figyelt fel. Abban a pillanatban a szeme azúrja, telt ajka mosolya, még a fejtartása is a régmúlt békeidőket idézte. De nem szólt egyetlen szót sem és ez Egyikben ismét szomorúságot váltott ki. Így váltak el.

Több év telt el azóta. Egyik a frissen festett konyhája szegletében, rekkenő hőségben súrolta a festéknymokat egy verőfényes nyári napon. A mosogatóban halomban állt a koszos edény, a gáztűzhelyen a sebtiben összedobott ebéd maradéka várt jobb sorsára egy nagymamától örökölt, régi kislábasban. Ekkor megcsörrent a telefon, amelyet Egyik majdnem ugyanazzal a lendülettel ejtett el; amellyel hirtelen a készülék után nyúlt. Másik hívta őt.

– Szia. Otthon vagy? Itt vagyok hozzád egészen közel. Húsz perc múlva ott vagyok nálad. – A döbbent csendet kihasználva ennyit mondott Másik, mire Egyik a kelleténél kissé gúnyosabban és dühösen reagált szavaira:

– Te? Húsz perc múlva nálam? Mindig jól tudtál hazudni.

– Ne tedd le a telefont! Ha ... beengedsz, húsz perc múlva ott vagyok. Érkezek. Szia. – Ekkor már bizonytalanná vált Másik hangja, erősen nélkülözte az első mondatok határozott nyomatékát. Egyik szinte bosszúsan tette le a telefont. Pont most fog idejönni, éppen a közelben vagyok..., ha beengedsz..., ízlelgette indulatosan a szavakat, majd ismét a konyha kövére térdelt és elkezdte keresni a lehullott festékpettyeket. A háziasszonyok önsajnálataival dolgozott, amíg tehetette. Húsz percen belül személyautó állt meg a ház előtt. Hangosan csapódott az ajtaja. Ismerős hang hallatszott, Másik kiabált:

– Szia! Szia! Itt vagyok! Megérkeztem! – Egyik a csodálkozástól elgémberedve kísértelt a fenekestül felfordult konyhájából. Ki az udvarra. Kezéből kis híján kihullott a súrolókefe. A kapu előtt állt a nyári verőfényben, teljes életnagyságában Másik. Kék szeme a régi azúr, telt ajka kissé remegett. Húsos keze kisgyermek módjára, tétován szorította a kapu kilincsét.

– Akkor, akkor... bemegyek. – A válaszra nem vesztegetett időt.

Egyik azt hitte, hogy álmodik. De mégsem, mert egy perc múlva Másik végighaladt a járdán, bement a házba és teljes valójában ott ült a félig kitakarított, koszos edényekkel ékesített festői környezetben, a konyhában. Először nem kérdezett semmit, csak mosolygott. Szemével fürkésze kereste az ismerős vonásokat Egyik arcán, kutatta a háború és a béke jeleit. Majd ismét magabiztossá vált és ellentmondást nem tűrő, mégis kedves hangon megszólalt:

– Szóval mikor érsz rá? Eljössz hozzám egy-két napra. Kirándulunk, pihenünk. Neked is jár ennyi az élettől. – Csendben fellapozta az asztali naptárt, amelyet a kezében szorongatott. Álmodom, gondolta egyfolytában Egyik, és megbűvölve követte a naptárt sebesen lapozó, húsos kezek mozdulatait.

Pár nappal később.

Egyik szinte éjszaka kelt, hiszen a hajnali derengésre ígérte érkezését Másik. Korán jön, hosszú nap áll majd előttük. Másik egészen pontosan hajnali négy órakor érkezett. Személyautó állt meg csendben a ház előtt. Az ajtaját egészen finoman, halk mozdulattal csukta be Másik és pár pillanat múlva megjelent a nyitott bejárati ajtóban. Elegáns fekete öltönyt és fehér inget viselt. Halkan megkérdezte:

– Készen vagy, indulhatunk? – Egyik bólintott, ismét az álom és az ébrenlét határán érezte magát. Kint derengeni kezdett a hajnal. Hamvaira oszlott az éjszaka szürke köpönyege, madárkórus zengte a felkelő Nap dicséretét. Beültek az autóba, ekkor már kialudtak az éjszakai közvilágítás fényei. Új nap kezdődött.

Másnap este, vacsora után Másik mosolyogva Egyik felé fordult és megszólalt:

– Bekészítettem az emeleti szobába egy filmet. Ugye szeretnéd megnézni? Megyek, előkészítem neked a helyet. Kiáltok majd, akkor gyere fel! – Ezzel feliramodott a lépcsőn és eltűnt. Egyik szétnézett a vacsora maradványai fölött. Megmosolyogtatta a mosatlan edények látványa. Igen, látott már hasonlót nemrég, otthon, a saját konyhájában. De nem merenghetett hosszú ideig, a mosogatás meg haszontalan időtöltésnek ígérkezett. Felesleges lett volna belefogni, mert kevés idő múltával Másik hangja hallatszott az emeletről.

– Gyere most már, készen vagyok! – Egyik ruganyos léptekkel felment az emeletre. A szoba ajtajában megállt. Szinte meghatódott, mert Másik igazgatott nagy gonddal egy széket. Jobbra tolta, majd vissza bal felé. Felpillantott a vetítővászonra. Még mindig nem volt megelégedve magával, az ülőpárnát is gondosan elrendezte. Akkor vette észre, hogy Egyik minden mozdulatát megfigyelte. Oldalra hajtotta a fejét, mint egy szégyenlős kisfiú. Kissé elvörösödött, majd megszólalt:

– Ide ülj. Innen jól fogsz látni. A film két emberről szól. Elválaszthatatlanok egymástól, de az élet viharai mégis elsodorják őket. Évek múlva találkoznak ismét, és megbocsátanak egymásnak. – Amíg beszélt, indította a filmet. Egyik kényelmesen elhelyezkedett az aprólékos törődéssel elrendezett székben. Meg sem próbálta a könnyeit palástolni, amikor elolvasta a film címét: „A szeretet gyógyít.”

2017. augusztus 19.

Dénes Katalin

ZSUZSA

„Akár azt hiszed, képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz.”

(Henry Ford)

Zsuzsa nagyon szeretett közénk jönni. Azt mondta, teljesen kicserélődik, a férje mindig viccelődik vele, ha vége lesz a tréningnek, felírhatja neki receptre újra. Tudta hogy rákos, de nem találták meg a primer daganatot, áttét meg nem volt. Az orvosok többsége a tüdőre tippelt. Ő maga hitte is, meg nem is. Az a baj, hogy a gyógyulással is így volt...

Aznap tanultuk a legfontosabbat, az imaginációt. Előtte sokat beszélgettünk róla, még rajzoltunk is. Mikor Zsuzsára került a sor, nagy lelkesedéssel fogott bele.

– Én úgy képzeltem, hogy egy nagy fa vagyok. Maga a fa egészséges, de a levelek, azok mind betegek rajta. Akkor jön egy hatalmas szél, mind lefújja. Lent a fa alatt a segítőim – helyes kis manócskák – szépen összegyűjtik nagy zsákokba, jó alaposan bekötik a zsák száját, aztán elviszik a kemencéhez. Ott, a nagy forráságban minden elég, de a kemence oldala kívül mégis alig langyos. Ha szűnik a nagy meleg, összeseprik a hamut és beöntik a folyóba.

Hát ez tökéletes, gondoltam. Meg is dicsértem Zsuzsát, de csak nézett továbbra is rám. Vajon mi maradt ki, ezen töprengtem, aztán bevillant.

– Te Zsuzsa... minden levelet lefújta a szél?

– Hát... nem. Egy ottmaradt.

– Ejnye. Hiszen azt mondtad nagy szél volt, a levél beteg, nem kapaszkodik eléggé, hát akkor hogyhogy ott maradt?

– Nem tudom...

– Próbáld újra.

Zsuzsa visszament a meditációba.

– Na? – kérdeztem, mikor kinyitotta a szemét – Ott van?

– Ott van. Tudom is miért. Nem merem elhinni. Tudod... a gyógyulást...

Bevallom, elakadt a tudomány. De a csoport ereje csodálatos, mindenre van megoldás. Most épp Erzsike találta meg.

– Óóó, lányok, hát segítsünk már neki! Fújjuk le együtt azt az egy szerencsétlen levelet!

Mindannyian visszamentünk meditációba, hosszú percekig tartott. Zsuzsát néztük, ő jött vissza legkésőbb.

– Sikerült! Lefújtuk!

Mindenki boldog volt. Megoldottunk egy nagy és nehéz feladatot. Akkor legalábbis így gondoltuk.

Sokáig találkoztam még Zsuzsával, minden rendezvényünkön ott volt, sokszor be is segített. Aztán egyszer elmaradt. Előbújt a daganat, a gerincből. Szét is szóródott, nyomban.

Tél volt, mikor temettük. A sír mellett állt egy fa, egyetlen árva levelet fújdogált rajta a szél. Figyeltem, ahogy lehullott. Le, a Zsuzsa sírjára.

vitekeszti

FÖLDSZÍN SZEMFEDŐ

megtébolyodott bennem
a minden
molekuláira bomlott
a semmi
szólít az élet
táncba kell menni
szólít a halál
porrá kell lenni
ha meghalok,
ne sirassatok
kacagva hímezzétek
földszín szemfedőmet
majd muzsikaszó zeng
a horizont távoli
pontjáról, akkor
véssétek kőbe:
már nem fél,
mert táncol
egy angolkeringőre

2017. április 7.

Dénes Katalin

MA IS CSODA VOLT

Ma is csoda volt, veletek... kifejezhetetlen, megköszönhetetlen csoda... Forgatás, jó beszélgetések, sok ölelés, nagy nevetés, ha dióhéjban akar-nám összegezni... Ha bővebben, akkor szaporodnak bennem a kérdője-lek... Az Aranyanyu címre joggal pályázhatna Melinda, Eszter, Icus... hiszen annyi mindent tesznek folyamatosan, önként, tele szeretettel má-sokért... Miért engem?

Véletlen volt vajon, hogy kedves riporterünk, Bea maga is 9 éve gyógyult, simontonos? Hogy először nem is akartak felvenni semmit a csoportból, mondván, kevés az idő, aztán meg kimenni nem akartak, és vették folyamatosan az elhangzó, gyönyörű, mélyen őszinte kitárulko-zásokat? Hogy még egy meditációt is kértek, hogy csináljunk, szeretnék megnézni... És csinálta velünk a riporterhölgy is, végig! És hatalmas, meleg ölelést kaptam tőle a végén, és szó nem volt már szerepekről... Vajon miért, mit tapasztalt közöttünk?

Szaporodnak a kérdőjelek...

Hogy van az, hogy ebben a helyzetben, ami lehetett volna egy megját-szott „kirakat” is, most tudtam meg rólatok egy csomó új dolgot?

Ettük a sárgabarackot, amit Bea hozott, nevettünk, ki csorgatja magá-ra (mindenki magára csorgatta), ettük Icus finom pogácsáját... Miért volt mindenki látszólag olyan spontán és természetes? Nem az következne a forgatás körülményeiből, hogy mesterkéltséggel és beállított és „te mindig így tartod a fejed?” és hasonlókkal... Most ennek nyomát sem éreztem, miért?

Ha lett volna tűzjelző, most egészen biztosan megszólalt volna... az a dolga, ezt a tábor óta tudjuk, hogy jelezze a túláradozó szeretetenergi-ákat... most szinte tapintani lehetett, olyan sűrű volt... ezért maradt tovább benn a stáb, ezért vették folyamatosan az első órát, ezért élvezte annyira a munkáját a két technikus fiú is, ezért az ölelés... Ezért voltunk spontának és könnyedén természetesek, ezért nem akart senki felállni még akkor sem, amikor másodjára is lezártam a mai alkalmat (soha nem éreztem még ennyire nehéznek, hogy megtegyem!).

Nem, Icusom. Nem én vagyok a nagyszerű ember. Ezt a szeretet-teli légkört ti teremtetétek meg, a hozzáadott őszinteségekkel, bátorsá-gotokkal, egymásra figyelésekkel és igen, a szeretetekkel. Hálás va-gyok, hogy részese lehettem, még sokáig fogok belőle töltekezni! És azt gondolom, akárhogy alakul ez az egész aranyanyuság, én már nyertes vagyok, és ezt nektek köszönhetem!

fva

KÖZÖS ÍRÁSAINK

• Orosz Júlia

Kedves Társaim a GYÓGYULÁSBAN! Az előadásra sokat készültem, azt akartam, hogy nektek tudjak a legtöbbet adni, amit eddig gyakoroltam, a korábbi hónapok előadásai alatt.

Míg beszéltem, sokszor néztem rátok, és az őszinte érdeklődés, a ki-tüntetett figyelem, amit az arcotokon láttam, szárnyakat adott. Hol egy mosoly biztatott, hol síró arc nézett vissza rám, majd elismerő tekintet és bepárásodó szemek, elgondolkodó társak...

Társak, akik szárnyakat adtak, ahogy figyeltek, JELEN voltak. A lányom szavai, a volt férjem ölelése és minden jó szó, mellyel megajándékoztatok, egy XXL-es SZERETETporció volt, mint pozitív ERŐforrás.

HÁLÁS VAGYOK!

Nagyon köszönöm!

*„Csak az veszít, aki feladja, a többiek mind GYŐZTESEK.”
(P. Coelho)*

• Azsu

Van egy pólóm. Regeás. Tetszik.

Ha felveszem a bennem (is) lévő Belső Gyermekek vigyorog mindenkire, aki rám néz.

A mérete XXL és pont rám illős.

Sokáig, évtizedekig hordtam 3-4 számmal nagyobb pólókat, mint kellett volna, gondolván, az majd jól eltakarja azt a nőt, akit önmagam tarttam el mindenki elől.

Tegnap megvettem magamnak az első pólót, ami pont jó rám, amiben pont az a nő vagyok, aki vagyok.

... Van egy pólóm. Regeás. Tetszik.

• Icus

Gondolatok... a Regea-alapítvány önkéntese, sportnagykövete lettem... megtiszteltetés... készüljétek... Köszönöm!... Az élet olyan csodálatos, tele van varázslattal és lehetőségekkel. Azt hittem, az én történetem már véget ért... de tévedtem, Anna és ez a csodálatos közösség segített nekem megtalálni, amit elvesztettem az úton, valamit, amiben annyira hittem... Saját magamat... Megtanultam, hogy jöhetnek az élet viharai, de még azokban a viharokban, a legmagányosabb időkben is... sosem vagyok egyedül. És hogy a szeretet a leghatalmasabb dolog a Földön, és én láttam, mire képes, és csodálatos dolgokat tud megtenni...

Mindenütt van elegendő, elérhető szeretet, csak annyit kell tennem, tenned, hogy megosztom, megosztod másokkal... és akkor szárnyakat ad, legyőzhetetlenné válva, mehetek tovább utamon... remélem még nagyon-nagyon sokáig, veletek együtt!

• **Bea**

A velem történt fantasztikus események után fura gondolat kavargott a fejemben. Mi lenne, ha...

Mi lenne, ha visszacsinálhatnám ezt az egész rák ügyet? Mi lenne, ha soha sem betegedtem volna meg? Persze igen, visszacsinálnám, a fene akarta! De abban a pillanatban jöttek a kételyek. Ha mindez nem lett volna, nem ismernélek benneteket, nem lennék köztetek. Nem tanultam volna meg mindazt, ami engem sokkal jobb emberré tett. Nem venném észre azt a sok örömet, ami minden nap ér. Ilyenkor, mikor olyan összefogást látok, mint most pénteken, a szívem majd kiugrik!

Köszönöm, hogy vagytok nekem!

• **Kata**

Mert mindezt megérdemlitek. A kék eget, a meleg napsugarat, meg egymást. Csodás gondolatok, hihetetlen optimizmus és a hit, hogy ez csak így lehet és nem másként. Akadályok tömege, s igen az emberek többsége pesszimista. Csak aki mindent egy lapra tesz fel, az indul el az évszázad jégverésében is, mert mennie kell. Miért, kiért? Önmagáért és egymásért. Mert az őszinte ölelésekre a simontonosoknak nagy szükségük van. Másoknak is, csak még nem tudják. Ti egy olyan hihetetlen erővel kötődtek egymáshoz, ami megmagyarázhatatlan. A hely pedig, ami odavonz benneteket, vár és vár minden évben, hogy láthassa, éltek, vagytok, gyógyító erőért egymás kezében kapaszkodva. A fákat, a köveket nagyon erős energiával töltitek fel, hogy jusson is, de maradjon is mindenkinek, aki karját ráfonja boldog szeretettel. Így indulnak oda és vissza az erővonalak, teret adva másoknak is.

Anna, a célodat elérted. Tanításod útravalóm. Valóban sok a változás bennem. Ha nem kérdezed, észre sem veszem.

• **Melinda**

Mit jelent nekem a Simonton? Egy ideje töröm a fejem, hogy tudnám pontosan megfogalmazni, mit is jelent nekem a Simonton. A mai napon egy nagyon kedves barátom megfogalmazta helyettem. „A Simonton egy szűkebb, bensőségebb csapat. Meg kell becsülni.” Igen! Ezt érzem folyamatosan. Azt gondolom, mi, akik ott ülünk hónapról hónapra, magunknak, egymásnak és ennek a kis közösségnek is fontosak vagyunk. És hatalmas ajándék, hogy ott lehetünk. Én itt tanultam meg felállni, itt

tettem meg az első lépéseket, itt szabadultam fel, itt vettem hosszú évek után végre nagy levegőt, letéve minden terhet. Mindezt a betegségem óta. Tudom, meggyógyultam, és ezt most már el is hiszem. Visszakaptam az önbizalmamat, tudatosabban élek, másképp tekintek a környezetemre, boldogabb vagyok. Nem utolsósorban nagyszerű emberekkel hozott össze a sors, megyén innen, megyén túl. Szeretném, ha még sokáig így lenne. Nem ez az egyetlen közösség, amelynek tagja lehetek, és tudom a társaim is így vannak ezzel. De az életem részévé vált, tudom, egyszer ennek is vége lesz. Semmi gond, de amíg működik, és amíg élhetünk ezzel a fantasztikus lehetőséggel, azt gondolom, maximálisan ki fogom használni. Tisztелеm azokat az embereket, akik kinyújtották felénk segítő kezüket, tenyerünkbe adták a megoldás kulcsát, nekünk csak át kellett venni. Nem szeretném magam mögött becsapni azt az ajtót, amihez a kulcsot már régen megkaptam! Köszönöm!

GYÓGYULÁSOK, MEGÚJULÁSOK

Személyes történetek

ARANYBROKÁT

éjfekete fátylát hasítja
a tegnap
halvány fénnel hull le
az utolsó csillag
és dobban új erővel
a lét szíve
és rezzen az élet
duzzadó rügye
áldott harmónia
már aranyszínű
brokátba öltöznek
a karcsú fák és
vörös tűzbe borul a
keleti égbolt
a tegnap halott
a tegnap rég volt
és az új hajnalon
madárkórus zengi
a genesis Te Deumát

2017. április 5.

Dénes Katalin

POLONKAI JÓZSEFNÉ – AZ EGRI AMAZON KLUB ELNÖKÉNEK LEVELE

„2011 szeptemberében, amikor jelentkeztem a Simonton-tréningre, akkor számomra nagyon elkésérítően kiábrándító volt az életem. Két-szer műtöttek ugyanarra a daganatra, majd végigjártam egy 25 kezelésből álló sugárterápiát Miskolcon. Mindennapos oda-vissza utazással, november közepétől január közepéig. Majd a rákövetkező hónapban súlyos autóbalesetet szenvedtem. Ilyen előzmények után igencsak sötétben láttam a jövőmet!

Egy – a Rákliga által rendezett előadáson ismerkedtem meg Fodorné Vincze Anna pszichológussal, aki a második Simonton-tréninget szervezte.

Megkapó volt számomra, hogy milyen szeretettel beszélt az elesett, daganatos betegséget átélt emberekről, a gyógyulási folyamatokról és arról, hogy ha időben felfedezik a rákot, van egy olyan módszer, amely elsajátításával a beteg a saját öngyógyító erőit tudja felszínre hozni és mozgósítani gyógyulása érdekében. Az orvosi gyógykezelés, műtét, sugár- kemoterápia mellett nagyon fontos a beteg lelki támogatása is.

A tréningen egy nagyon jó hangulatú kis csoport alakult ki. Megismer-tük egymás betegségeit, s a még kezelés alatt lévő társainkkal együtt izgultunk a jó eredményért.

Megtanultuk, hogy a pozitív gondolkodás az egyik legfontosabb ténye-zője a betegség testi és lelki feldolgozásának.

A harag pozitív kezelését, a konfliktusok, a neheztelések, a stressz ol-dását példákön és feladatokön gyakoroltuk.

Megtanultuk a megoldandó problémákat átkeretezni, s azt, hogy a sa-ját problémánkat merjük a fontossági sorrend elejére tenni, mert: a jel-mondat: „Bármit gondolj is magadról, több vagy annál.”

Foglalkoztunk a relaxációval, az érzelmek negatív (romboló), pozitív (előrevivó) levezetésével.

Megismerkedtünk a gyógyító imagináció fogalmával: rajz formájában „írtottuk ki” a szervezetünkben meglévő ráksejteket. Sok kis remekmű született és sokat nevettünk a jobbnál jobb ötleteken.

Kis csapatunk minden héten szívesen és örömmel találkozott egymás-sal, megváltozott az életszemléletem, nem félek a jövőtől, mert tudom, hogy a betegséget igenis le lehet gyógyzni!

Azóta is minden hónapban rendszeresen találkozunk egymással, ahol több csoportból is jönnek társaink, és örömmel osztjuk meg az eltelt idő eseményeit.

A teljesség igénye nélkül próbáltam kis ízelítőt adni az Egerben lévő Simonton-csoportról és tevékenységéről!”

Sok szeretettel:

Eger, 2013. október 21.

Polonkai Józsefné

UTAM A TERMÉSZETGYÓGYÁSZATHOZ

Zacharné Helli Hajnalka a nevem, természetgyógyászzal foglalkozom, amit hivatásomnak és életfeladatomnak tekintek, emellett kétgyermekes családom is vagyok.

Történetem megírására az inspirált, hogy elmeséljem, hogyan is találtam rá életem céljára, hivatására, amely az emberek segítése, hogy megtalálják önmagukat, lelki és testi egyensúlyukat, ezáltal az egészséget, a gyógyulást.

Életem során kaptam jeleket arra vonatkozóan, hogy talán valamilyen gyógyító, segítő pályát kellene választanom, de sajnos évekig, évtizedekig nem figyeltem eléggé ezekre a jelekre, csak csapódtam, sodródtam, keresgéltem, de nem találtam meg azt, amit igazán szívesen csinálnék, ami tényleg a feladatomban lenne.

Harminchárom évesen kaptam egy iránymutatást vagy inkább tanítást az élettől, amikor is édesanyám daganatos beteg lett. Betegségének híre hideg zuhanyként ért bennünket, engem és családomat. Azt gondoltuk, hogy ilyesmi nem történhet velünk, hogy az az ember, aki központi mozgatórugója családuknak, ilyen szörnyű betegség áldozata lesz.

Édesanyám egy életerős, energiával teli, vidám, nagyon kedves ember volt, aki szerette a munkát, szeretett dolgozni, soha nem tudott pihenni. Mindenkin segített, aki hozzá fordult, szinte erején felül dolgozott azért, hogy nekünk, családjának mindent megteremtessen. Fantasztikus háziasszony volt, munkahelyén is szerették, tisztelték. Úgy gondolom, hogy kevés lenne ebben a könyvben a hely ahhoz, amennyi jót tudnék írni róla.

Tehát az ő betegsége és az általa nem sokkal később megismert kedves gyógyító mesterünk, Ivády Balázs bácsi – aki már sajnos ugyancsak nincs közöttünk – személye és tevékenységének varázsa volt rám olyan hatással, ami felért a szerelem érzésével. Akkor azt mondtam, hogy igen, ez az, megtaláltam azt, amit tanulni, és amivel foglalkozni is szeretnék.

Úgy érzem, kötelességem Balázs bácsiról is néhány szót ejteni írásomban. Ő egy végtelenül szerény, szeretetre méltó, segítőkész, ám nehéz sorsú gyógyító ember volt, akit sokan ismertek és szerettek Egerben és környékén. Sajnos, nem tudtam már neki elmondani, hogy mennyire hálás vagyok azért, hogy segített elindulni ezen az úton.

Balázs bácsi aztán a budapesti Természetgyógyász Akadémiára, Dr. Tarackközi István iskolájába irányított, ahol 2 tanéven keresztül tanultuk az egészségügyi, természetgyógyászati modulvizsgához és szakvizsgákhoz szükséges tantárgyakat. Rengeteg gyógyító technikával ismerkedtünk meg, érdekesebbnél érdekesebb témákat érintettünk, lel-

kesen jártam fel Budapestre havonta egy, vagy két hét végét. Itt ismerkedtem meg azokkal a gyógymódokkal, amiket azóta is használok a mindennapokban. A reflexológiát, a Yumeiho masszázsterápiát és a reikit.

A Yumeiho-masszázsba első látásra beleszerettem. Úgy érzem, hogy ez egy csodálatos és szerintem tökéletes masszázstechnika, amely mozgásszervi és belszervi betegségek megelőzésére és gyógyítására egyaránt alkalmas. Abban az évben, amikor tanultam ezt a módszert, utoljára oktatott itt mesterem Paulics Péter, ezért is szerencsésnek érzem magam, hogy tőle sajátíthattam el a Yumeiho csínját-bínját, és mellette kaptam sok bölcs tanácsot a helyes életvitelről, gondolkodásmódról, alázatról, szorgalomról, kitartásról. Az akadémiai ízelítő után mentem el Péterhez, a tőlünk 365 km-re lévő Kávás nevű településre, hogy komolyabban elsajátítsam a módszert.

A reikivel is Budapesten ismerkedtem meg Pál Erzsébet által, bár őszintén megvallva, mesteremnek mégis Kövesi Pétert tartom, akit tisztelek és becsülök, és aki beavatott a reiki további fokozataiba. Tőle is nagyon sokat tanultam és még szeretnék is tanulni. A reiki a másik csoda az életemben. Folyamatosan segítségemre van az utamon, segít a spirituális fejlődésemben, nyugalmat, biztonságot ad számomra.

Végül, de nem utolsósorban a talpreflexológiáról, egy másik fantasztikus módszerről szeretnék beszélni. 2011-ben ismerkedtem meg vele, Pál Erzsébet kitűnően átadta azt a tudást, amit erről a gyógymódról tudni kell, így 2012-ben sikeres ETI-szakvizsgát tettem, és így lettem reflexológus. Azóta talpreflexológiai és reikikezeléssel 4 sikeres baba-projekten vagyok túl, olyan eseteknél, ahol már a lombikprogram sem segített.

Édesanyámról még eszembe jutott egy érdekesség, hogy miután elment, az volt az érzésem, megérzésem, hogy az ő vállalása ebben az életében az volt, hogy megteremtse számomra mindazt az anyagi és szellemi hátteret, ami szükséges volt ahhoz, hogy tevékenységemet zökkenőmentesen végezhessem. Miután mindezt megvalósította, eltávozott e földi világból. Köszönettel és hálával tartozom Neki és mindenkinek, aki segített, támogatott abban, hogy megtaláljam az utam, és járhattak rajta.

Köszönettel:

Zacharné Helli Hajnalka

GÁBORNÉ TÓTH ILDIKÓ, AZ EGRI SPA-BECHTEREW KLUB KLUBVEZETŐJÉNEK LEVELE

Szeretnék köszönetet mondani a Simonton-terápiával nyújtott segítségért, mely köszönet nemcsak a személyes hálánk, hanem a Spa-Bechterew Klub egri kis csapata nevében is szól!

Köszönet és hála a lelkiismeretes szakmai munkáért, az emberséges hozzáállásért, a támogató biztatásért! Valamint szeretnék a hasonló problémával küszködő embereknek néhány sorban egy kis ajánlást tenni. Gáborné Tóth Ildikó vagyok, 28 éves koromban, akkor már 2 éve elhúzódó ízületi gyulladásom miatt, Bechterew-kórt diagnosztizáltak. (Nem vagyok szakember, így a saját szavaimmal megpróbálom leírni, mi is a Bechterew-kór, vagy más néven SPA: autoimmun betegség, mely a gerinc degeneratív elváltozását, vagy akár a teljes összecsontosodását okozhatja.)

2007 óta az egri reuma kórház kezel, non-szteroid, szteroid, bázis terápiát kaptam gyógyszeres kezelésként, számtalan kivizsgáláson vettem részt, jelenleg biológiai terápiával kezelnek.

Régóta fennálló problémámhoz fekélyes vastagbélgyulladás és szemgyulladás társul. Gyakorlatilag 2007 óta folyamatos gyulladásal küszködöm.

Fenti problémáim miatt folyamatosan nyitott voltam és vagyok a kezelés lehetőségeit tekintve.

2010 óta Dr. Nagy Katalin főorvos asszony támogatásával elindítottuk a reumakórházban betegklubunkat, melybe elsősorban autoimmun (pl. reumatoid arthritis), de egyéb reumatológiai problémával küszködő embereknek nyújtunk információkat a kezelés lehetőségeiről, mind az orvosi, mind a fizioterápiás és táplálkozásbeli, mind mentális tanácsokkal.

Ez utóbbi előadás során kaptunk ajánlást a Simonton-terápiára.

Klubunk kis csoportos formában részt vett egy nyolc alkalmat magában foglaló terápián.

Személyes tapasztalataim a mindennapi életemet lényegesen megkönnyítették.

A beszélgetéseink során olyan új technikát tanultam meg, amely alapja a pozitív gondolkodás volt, melyre építve egy relaxációs technika elsajátításával, egy saját magunk által kialakított „imaginációval” állandóan „kéznél lévő gyógyszert” adott nekem.

Az orvosi kezeléseket tehát nemcsak a táplálkozással és tornával, hanem lelki kiegészítővel is el tudtam látni. Hiszen úgy vélem, hogy ezt is, mint minden krónikus betegséget, elkísér egy a betegség miatt kialakult feszültség és félelem.

Sok-sok teszt és kis feladatok által egy kellemes, relaxált, pozitív hangulatú állapotot sikerült elérni, amit a környezetem is észrevett, megtörte, és foglalkozásról foglalkozásra építve az autoimmun betegségre jellemző, „hisztis” immunrendszert lecsillapította a terápia.

Nagyon jó tapasztalataimat – egy nehéz időszak (másfél év alatt háromszor kórházban, kemény szteroidos infúziós kezelés) után – szeretném megosztani, és történetemet leírva biztatni mindenkit arra, hogy használja ki a lehetőséget, amellyel akár egy daganat utáni, akár éveken át tartó súlyos betegségek tüneteit tudja jobbá tenni, és egy jobb életminőséget tud ez által kialakítani.

KÖSZÖNÖM!

Gáborné Tóth Ildikó

MIVEL TELNEK NAPJAID?

Mivel telnek napjaid? – kérdezik sokan,
 Van, ki a választ sem várja – rohan.
 Aztán a kérdést magamnak felteszem,
 Lássam, mi tölti ki a heteket?
 Életérzéseket rímelvegetek,
 Családom kérésére ebben-abbán segédkezem.
 Keresztretjévenyt fejtek, több-kevesebb sikerrel,
 Olvasok, könyvtárból hozom a könyveket.
 A Városháza tornyának muzsikáját hallgatom,
 Oly szépen szól fentről kedves dallamom.
 Naponta a világhálón levelezek, keresgélek,
 A tudományos, gazdasági cikkek lekötnek, érdekelnek.
 Gerinc-, mell-, kar-, váll-, térdproblémák miatt,
 Próbálom átmozgatni magam.
 Na és a háztartást – ha lassabban is – de ellátom,
 Édesanyámat segítem, gyakran látogatom.
 Mindig akad valami elintéznivaló,
 Ami – hogy az idő hasznosan teljen – arra jó.
 Önkéntesen segítkezek, ahol tudok,
 Szeretetem árad – el nem fogy.
 Sétálok a Holtágnál, merengek a természet csodáin,
 Tudomásul véve, hogy minden örökké változik.
 Életem sem olyan már, mint a régi,
 De a kór-harcosokkal mindig öröm találkozni.
 Így aztán – ha tudok – utazok,
 Várnak az egri, miskolci, tarjáni Harcosok.
 Noé bárkája az Életre példa,
 Egy hajóban utaztak ők is mindannyian.
 S nem számított a vihar, hisz Istennel voltak,
 A végén mindig ott vár a szivárvány csodája.
 Bakancslistámról már sok mindent teljesítettem,
 Számtalan szép emléket-élményt őrzök a lelkemben.
 Vannak még célok, vannak még remények,
 Be kell fejezni mindent, mit elkezdtem.
 Aztán majd felszáll e kismadár, fel a magasba,
 Hogy a szivárványt teljes szépségében csodálja.
 Addig pedig EMBER marad itt e földön,
 Hogy földi utazása méltón beteljesüljön.

*Kiss Ibo*ly

PIROSKA ÍRÁSA

Ambrus Pálné Piroska, 63 éves, nyugdíjas vagyok. A betegségem 60 éves koromban kezdődött. Melldaganatot diagnosztizáltak nálam, ami megviselt engem és a családot is. Jobb mellemet eltávolították, és 7 db nyirokcsomót. Ez 2014 októberében volt. Testileg-lelkileg megviselt, hiszen a nőiességem megcsorbult.

Nagyon fájt a jobb karom, hónaljам. Következett a gyógytorna, ötvenen vettem részt, és sok fájdalomcsillapítót szedtem. Sokat sétáltam, és egy ismerőssémmel sokat beszélgettem. 2015 vége felé volt, amikor beszélt nekem a Simonton-csoportról. Ajánlotta, hogy menjek el és vegyek részt a tréningen, mert könnyebben fogom feldolgozni ezt a lelkiállapotot. Eljöttem megismerkedni, hogy mégis milyen. Első alkalommal bátortalanul ültem, és hallgattam az ott lévő embereket. Hazamentem, és azt mondtam, hogy nem hiszem, hogy többet elmegyek.

Aztán jött a következő hét, és sok töprengés után mégis úgy döntöttem, hogy elmegyek. Jó döntés volt. Itt mindenki jókedvű és vidám volt. Sok mindent megtanultam a Simonton-foglalkozásokon. Relaxálás, meditálás, átkeretezés, öngyógyítás. Az én segítőim a gyógyulásban a fehér galambok. Hétről hétre mindig tanultam valami újat, és kezdtem érezni, hogy elindul bennem valami változás. Azóta is részt veszek a foglalkozásokon, mint haladó. Ez a csoport olyan, mint egy család, beszélgetünk és sokat nevetünk.

Gyakran vagyunk együtt más alkalmakon is. Egerben voltunk együtt sokszor olyan előadásokon, ahol betegek beszéltek magukról, és súlyos betegségből gyógyultak meg. Aztán kirándulás Nyíregyházára, a legógyárba látogattunk és az állatkertbe. Bükk-szentkereszt, Lillafüred, Libegő, Fehérkőháza és gyalogtúra. 2016 októberében Erdőtélken voltunk együtt táborozni. Ott még több embert ismertem meg. Ez nekem sok erőt adott a továbblépéshez.

Nagyon szeretek ide jönni, mert sok mindent megtanultam a csoportban. Gyöngyfüzés, horgolás, karácsonyi mécses, húsvéti ajtódíszkészítés. Mindig valami újat tanulok. Figyelmem elterelődik, és csak a pozitív hozzáállást követem. Úgy érzem, egyre jobban vagyok testileg-lelkileg. Úgy érzem, hogy kezdek olyan lenni, mint a betegségem előtt. Nagyon köszönöm a pszichológusnak, aki foglalkozik velünk, mert nélküle nem tartanék itt, ahol most vagyok. Szeretek ide jönni, már alig várom a következő hetet. Remélem, hogy még sokáig lesz Simonton, mert ebből kaptam a lelkiezt. Ha én ide nem jutok el, egy megkeseredett és csak a betegséggel foglalkozó ember lennék, mert sajnos az ismerőseim körében ez a jellemző.

Mára már jól vagyok. Gyógyszert nem szedek, a vizsgálataim jó eredményt mutatnak, és remélem, hogy ez így is marad. Köszönöm csoporttársaimnak azt a sok szeretetet és lelkiezt, amit tőlük kaptam. Azt szeretném, hogy még sok mindent együtt csináljunk sokáig, és sok kiránduláson vegyünk részt együtt, egymásért, hogy a jókedvünk mindig megmaradjon.

Ambrus Pálné Piroška

AZ ÉN TÖRTÉNETEM

Derült égből villámcsapásként ért a hír egy rutinvizsgálat során.

A bal mellemben egy feltehetően rosszindulatú csomó van. A doktornő feltételezését a szövettani vizsgálat is igazolta, melyet péntek délelőtt tudtam meg. Azonnal mentünk az onkológiára, de már aznap nem volt rendelés. Azt sem tudtam, mit tegyek, kihez forduljak, kitől kérjek tanácsot. Kissé lebénultam, de el kellett fogadnom, ez van. A családomat is letaglózta a hír.

Hétfőn reggel az onkológián kezdtünk. A recepción egy doktornőhöz küldtek. Miután a soromat kivártam, a doktornő javaslatára azonnal a sebészetre mentem, hogy lebeszéljem a műtétet, melyre 2015 januárjában került sor. A műtét után vissza az onkológiára. Rábízom magam az orvosra, mindent megcsinállok, amit mond.

Kemoterápia, ellenőrző vizsgálatok. A CT-vizsgálat során kiderült, hogy valami nincs rendben. Gasztroenterológia, colonoscopia. Közben kemó, vérvételek. A tükrözés újabb daganatot mutat. Vastagbélműtétre kerül sor még az év júniusában. Szövettani eredmény után vissza az onkológiára. Újabb 6 kemoterápia, melyet 3 hetente kapok 4 órán keresztül, amit otthon 2 héten át tablettá formájában folytatok. A 6. kemo után ismételt vizsgálatok. Pet-CT, colonoscopia, hasi ultrahang, vérvétel, mammográfia, mellkasröntgen. Minden egyes alkalom csupa izgalom, feszültség. Aztán a nagy öröm, boldogság: negatív leletek.

Nagyon nehéz ezt mind egyedül végigcsinálni, még akkor is, ha a család ott áll mögötted. Hiszen látod az aggodalmukat, érzed, mennyire meg vannak ijedve, mennyire féltenek. Félsz te is, és aggódsz a családod miatt is. Egek ura, mekkora bánatot, kétségbeesést, aggodalmat okoztam. Igyekeztek erősíteni, én igyekeztem őket erősíteni. Mit mondjak, nem könnyű, de bizakodó voltam.

A lányom diploma előtt. Nagyon szeretném hallani a vidám hangot a telefonban, hogy anya sikerült, látni a boldog arcot, amikor személyesen közli is: Sikeresen leállamvizsgáztam.

Minden álmom és vágyam, hogy részt vegyek a boldogságában, amikor bemutatja azt a fiatalembert, akivel együtt szeretné leélni az életét, akivel együtt szeretne megöregedni.

Szeretném látni Provence-ot a férjemmel, egy hajókirándulást a Dunán, szintén vele.

Szeretnék nyugodt, boldog éveket.

Mikor elkezdtem a kemoterápiát, folyamatosan kerestem olyan csoportot, csoportokat, ahol hozzám hasonló betegséggel, problémával élő emberek, sorstársak vannak, akikkel tudok beszélgetni – nem panaszkodni és siránkozni –, akikkel jó lenne rendszeresen találkozni.

Mert az egészséges emberek, a szomszédok, ismerősök nem tudnak veled mit kezdeni, látod szánakozó pillantásukat, amelyre éppen semmi szükséged. Épp olyan ember vagy, mint ők, csak most harcolsz, küzdesz az egészségedért. Mert célod van. Még nagyon sok mindent szeretnél csinálni.

És egy alkalommal kezembe került egy szórólap – mintha a gondviselés küldte volna –, amelyből megtudtam, hogy van egy csoport, a Simontonsz csoport, szakpszichológus vezetésével működő, jó hangulatot ígérő csapat. Relaxációs gyógyítás, meditáció, belső gyógyító erők mozgósítása, ahol nem a betegségről beszélnek, hanem az életről, az akaratról, a célokról. Ez kell nekem. Amint hazaértem, felhívtam a csoportot vezető pszichológust. Kicsit a torkomban dobogott a szívem. Egek ura! Mit fogok mondani, ő hogy fog reagálni, lehetek-e a csoport tagja? A telefon másik végén egy kedves hang jelentkezett. Elmondtam, szeretnék a csoportba járni, szeretnék aktív tag lenni. Én egyébként lelkileg teljesen jól vagyok, de úgy érzem, szeretnék valahova tartozni.

Nos, így kerültem egy olyan csapatba, ahol azonnal otthon éreztem magam, ahol barátokra találtam, ahol a szeretet igazi szeretet, és nem szánalom, melyet néha az ismerősök, barátok körében tapasztaltam.

Kiemelem és hangsúlyozom, hogy a családban szánalmat soha nem éreztem, csak a mérhetetlen segíteni akarást, a szeretet igazi jeleit és a segítséget.

De a sorstársakkal együtt könnyebb. Ez nyújtott nekem nagy segítséget. Kinyíltam, közvetlen lettem, beszédes, kicsit talán magabiztosabb. A csoport segített más egyesületet, egyesületeket megismerni. Nem otthon gubbasztok, hanem igyekszem a szervezett programokra eljárni, közösséghez tartozni. Most nagyon bizakodó vagyok, egészségesnek érzem magam, és jól vagyok.

A vágyaimból egy már teljesült. Hallottam lányom vidám hangját a telefonban, láttam örömtől sugárzó arcát, mikor közölte, hogy „anya, sikerült”. A lányomból diplomás pszichológus lett. Boldog vagyok, és büszke vagyok rá. Őszintén remélem, a másik vágyam is hamarosan teljesül.

Az utazás csak tőlünk függ és megvalósul.

Kiegyensúlyozott nyugodt életet, éveket, együtt a családdal megvalósítjuk.

Mert jól vagyok. Mert akarok jól lenni, akarok egészséges lenni magamért, magunkért.

És ebben segít a Család és a nagyszerű Közösség, valamint a Barátaim.

IGEN. Együtt valóban sokkal könnyebb.

MERT AZ ERŐ MÖGÖTTEM HATALMASABB, MINT AZ AKADÁLY ELŐTTEM!

Hevesiné Czirok Júlia

MIBEN VÁLTOZTÁL MEG? MIT VÁLTOZTATTÁL?

- Türelmesebb lettem (nem csak a családban, általában az emberek körében...)
- Nem bosszantanak dolgok (sem kicsik, sem nagyok – mindennek úgy kell történni, ahogy...)
- Ha nem értek valamivel egyet, nem érvelek az én gondolatom mellett, hanem inkább kimondom érzéseimet azzal a dologgal kapcsolatban
- Itthon azt csinálom, amihez kedvem van, amit éppen szeretnék – ami leköt, örömet okoz (legyen az könyvolvasás, zenehallgatás, színezés, versírás, mozgás, séta a parton...)
- Hálás vagyok mindenért – mindenből sokat tanultam
- Ha valami elmarad – majd meglesz holnap (senki nem csinálja meg)
- Teljesen letisztultak, letisztítottam a kapcsolataimat ismerősökkel, ún. barátokkal, rokonokkal
- Nem akarok már mindent én megoldani – felnőttek a gyermekeim, megállják a helyüket az életben, ha tanácsot, véleményt kérnek, elmondom, amit érzek, DE nem oldom meg helyettük a dolgokat (pl. legutóbb lányom balesetbiztosítása)
- Egész másként töltöm édesanyámmal napjait öregségében, minden nap átölelem és megmondom, mennyire szeretem. – élnek bennem édesapám betegsége révén szerzett tapasztalatok amit akkor nem tudtam, senki nem mondta el, hogyan viszonyulhatok a betegségéhez...

Nagyon sokáig magamat hibáztattam, hogy elment, hisz előtte nap elkészöntem tőle, soha el nem múlt szeretettel ölelem és gondolok rá, de elengedem, ha mennie kell – másnapra elment... Hiánya mai napig hatalmas űr bennem, nem várt meg (ő nem tudott róla, akkor kaptam meg a rákos diagnózisomat), együtt mentünk volna tovább az égi úton bátyámhoz, nagyszüleimhez.

Ebben az időben zajlott le a válásom, elköltözésem, lányom „heves” kamaszkorának eseményei, fiam soproni tanulmányai.

Ekkor szinte állandóan a „gödör alján” ültem, a kezeléseket is „félvállról” vettem, mert el akartam menni. Közben elkezdtem rímekben írogatni, neten böngészgetni. – Anna cikkét olvasva írtam neki a „gödörből”, s ő kötelet dobott, rám bízva a választás lehetőségét.

Igen, elkaptam, az első táborba félve, bátortalanul, végül elmentem – s mint akit kicseréltek, el sem akartam jönni ebből a nagyszerű közösségből! Ez a mai napig így van, annyira hiányoznak, hogy ez szavakkal leírhatatlan! A számtalan közös élménynek, barátságoknak, áradó felté-

tel nélküli szeretetnek, öleléseknek, programnak, nevetésnek-kacagásnak eredménye, hogy mára betemetődött a gödröm, hullámvasúton ülök ugyan, hol fenn, hol lenn, de lent ülve tudom, hiszem, hogy haladok fel, és nem adom fel. (2006 óta 19 műtét – „rutinvizsgám” megvan – kaptam „jogosítványt” az életre.)

Szeretem a Tisza-parton vagy a Ligetben eltölteni az időt, a természetnek nagy nyugtató hatása van rám.

A mosollyal, a tükörrel, az evéssel még mindig hadilábon állok – de a mozgással annál nagyobb a barátságom. Itthon egyedül vagyok, a gép nem vigyorog vissza.

A helyzetem nem általánosítható, hisz én egyedül élek, naponta megyek édesanyámhoz, segítek neki, amiben tudok, a többi időmet én osztom be.

- Születéskor nem kapunk karszalagot, amire az évek száma van írva, így az elmenetel a Jóistenre van bízva. Addig idelelni a Földön folyik az élet, építettem, összetört, darabokra hullt, s az út elágazott, én a folytatást választottam. Tapasztalatokban bővelkedem. Újra építetek, rakom a téglákat, nehézségekbe ütközöm, megoldásokat keresek – találok, semmilyen csatározásba nem bonyolódok. Gyermkeimmel harmonikus, szeretetteljes a kapcsolat, élük a saját családi életüket, s boldogság tölt el, mikor hazalátogatnak. Hátralévő életemnek első napján döntöttem, a belső béke, nyugalom, őszinte szeretet, a természet varázslatos szépsége számomra a legfontosabb.

Kiss Ibolya

ÉLEK – ISMERKEDÉS ÖNMAGAMMAL

Óriás kerékről hatalmas zuhanás,
Óriás vízben őrült nagy csobbanás.
Hajó jön, adok most S. O. S. jeleket,
Hallja-e valaki fuldokló üzenetemet!
Kétségbe esve levegő után kapkodok.
Nincs már remény, ebbe belehalok.
Feladom: nincs tovább, elbúcsúzom.
Életem romokban, ezt akartam, ez vagyok.
Küzdeni miért és kiért kéne nekem?
Sötéten rám zuhan ájult béna lét-elemem.
Felvillan halványan bennem hit és remény.
Szeretet, szerelem, boldogság, és erény.
Örülök, immáron vége félelmeimnek.
Haragnak, csalódásnak és a gyűlöletnek.
Boldogság önti el szívem: megtettem!
Mégsem vagyok gyáva, mily erős lettem.

Film elszakad... folytatás nincsen...
Ez voltam eddig, de megváltozott minden.
Jöttél Te meg mások, gondolatom váltott.
Más szemüveget tettem fel, Te is látod?
Látom a kék eget, földet és az életemet.
Mondtad: átkeretezzük a mondatokat.
Másként is lehet, könnyen menni fog.
Még félek, imaginációt és meditációt
Megtanultam és most én így élek.
Vannak változások, fájdalmak és bajok.
Nem mindig tudom, hogy mit is akarok.
Mit kezdjek, hogyan tegyem jobba az én
életemet.

Naponta sírtam, zokogtam, dacoltam.
Nem értettem semmit, sokat harcoltam.
Önmagammal.
Nincs még vége, nem elég megtanulni.
Tudni kell a módszert jól alkalmazni.
Ezen dolgozom nap mint nap keményen.
Önmagamba nézve keresem igazi énem.
Ha pedig megtalálom, megijedek gyakran.
Amit ott látok benn, mélyen önmagamban.
Küzdelemre sarkall, legyek nagyon erős.
Könnyebb lesz életem, mondja a kis hős.
Ahogy kezdek fényeket látni magamban
Sötét gondolatnak bennem nincs hatalma.
Simontonos módszer betegségem feloldja.
Bizakodom, hiszek magamban és másokban.
Meggondolom hogy felüljek-e óriás kerékre?
Ugorjak-e bele a szörnyű nagy mélységbe.
Nem megoldás mindig csak a halálra várni.
Muszáj minden bajra megoldást találni!

Lőrinci, 2017. szeptember 11.

Bordás Kata

ALABÁSTROM PARAVÁN

a Gyermekek alszik
lehunyt szemhéja
alabástrom paraván,
látszik a tűz mellett
a pásztor, aki
tarisznájába pakolja
az áldott maradékot
és angyal nyomán jár
a betlehemi éjben

a Gyermekek alszik
lehunyt szemhéja
alabástrom paraván,
nem tudja, hogy
fázik-e, mert az
egyik pásztor
felujjongott, mikor
a Gyermekekre
subáját takarta

a Gyermekek alszik
napkeleti csillag
kicsiny szembogarán
a három király már
tevét málház és
tarsolyába rakja
az aranyat a királynak
a tömjént az Istennek
a mirhát a megholtaknak

a Gyermekek alszik
lehunyt szemhéja
alabástrom paraván
pólyarongya bunda
lábainál József
vándorbotja
és napkelet kincse
szeme bársonyán
édesanyja könnye

2016. december 26.

Dénes Katalin

GYÓGYULÁSOM TÖRTÉNETE

(Jakó Beáta írása 2012–2017)

Miért gondoljuk azt, hogy halhatatlanok vagyunk? Rohanunk a gyerekekkel az iskolába, óvodába, kiabálva velük a késéstől félve. Közlekedési dugóban ülve szitkozódunk, mert mindig a másik a hibás. A munkahelyen sosem teljesítünk jól, mert a főnök túl sok feladattal lát el, a kollégák csak azért vannak, hogy hátráltassanak. Halhatatlanok vagyunk? Nem... Pótolhatatlanok vagyunk? Nem... Csak szeretnénk ezt hinni. Vagy legalábbis azok szeretnénk lenni...

A kezdet, de nem a vég!

Zavarodott vagyok, hogy van-e jogom bántani másokat a betegségem miatt, vagy inkább titkoljam el azt? Sokáig nem lehet húzni, de azért könnyebb ezt a lehetőséget választanom. Addig sem kell szembenéznem a tényekkel. A pszichológusok most biztos feljajdulnak, de nyugi, már tudom, hogy csak én vagyok a fontos, és nem más. De idáig el kell jutni... és ez nem könnyű út! Ki van kövezve a saját rossz gondolataimmal, az ismeretlentől való félelmekkel és nem utolsósorban a betegséggel járó kezelésekkkel és mellékhatásaival. Kinek mit mondhatok el, és mennyi az annyi? Erre nincs válasz, csak azt tudom, hogy én én vagyok még mindig, mégis amikor elszántan közlöm a dolgot szerettemmel, mindenki másként néz rám. A legszörnyűbb ebben a betegségben, hogy nem érzek semmit... csak egy dudort a mellemben. Ha elolvasom az orvosok által írt ambuláns lapot, látom, hogy mennyire beteg vagyok: „Emlő felső-külső negyedének rosszindulatú daganata” – ennyi is elég, hogy szédülés jöjjön rám, de folytatódik a lelki terror: „A hónalj és a felső végtag nyirokcsomóinak rosszindulatú daganata” – na ezt add be Beus anyukádnak anélkül, hogy egy hirtelen jött infarktus ne vigye el hamarabb nálad! Mit és mennyit mondjak a gyerekeimnek? Nem elég megbirkóznom a saját gondolataimmal, még a másokéval is nekem kell megvívnom a harcot?

Nem tudtam választ adni a fejemben kavargó kérdésekre, csak mikor megkaptam az első kemoterápiás adagomat. Kijöttem a kórházból, és az életem párja unszolására végre felhívtam az apámat is. Visszagondolva ijesztőbb lehetett hallani a tényeket, mint ha előtte közöltem volna vele. „...Apa, már megkaptam az első kemót a hatból. Most jól vagyok, de pár nap múlva rosszabbodik majd az állapotom, akkorra hat az „eperszőrp”.

(Megjegyzem, így hívták a Debreceni Kenézy Kórházban azt a szert, amit az emlődaganatosok kapnak a terápia során sok más lötyty mellett. Ez felelős a teljes szőrzet elvesztéséért is.)

Az onkológusom megdöbbenésemre betegorientált, barátságos, támogató hozzáállású volt az első perctől kezdve. Nem tudom, hogy mással milyen, de az én helyzetemben nem is nagyon érdekelt. Számomra megfelelő, meghatározó jelentőségű orvos-beteg kapcsolat és kommunikáció alakult ki köztünk és az ott dolgozó nővérek, asszisztensek között. És itt jön képbe, hogy miért is választottam lakóhelyemtől sokkal távolabb eső intézményt a kezelésemre, és miért vállaltam be a heti rendszerességű utazgatásokat 120 km-re. Hát pont a megérdemelt bánásmód miatt. A házi orvosom tudta, hogy vagyok annyira nyakas és önérzetes, hogy a számomra nem megfelelő közegből azonnal kihátrálok. Így jutottam el általa Debrecenbe, ahová ilyen intelmekkel bocsátott: „Te ne egy legyél az ezerből! Te ezerből az az egy legyél!” – így kezdtem neki daganatos karrieremnek, és így viszonyulok azóta is minden egyes vizsgálati napomhoz. Egy példa: amikor felvettek az onkológiai ambulanciára, számos vizsgálatra kaptam beutalót. Nem elég, hogy az információkba is majd belefulladtam a betegségemet illetően, de még millió papírt is nyomtak a kezembe. Rutinos róka lévén, kedves orvosom beszámozta a beutalóimat, hogy véletlenül se tévesszem el a sorrendet, bár nem sok reményt fűzött ahhoz, hogy én három óra alatt mindent elintézzek. Pedig sikerült. 11.40-kor ott álltam az ajtaja előtt bebocsátásra várva, hogy tovább küldhessen egy rémisztőnek hangzó onko-team elé 13 órára, ahol az eredményeimet összevetve eldöntik a sorsomat. Minden ilyen beavatkozás előtt és után összeül egy orvosi tanács, hogy eldöntsék, milyen terápiát kapjon a páciens.

Fura érzéseim voltak minden egyes találkozás után az orvosomat illetően. Feltettem egy kérdést, meg még egyet és még egyet, de ő csak az aktuálisnak mondható problémákra adta meg a választ. Később esett le a tantusz, hogy megpróbálta lenyesegetni rólam az éppen nem aktuális kérdéseket, ezzel védve engem, hogy ne fulladjak bele a jövőbe, és törődjek többet a mával. A gyógyulásomhoz az is nagyban hozzá tett, hogy orvosaimban teljesen megbíztam.

A haj a fej koronája

Sorstársaim már előre közölték, hogy várhatóan a 13. napon fog elkezdeni kihullani a hajam, és úgy is történt. Tudtam, de erre nem lehet felkészülni. Nem vágtam le előre, pedig az onkológusom is azt ajánlotta, hogy szoktassam a környezetemet a változáshoz, vágjam rövide a derékig érő hajamat! A király sem veszi le a koronáját, legfeljebb leütik a

fejéről... hát az enyémről is „leütötték”. Erős vagyok? Lehet, de okos is: Tudom a választ a következő kérdésre: Melyiket viselnéd el nehezebben? Ha levágják a melled vagy ha elhagyod a hajad? Én a hajam mellett szavazok. A mellem elvesztése nem sokkolt annyira... viszont rájöttem, hogy hiú vagyok. Önismeret 1 pont!

A fiaim édesek, segítenek, puszilgatják a fejem, hogy minél gyorsabban nőjön a hajam. Roli két és fél éves, Bálint öt. Bár van éjszakai rémálom Rolikánál, azért még tartják magukat. Minden körülmények között én vagyok a fontos!

Választottam egy parókát, de soha nem viseltem. Máig ott gubbaszt a szekrényem alján hirdelve, hogy a gazdája csakis a színes, vidám kendőt volt hajlandó viselni. Azóta azok a kendők másik két sorstársamat is vidámították. Remélem, végső nyugalomban pihenhetnek végre azok is a szekrényem alján.

Zoli, a férjem viseli a legnehezebben a helyzetet.

Szerelem

Egy évvel ezelőtt volt az esküvőm. Tizenhat év után kérte meg a kezem gyermekeim apja. Három és fél évvel a szörnyű diagnózis után. Az új hajam lobogott a nyári szélben, és igazi, valós értelmet kapott a szokásos mondat: „...egészségben, betegségben...”

Már nem is akarok gondolni a sok sírásra, fájdalomra, amiben nem tudott nekem segíteni a férjem... de tudott... azzal, hogy szeret és kitart mellettem. Vigyázott a fiainkra helyettem is, mikor én nem tudtam. Hűségesen, megértően viselkedett. Elfogadva minden dührohamot, minden fájdalmas beavatkozást követő kint.

2015-ben került sor a plasztikai beavatkozásokra. Zoli nem akarta, azt mondta, hogy ő így elfogad engem, nem szeretné, ha kitenném magam újabb műtéteknek. De én akartam! Most viszont van két szép dombocskám, amit imádok, amit ő is imád!

Anya

Klimaxolok. És már tökéletesen meg tudom érteni, hogy anyukám mit élt át az ő menopauzája során, amikor jöttek a hóhullámok. Akkoriban csak legyintettem rá, utólag bocsánatot kértem tőle a flegmaságomért.

Ma már minden alkalommal így búcsúzunk: „szeretlek”, mert megtanultam, hogy az élet törékeny.

Betegség oka – útravaló

A rák egy hatalmas nagy STOP-tábla. A női csoport és a Simonton-tréning, melyekbe jártam hónapokon át sok hasonszórú sorstárssal, sok dologra rávilágított. Például, hogy nagyon nagy százalékban lelki eredetű a betegségünk. A sok ki nem mondás, görcsösség, meg nem élés a gyökere. „Mellre szívtam” – milyen különleges a magyar nyelv és milyen találó! A lelki problémáim még nem oldódtak meg teljesen. „Dolgozom rajta”.

Most öt év távlatából inkább egy izgalmas feladatra tekintek vissza, melyet megoldottam. De egy valamit nagyon megtanultam és gyakorlom: csak olyanokkal veszem körül magam, akik építenek engem. Csak azt teszem, ami boldoggá tesz. Nem hagyom, hogy az anyagi világunk, a rosszkedvű emberek rosszindulatú megjegyzései bármilyen módon befolyásolják az életemet. Átalakult az értékrendem, tudom, hogy a mérlegnek mikor merre kell billennie!

Hiszem, hogy a jókedv egy csodás gyógyszer. Hatalmas erőt ad, hogy itt vagyunk, mosolygunk, és egészségesek vagyunk!

MAGDI

Javában benne voltam a hétköznapi forgatagában. Nem is sejtettem, hogy közeledik az a pillanat, ami gyökeresen meg fogja változtatni az életem. Mindez egy lakossági behívóval kezdődött, ami mammográfiára hívott. Nem vettem komolyan, mert a rendszeres nőgyógyászati vizsgálatokra és szűrésekre mindig elmegyek, ez a minimum, amit meg kell, hogy tegyek saját egészségem érdekében. A nőgyógyász alaposan megvizsgálta a melleimet is, így nyugodt voltam. A munkahelyemen az egyik kolléganőm (aki eléggé befelé forduló volt) hívott, hogy ne menjen már egyedül, menjek vele. Jó, rendben, így nálam is elvégezték a vizsgálatot. Teltek, múltak a napok, már el is felejtettem, amikor jött egy értesítés, hogy menjek be mellultrahangra. Semmi hatása nem volt rám ennek sem, de anyukám meglátta, így már komolyan kellett vennem.

Megcsinálták és közölték, hogy délben menjek vissza mintavételre. Ez is megtörtént, elkértem a mintát és levittem a citológiára, egy barátnőnek adtam, aki soron kívül megcsinálta. Otthon javában végeztem a teendőimet, amikor hívott a barátnőm, totál kiakadva, rémülten közölte velem, hogy rosszindulatú daganat van a mellemben. Na ne örülj már meg, mondom neki, az teljesen kizárt! Kénytelen voltam elhinni, ilyesmivel senki nem viccelődik. Derült égből villámcsapás! Mintha egy ütővel jól fejbe kólintottak volna. Ez elől nem futhatok el, ez már megvan, hozzá kell szokni a gondolathoz, és el kell hogy fogadjam! Végtelen ürességet éreztem! A férjemmel közöltem a tényt, aki úgy reagált rá, hogy „na b...d meg”! Hát ennyi. Az éjszakám olyan volt, amilyen ilyenkor várható! Nem kötött le a tévé és semmi, a gondolataim mindig oda lyukadtak ki. Ettől a naptól kezdve egyetlen dolog volt, ami elterelte a figyelmem, és az a sudoku volt. Ebbe menekültem.

Másnap a munkahelyemen már mindenki tudta, hogy mi a helyzet. Láttam a szánakozó pillantásokat, és volt, aki egy az egyben feltette a kérdést. Mondtam nekik, ne temessetek még, nem lesz semmi baj! Az egyik kolléganő kiment a gyógyszerértárba, és hozott nekem Culevitet, hogy máris kezdjem el szedni. Beindultak ezerrel, hogy hol műtessen meg magam, és egy szuper dokit kerestek nekem, aki tényleg az. Nem titkoltam, nem tagadtam, minek. Majd kiveszik belőlem, és kész vége! Összeült a team, ahol van egy sebész, egy onkológus és egy radiológus. Nehéz volt megmondani, hogy Pesten fognak műteni. Elvégre úgy vehették, hogy nem bízom abban a kórházban, ahol dolgozom. Ilyen esetben viszont úgy éreztem, mindent félre kell tenni és az ember saját érdekét kell nézni. November 27-én derült ki a dolog. December 5-én voltam Pesten a dokinál és január 5-re tűzte ki a műtétet. Amikor a beosztást

készítették, úgy gondolták, hogy kíméletre szorulok. Mondtam, hogy nagyon kérem, csak osszanak be nyugodtan úgy, mint eddig, mert én nem vagyok beteg. Ugyanúgy akarok járni kiszállásra, ugyanúgy ügyelek. A szilveszteri ügyelet mindig nehezen kelt el, hát gyorsan elvállaltam! A kollégák szeretete, együttérzése végig elkísért. Amikor elbúcsúztak szilveszterkor, én nyugtatgattam őket, mert a nyakamba borulva sírtak. Január elsején reggel mentem haza. Negyedikén vitt föl a fiam a Szent István Kórházba. A kocsiban végig az úton egy szót sem tudtunk szólani egymáshoz.

Ötödikén velem kezdték a műtéteket. A szobatársakkal összebarátkoztunk egy pillanat alatt. Ökörködtem nekik, még a műtőssel is jót nevettem, mint aki pityókás egy kicsit. Egy hangyányit nem féltem, annyira biztonságban éreztem magam. Amikor kihoztak a műtőből, vacogtam. Az első kérésem az volt, hogy nekem most azonnal muszáj az anyukámnak telefonálni, hogy túl vagyok rajta. A szobatársak hordták rám a takarókat és fél füllel hallottam, amit beszéltek. Öt napig voltam benn. A fiam vitt haza. Otthon aztán özönlöttek a barátok, örültem nekik, aranyosak voltak. Két hét múlva vissza kellett menni, addigra elkészült a szövettani vizsgálat és összeült a team. Március elején kellett mennem sugárterápiára az Uzsoki Utcai Kórházba.

Van még hozzáfűznivalóm, egy pár dolog. Mindjárt bemutatkozás-képpen a főnővér úgy szúrta meg, hogy legszívesebben ráförmedtem volna, de nem akartam etikátlan lenni. Erről csak annyit, hogyha én így szúrnék, visszaadnám a diplomám. Katasztrófa. Ha az ember egészségügyi dolgozó és kiszolgáltatottá válik, ledöbben, hogy milyen az ellátás. Huszonnyolc sugarat kaptam. Mindjárt a legelején kiosztottam az adjunktusnót. No nem magam miatt, hanem azért, hogy kapjon már a fejéhez, mert ő van a betegekért és nem fordítva.

Az Uzsoki kórház első látásra elég megdöbbenítő. A rákos betegek tömege sorakozik föl, némelyik beteg elég ijesztő szegény! Az orvos elmondta a lehetőségeket, vagy befekszem, vagy bejárok sugárkezelésre! Egy kevés gondolkodás után úgy döntöttem, inkább befekszem. Azzal a feltétellel, hogyha érzelmileg nem bírnám, bejáró még lehetek. Egy nap 3 perces adagot adnak, amit az előre megtervezett helyre irányítanak. Utána szabad vagyok, azt csinállok, amit akarok, a kórház keretein belül. Az is amellettt szólt, hogy befeküdjek, hogy nem kell látnom minden nap, amint a kedves párom hazatámolyog a kocsmából! Amellettt igyekeztem hasznossá tenni magam. A betegeket kísérgettem különféle vizsgálatokra, lassan már olyan voltam, mintha a személyzethez tartoznék. Voltak gégeműtött betegek, akik igencsak idegesek voltak, amikor nem értették meg őket. Megtanultam velük társalogni, mert mindenki elhúzódotott tőlük. Ha telefonon hívták őket, én voltam a tolmács. Reg-

gel megkaptam a sugáradagom, aztán hol ezzel, hol azzal társalogtam. Összefutottam egy hölgygel, akinek az arcát műtötték, szerencsétlentől mindenki elhúzódott. Több mint fél órán keresztül dőlt belőle a szó, és a végén sírva köszönte meg, hogy meghallgattam. Megható volt, és elképedtem, hogy milyen hálás ezért. Délutánonként aztán fogtam magam, fölvettem a rendelést a betegektől, és kimentem a városba bevásárolni. Olyan is volt, aki nem tudta kifizetni, mert nem volt miből, de nem számít. Azért is jó volt mindezeket csinálnom, mert nem akartam feküdni, nehogy legyengüljek, így legalább hasznossá tettem magam, és ez jó volt. Péntekenként haza lehetett menni, persze feketén, de hétfőn reggel 8-ra már el kellett foglalni az ágyat. Ez 6 hétig tartott. Mikor hazajöttem, a fiammal épp bevásárolni voltunk, amikor csörög a mobil. Az Uzsoki kórház volt, és közölték velem, hogy újra vissza kell mennem, mert folytatni kell a kezelést. Egy világ omlott össze bennem, azt hittem, már kész, ezen is túl vagyok.

Visszamentem. Kiderült, hogy még 7 telekobald sugarat kell kapnom. Valamilyen fémből olyan lenyomatot készítettek, kifejezetten nekem, ami a tumorágyat szabadon hagyja, így célzottan csak azt a részt éri a sugár. Ahogy múlt az idő, elkezdtek célozgatni arra is, hogy kemoterápiát is adnak. Mondtam, hogy arra nekem nincs szükségem, elég volt ez a förtelmes sugár, ami úgy összeégette a maradék mellem, hogy a ruhát el kellett tartanom tőle. Piros volt, duzzadt és forró! Vizitkor visszatértek a célozgatásokra a kemóval kapcsolatban. Nem kérek belőle, nem akarom! Hét végére megint hazaengedtek. Szörnyű volt, minden porcikám tiltakozott a kemo ellen. Gondoltam, elmegyek a templomba gyónni, hátha a pap segít. Már kapaszkodtam volna mindenbe, csak valaki segítsen! A pap eléggé elutasító volt velem, miután közöltem vele, hogy lassan huszonakárhány éve nem gyóntam, nem vagyok templomba járó ember. Így aztán meg sem említettem neki a gondomat, leforrázva jöttem haza. Hétfőn hajnalban irány újra az Uzsoki. Sírva mentem be, már reszkettem a kemótól!

Még mindig bizakodtam, hátha megúszom, de nem sikerült. Ahogy folyt belém az a piros színű lé, úgy folyt a könnyem a fülembé. A műtősfűk odajöttek hozzám, bohóckodtak, hogy jobb kedvre derítsenek, de hiába! Délután hazaengedtek, hogy 3 hét múlva menjek vissza a második adagért. Hurrá, van 3 hetem. A tizedik napon észrevettem, hogy túl sok haj van a fésűmben! Belemarkoltam a hajamba és a kezemben maradt. Förtelmes, iszonyatos érzés. Tudtam, hogy el fog menni a hajam, de csak akkor szembesültem a valósággal. Fokozatosan igyekeztem hozzászokni a gondolathoz, de hiába, a valóság sokkal szörnyűbb.

Amikor otthon végeztem a dolgom, észrevettem, hogy veszettül fáj a karom, amelyikbe a kemót kaptam. Bementem az onkológiára, ahol kö-

zölték velem, hogy thrombophlebitiszem van, azaz bethrombotizált a vénám. No basszus, ez nem hiányzott!

Pünkösdi utáni első munkanap irány a központi gyógyszerértár, parókaügyben. Sikerült egyet kiválasztanom, ami dögös volt. Itthon megkértem a fiam, hogy 0-ás géppel essen neki a maradék hajamnak. Képtelen volt rá, nem tudta megtenni. Ott volt a barátnője, őt sikerült rábeszélnem. Ott villogtam kopaszon, és mivel megoldottam a problémát, jó kedvem kerekedett! Megkértem a fiam, hogy ezt a helyzetet örökítse meg. Ő is kopasz, én is, hát legyen a két kopaszcól közös fotó.

A munkahelyemre bementem és megmutattam magam. A kopasz fejem is, ami nem volt egy fergeteges látvány, de jókat röhögtem rajta. Különösen, mikor láttam a megdöbbenést az arcukon. Közben a mellem piszokul fáj! Telefonáltam a sebésznek, és ő mindenképp látni akarta. Irány a Szent István Kórház, hát igen, a sugár megtette a hatását, ez be van gyulladva. Láttam a parókát a fejemben, és közölte, fölösleges volt a kemo! Hát kösz, én is úgy gondoltam. Nagyon megdicsért, mert a karomat jól föl tudtam emelni. Ugyanis sokat tornáztam, nem engedhettem meg magamnak, hogy ne tudjam használni a bal karom.

A jobb karom meg lüktetett, fáj, de nagyon. Letelt a 3 hét, vissza az Uzsokiba. Ott az adjunktusnő jól lecseszett, amiért nem mentem föl a karommal előbb. Elküldött az érsebészetre, 2 műtősnő kísért, akik már haverok voltak. Ott kiderült, hogy annak a vénának annyi, tele van thrombussal. A javallatban leírta a doki, hogy a következő adagot úgy kaphatom meg, ha heparinnal átmoszák a vénát. Én viszont tudtam, hogy a heparin, ha bekerül a véráramba, halált is okozhat! Összeültek, törték a fejüket, mi legyen. Engem a kutya sem kérdezett meg, pedig rólam volt szó. Aztán nagy sokára szóltak, hogy hazamehetek. Heuréka, vége van! A gyerekeim elindultak értem, összepakoltam a holmim. Egyszer csak berohan a főorvos a kórterembe, kérdezi, hogy elindultak már értem? Hát persze, jönnek értem a gyerekeim. Szóljak nekik, hogy forduljanak vissza, mert maradnom kell. Nézek rá döbbenten, mi van? Hát ez nem lehet igaz! Várjak nyugodtan, majd a nagyvizitnél a tanár úr eldönti a sorsom. Teljes letargiába süllyedve ültem az ágyam szélén. Nem találok szavakat. Velem mindent megtehetnek? Megérkeztek a gyerekeim, nagy boldogan, hogy végre hazavihetnek. Jön a nagyvizit végre valahára, bevonul a slepp. Mikor az ágyamhoz érnek, a főorvos beszámol rólam a tanár úrnak. Én levegőt is elfelejték venni, úgy figyelek. És a tanár úr energikusan csóválja a fejét, és kimondja, többet nem kaphat, menjen haza. Heuréka, ez tényleg igaz? Bejönnek a gyerekeim, várják, hogy végre megtudhatják, hogyan tovább! Azt a boldogságot, ugrálnak a magasba, és már viszik is a csomagom. Fülig ér a szájuk, örülnek nagyon.

A rák sok mindenre megtanított, akármennyire is hihetetlen. Legfőképpen arra, hogy a rangsorba előrébb kerüljek. Most már magamnak is fontos vagyok. Megtanított arra is, hogy amin nem tudunk változtatni, azon fölösleges idegeskedni. Megtanított arra, hogy szép az élet, és a legapróbb dolgoknak is örülni kell és örülni lehet. Bebizonyosodott az is, hogy minden a fejben dől el. A szervezetem elfogadta azt, amit az agyam üzent neki, vagyis hogy nekem nem kell a kemoterápia. Furcsán hangzik, tudom, de sok mindent köszönhetek magának a ráknak.

AZ ISTEN IGENT MOND

láttalak
a plázában kószáltál
nívós parfümök
között
valaki beléd ütközött
nem ismernéd fel,
akárhol is látnád

futottál
az autóbusz az
orrod előtt ment el
te ott dühöngtél
kezedben
reklámcvakkerekkel
gyorsan taxit hívtál

mégis
ma felöltöztetem
a szívem
az istálló halovány fényébe
és megszületek neked
jászolbölcsőmbe ne rakj
mást, csak zizzenő szalmát

2016. december 17.

Dénes Katalin

BETEGSÉGEM ÉS GYÓGYULÁSOM TÖRTÉNETE

Betegségem 2014. nyár elején produkált testi tünetet, lelki okai szerintem sokkal korábban kezdődtek, de pontos okát még nem sikerült teljes egészében kinyomozni. Egyik este erős, szűrő hasfájást éreztem, ami másnapra sem múlt el, házi orvosom vakbélgyanúval küldött be a sürgősségre, az ultrahangos vizsgálat viszont ettől sokkal súlyosabb képet mutatott, a májamban egy 6 x 7 cm-es daganatot. Elindult a további vizsgálat a pontos diagnózis megállapítására: CT, MR, májbiopsziamentavétel. Szorongva, egyedül, órákat váraкоztam a Semmelweis Kórház belgyógyászatán az eredményre, végül az osztályvezető főorvoshoz küldtek, aki közölte, hogy tulajdonképpen nem is ő az én kezelő orvosom, miért zaklatom, egyébként pedig rákos vagyok. Lábam beleremegett, torkomban dobolt a szívem, gyomrom görcsbe rándult, ordítani tudtam volna a lelki fájdalomtól. Utána még sokáig váraкоztam, hogy megkapjam a papírt, melyre ráírta tisztelt főorvos úr egy sebész nevét, akit keressek meg a Szentpéteri kapui kórházban. A sebész kedvesen fogadott, és megnyugtató, minden rendben lesz, jó helyen van a daganat, könnyen eltávolítható.

Elindult bennem az életösztön, eldöntöttem, hogy akárhogyan is, de meggyógyulok. Mindent latba vettem. Az évekkel ezelőtt elvégzett agykontroll-tanfolyamnak köszönhetően a képzeletem gyógyító erejét használtam, reggel és este elképzeltem, ahogyan az egészséges sejtek körbeveszik a daganatos sejteket, és egyre kisebb lesz a daganat. Étkezésemet is teljesen megreformáltam, több zöldséget, gyümölcsöt, frissen préselt gyümölcs- és zöldségleveket fogyasztottam, számúztam a cukrot, a fehér lisztet, tejet. Azt gondoltam, ennyi elég. A műtétre augusztus közepén került sor, utána kisebb komplikációk léptek fel, de két hónap alatt felépültem. A kórházban egyik betegtársamtól kaptam egy szórólapot a Simonton-tréningről. Nagyon hálás voltam érte, és fel is hívtam Fodorné Vincze Annát, mikor indul tanfolyam, ő kedvesen azt mondta, megfelelő létszám esetén jelentkezik, de addig is e-mailen küld anyagot, ami segítségemre lehet, többek között javasolta, olvassam el a Simonton-könyvet.

A műtét után semmilyen utókezelést nem kaptam, és a novemberi CT-vizsgálat már újabb gócot mutatott a májban, a sebész azt mondta, ez még olyan kicsi, hogy nem kell vele foglalkozni, az onkológus sem látta szükségét további kezelésnek, csak szoros kontrollt javasolt.

2015 februárjában elindult a várva várt Simonton-tréning. Izgatottan és szorongva érkeztem az első alkalomra, sokan voltunk, megszólalni, megnyílni nagyon nehéz volt, de ahogy haladtunk előre, egyre könnyebbé vált, és rengeteget tanultam, de erről majd később írok.

2015 áprilisában a szokásos éves mammográfiai vizsgálaton a jobb mellemben kétgócú tumort mutattak ki, melynek végleges eredményét a különböző vizsgálatok (biopszia, MR, core biopszia) után júliusban kaptam meg. Az idő telt, és nem történt semmi, csak a vizsgálatok, augusztusban a hasi CT kimutatta, hogy a májban lévő elváltozás is növekedett. Elküldtek PET CT-re, ez persze újabb várakozás, végül novemberben került sor az emlőműtetre, ahol sikerült mindkét gócot és az őrszemnyirokcsomót eltávolítani, melynek a szövettana jó volt, ezért csak sugárkezelést kaptam a mellemre. 2016 januárjában a májban lévő gócból vettek mintát, ami áttétet igazolt. A sugárkezelésen és a hormongátló gyógyszeres kezelésen kívül mást nem kaptam. Kontrollvizsgálatok voltak, és 2016. őszén már a csigolyámon is áttétet mutattak ki. Ekkor gyógyszerert váltottak, és sugaraztak.

2017. tavaszára a PET CT további romlást állapított meg, így áprilisban kemoterápiás kezelést indítottak, melyből 5 kezelésen szerencsésen túljutottam, és még egy hátra van. Ettől féltem a legjobban, hogyan fog reagálni a testem, milyen mellékhatásoktól fogok szenvedni. Ezeket az ellenérzéseket viszont félretettem, és csak arra koncentráltam, hogy ez az én érdekemben történik, és a gyógyulásomat szolgálja. A kezelések alatt mindig meditálok, a kemoterápiás folyadékot nem méregnek, hanem gyógyító folyadéknak tekintem, elképzelem, hogy csak ott hat, ahol kell, csak azzal foglalkozik, amivel dolga van. Az egészséges sejteket pedig védőburok veszi körül, ezért ők nem sérülnek. Ezt a meditációt naponta legalább egyszer gyakorlom. Ez segít a mellékhatások csökkenésében is.

Az első kezelés után két héttel elkezdett hullani a hajam, ezért aztán barátaimmal, Icussal, Melindával és a drága lányommal egy csajos nap keretében elmentünk parókat választani. Nagyon mulatságos volt, amikor nem ismertek meg, aztán sikerült a megfelelő megtalálni. Utána közös ebéd és kávézás, sok nevetés, beszélgetés. Este vívódás a hajvágásról, de tudtam, nem kerülhetem el, annyira hullott, aztán összeszedtem a bátorságomat, és a lányommal elmentünk a fodrászhoz, ő erőt adott nekem. Furcsa érzés volt kopaszon látni magamat, a kisbabakori fotók jutottak eszembe, pont úgy néztem ki, mint akkor. S hogy milyen barátokra találtam a csoportban? Fogadott tesóm, Icus szolidaritásból másnap tüsire vágatta a haját, meghatott, amikor megláttam.

A kezelések utáni másfél hét nagyon nehéz, a vérképem leromlik, gyenge vagyok, nem tudok csak keveset enni, inni, de ilyenkor legalább tudok magammal foglalkozni. Azt csinálom ami jólesik, magamra figyelek. Aztán, amikor már erősnek érzem magam, visszatérek a munkahegyemre, szeretem, amit csinálok, és a kollégáimnak is szükségük van a munkámról, fontosnak érzem magam.

A betegséget talán soha nem tekintettem megoldhatatlan feladatnak, mindig harcoltam ellene, úgy gondoltam, lehet, hogy nekem tovább tart a gyógyulás, de meggyógyulok. Mindig erősnek akartam látszani, kívülről az is voltam, de közben nem vettem tudomást arról, hogy az erőm egyre fogy, és talán meg is halhatok. Igazából a legutóbbi vizsgálati eredmény után fogadtam el, hogy beteg vagyok. Igen, és most hogyan tovább?

Amikor önmagammal kell szembenéznem, a belső ösztönös énemmel, az nagyon kemény. Sokáig nem tettem meg, féltem szembenézni saját magammal. Féltem a választól, talán el akar menni, talán feladtam, és ha igen, miért? Talán azért, mert oly sokáig nem érdekelt a véleménye, ő mit szeretne, mitől lenne boldog. Ha kapcsolatban vagyok saját magammal, ha azt teszem, ami boldoggá tesz, örömmel tölt el, akkor gyógyulok. Vajon ezért romlott folyamatosan az állapotom? Na, ha még mindig nem tanultad meg, akkor ezt kapod, ha még most sem, akkor tessék, még súlyosabb. Bízom benne, hogy még időben felismertem, és a magam részét hozzá tudom tenni a teljes gyógyulásomhoz. Hiába tiltakozik, harcol és küzd a tudatos énem az életben maradásért, ha a belső ösztönös énemért nem teszek semmit, ha nem veszem figyelembe, hogy mi teszi boldoggá. Azt gondolom tehát, azért súlyosbodott az állapotom, hogy rádöbbenjek végre, hogy még mindig nem jó irányba haladok, hogy változnom kell, ha itt akarok maradni. A döntés az én kezemben van és legyenek végre önmagam, legyenek én az irányító, és ne másoktól várjam a megoldást. Ahhoz, hogy ezt felismerjem szükség volt külső segítségre.

Hogyan éltem meg ezeket lelkileg? Ebben voltak segítségemre a Simonton-tréningen tanultak, a táborokban szerzett tapasztalatok. Megtanultam, hogyan tudok a belső világgal kapcsolatba kerülni, hogyan tud nekem segíteni, és azt, hogy ez mennyire fontos, hogy önmagammal jóban legyenek. Szerintem ez a legfontosabb, hiszen ha nem szeretem magamat, akkor lemondtam az életemről. A csoportban igaz barátokra találtam, akik tudják mit jelent ez a betegség. Csodálatos érzés az a tudat, hogy nem vagyok egyedül, akkor is ha nehéz, és minden úgy tűnik ellenem fordult. Ezekben a holtponthozon átsegít egy-egy telefon, egy bátorító üzenet, csak annyi: szeretlek. Lelkünkéből apró vékony szálak indulnak egymás felé, finom szóttest fonva egymás köré, és ebben a védőhálóban biztonságban érzem magamat és erőt ad a gyógyuláshoz. A másik nagyon fontos dolog, amit megtanított, hogy legyenek céljaim, legyenek örömforrásaim, és most már vannak. A csoport kreatív foglalkozásainak köszönhetően, megízleltem, milyen fantasztikus dolog alkotni, megálmodni és elkészíteni bármit (ajtódísz, gyöngyfűzés, horgolás), amivel széppé tehetem a környezetemet. Alkotás közben mindenről megfeledekzek, és a végeredmény meglelégedéssel és büsz-

keséggel tölt el. A másik csodás dolog az életemben a tánc, kitáncolni magamból a feszültséget, felszabadít, harmóniát teremt, önbizalmat ad és segít a nőiesség megélésében. Ezzel mindenképp vannak további terveim, a miskolci csoportban együtt táncolni azokkal, akik hasonlóan éreznek a tánc iránt. Dédelgetett vágyam továbbá egy olyan kis ház, ahol kertészkedhetek kedvemre. Több problémát is megoldana, ha két kisebb házra cserélnénk a meglévőt, ezért most bújom a hirdetéseket és keresem a megfelelő megoldást.

A betegség előtt nem voltak céljaim, örömforrásaim, nem is szeretném a régi éneket visszakapni, a mostani sokkal jobban tetszik, sokat fejlődtem, és még vannak feladataim, és ez jó. Éltem a mindennapjaimat, tettem a dolgomat, a napi rutinfeladatokat, de igazából azt tettem, amivel másoknak örömet okozhatok, nem foglalkoztam azzal, hogy nekem mi a jó, szolgáltam mindenkit itthon és a munkahelyemen is. Közben azt éreztem, hogy mindig csak adok, és mégsem vagyok jó.

Hogyan éli meg a családom, ami velem történik? Mindenki másképp. Sokáig azt hittem, jobb, ha nem mondom el a teljes igazságot, őket védtem és én voltam a legnagyobb bajban. Leginkább a lányomat féltettem a lelki megrázkódtatástól. Végül rájöttem, hogy egyrészt joga van tudni, másrészt pedig így egymást tudjuk támogatni. Rengeteg támogatást kapok tőle a távolból, és amikor csak teheti, hazajön, olyan jó magamhoz ölelni, büszke vagyok rá, hogy ilyen nagyszerű lányom van. Férjem, aki mindig velem van, ölelésében több van, mint ezernyi együtt töltött órában, hálás vagyok és boldog, hogy megoszthatom vele az életemet és támogat mindenben. Anyám féltő aggodása, talán nem is érti, mi történik velem, hogyan kezelje ezt a helyzetet. Tőle az is jó lenne, ha egyszerűen csak hagyja élni az életemet. Bátyám és családja, akik talán szintén nem akarnak tudomást szerezni arról, hogy min is megyek most keresztül, hónapokig nem érdeklődtek felőlem. Elfogadtam a döntését és azt, hogy ha így kell lennie, ha nem lesz része az életemnek, akkor nem lesz, elengedtem és ez felszabadított. Ő is, én is éljük a saját életünket, aztán nemrég váratlanul felhívott mi van velem, és hogy bírom a kezelést. Ennyi elég is volt, tudom, hogy szeret, én is szeretem, de valószínűleg tehetetlennek érzi magát, felmentettem őt és magamat is, jobb ez így.

Vannak még megoldandó feladataim ahhoz, hogy egészséges legyek. A gyerekkorban megtanult szerepekből sem könnyű kibújni. Anyám szerint én azért születtem meg, hogy a bátyámnak legyen testvére. Lányként aztán olyan szerepet kaptam, hogy nekem kell gondoskodnom a szüleimről, amit meg is tettem. Édesapám tüdőrákban halt meg 2001-ben, akkor anyámat magamhoz vettem és azóta újra együtt élünk. Gyerekkoromban, ha nem azt tettem, vagy mondtam, amit a szüleim elvártak tőlem, akkor rossz voltam, akkor nem szerettek, ezzel büntettek.

S ha nem az elvárásaik szerint tettem, akkor büntudatom volt, ezért állandóan meg akartam felelni. Mióta újra együtt élek az anyámmal (16 éve) ezt élem újra és újra, nap, mint nap. Az együttélésből adódó konfliktusokat el akartam kerülni, ha mégis hangot adtam az elvárásaimnak, akkor azért büntudatot éreztem, ezért folyton csak nyeltem és belül marcangolt a tehetetlenség. Ezt tanultam meg, ha védem az érdekeimet, azzal másokat megsértek, és ezeket a konfrontálódásokat akartam elkerülni, és nem adtam ki magamból a feszültséget, nem védtem meg a Belső Gyermecket. Mára külső segítséggel ezt is sikerült felismernem, hogy igenis jogom van kiállni az érdekeimért, jogom van kiállni magamért. Azért konfrontálódok, mert védem az érdekeimet, jogosan állok ki magamért, és ha a másik ezért megsértődik az az ő választása, azt is választhatná, hogy tiszteletben tartja a jelzésemet és változtat a viselkedésén. Ha a hibáztatást választja azzal nekem nincs dolgom, ezért nem én vagyok a felelős. Elméletben már tudom, ezt a gyakorlatban is tudnom kell alkalmazni, de jó úton haladok.

Noha a teljes gyógyulásról még nincsenek papírjaim, a kemoterápia után kontrollvizsgálatok várhatók, melynek eredményével szembe kell néznem, de hiszem, hogy mindenre van megoldás és soha nem adom fel. Hiszem, ha a lélek gyógyul, akkor a testem is.

Anna

EGYÜTT A RÁK ELLENI HARCBA...

Esetleírás:

2015. szeptember végén rosszindulatú – rendkívül agresszív típusú – mellrákot diagnosztizáltak. Műtét: 2015. december 15., ezt követően sugárkezelés, majd hormonterápia gyógyszeresen. Állapot: „Tumormentes onkológiai státus.”

Történetem:

1947-ben születtem, alapvetően egészségtudatosan éltem, családomban nem volt rákbeteg (édesapám 90, édesanyám 93 évesen hagyta itt a földi létet), tehát genetikailag nem vagyok érintett. Éppen ezért rendkívül váratlanul ért, mélyen megrázott, amikor szemben találtam magam a mellrákkal.

Érettségi találkozóra készülődve, hajmosás előtt teljes testradírt (olívaolajos természetes sóval, ami nagyon jó a száraz bőrre) végeztem, amikor megtapintottam az alig észrevehető csomót a bal mellemben. Rögtön éreztem, hogy ez nem jó jel! Mielőbb jelentkeznem kell a kivizsgálásokra.

Háziorvosom és a nőgyógyászom megerősítette a gyanúm, s küldtek tovább az emlőcentrumba, ahol mammográfia, ultrahangvizsgálattal és biopsziás mintavétel után megállapították, s közölték velem a diagnózist. Szárazon, ridegen, mint egy ítéletet. Kérdésekre, hogy mire számíthatok, mi a teendőm, azt a választ kaptam, hogy ez egy rendkívül agresszív típusú daganat, ezért keressem mielőbb az onkológust és a sebészt!

Mit éreztem? Hogyan éltem át?

Nem könnyű visszaidézni és leírni sem.

Megfordult velem a világ. Mélyen elkeseredtem, a sírás fojtogatott, nem láttam a kiutat, nem tudtam mennyi időm van még, mit tegyek, hogyan mondjam meg a családomnak, megmondjam-e, vagy magam birkózzak meg ezzel a teherrel?

Szóval kérdések, félelmek tömkelege futkározott agyamban, temettem magam.

Jó volna ilyenkor kéznél egy pszichológus! Sajnos az egészségügyi ellátórendszerben még most sincs beépítve a szükséges szintű lelki segítségnyújtás. Az orvosok és a szakdolgozók rendkívül terheltek, nagyon sok a beteg, így nem várható el, hogy a rendkívül megterhelő munkájukon felül még a beteg lelkiállapotával is foglalkozzanak.

Ezért az elkeseredés, a mélybe zuhanás után „megráztam” magam, és kezdtem a gondolataim arra irányítani, hogy mit tehetek én, mit kell tennem?

Először is úgy döntöttem, hogy nem titkolózom, őszintén elmondom a családomnak és a barátaimnak a betegségem. Nem terhelem önmagam és a közvetlen környezetem a titkolózás gyötrelmeivel, nem azért, hogy sajnáljanak, vagy kényeztessenek, hanem azért, hogy tudják, mivel küzdök, és ha segítségre van szükségem, segíthessenek. Soha sem panaszkodtam, figyelmemet a gyógyulásra irányítottam.

Elkezdtem – a családommal együtt – a gyógyulást segítő információkat felkutatni és megismerni. Könyvtáramban, könyvesboltokban, interneten megtalálható szakirodalmakat feltérképezni, és ami megszólított, azt áttanulmányozni.

Nagy segítséget nyújtott:

David Servan-Schreiber: *A rák ellen egy új életmód* című könyve, amit áttanulmányozva rátaláltam a mellrák kialakulásának lelki okára is.

A holisztikus szemléletű könyv nagyon sok hasznosítható ismeretet adott számomra, és megerősített, hogy jó úton indultam el.

Közben folytatódtak a műtét előtti vizsgálatok, majd a műtét, és azt követően a sugárkezelés, onkológiai kontrollvizsgálatok, de ezek alatt már alkalmaztam a pozitív gondolatokat, a mantráimat is. (Tökéletesen egészséges vagyok. Jól érzem magam a bőrömben. Minden rendben van. Számítok a legjobbra és minden a lehető legjobban történik.) Igyekeztem elhessegetni a rossz gondolatokat, nem adni teret a rossz érzés kialakulásának, helyette: „az egészségügyi beavatkozások jól sikerülnek, és segítik a mielőbbi gyógyulásom” gondolataim segítették a gyógyulásba vetett hitem erősítését.

Műtétem előtt és után is örömmel hallgattam a gyógyult esetekről szóló videókat, erről még most sem feledkezem meg. Jólesik újra és újra hallgatni a jó példákat.

Az akadémiai orvoslás mellett kerestem a holisztikus szemlélettel gyógyító orvosok elérhetőségét is.

– Interneten találtam holisztikus onkológus főorvosnő előadását tartalmazó videót,

– Lakókörnyezetemben igénybe tudtam venni a rendkívül széles ismeretekkel és tapasztalattal rendelkező holisztikus doktornő, Ági segítségét is.

Interneten rátaláltam a *Gerson-terápiára*. Többet akartam tudni róla, ezért elmentem egy egynapos tanfolyamra, ahol megvásároltam:

– Charlotte Gerson, Beata Bishop: *Gerson-terápia*, A rák és egyéb krónikus betegségek gyógyítása,

– Beata Bishop: *Ideje a gyógyításnak*,

– Carl Simonton: *A gyógyító képzelet* – Belső erőforrásainkkal a rák ellen című könyveket, és itt hallottam először a *Simonton-terápia alkalmazásának eredményességéről*.

Már ekkor kialakult bennem erősen az a vágy, hogy nagyon szeretném ezt a terápiát megismerni és alkalmazni, mégpedig a férjemmel együtt.

Férjem már 2012 óta küzd e korszak félelmetes betegségével, a rákkal.

Ő kizárólag csak az akadémiai orvoslás által alkalmazott és ajánlott terápiát alkalmazta. A szakmájukat magas szinten művelő szakorvosok, főorvosok és szakdolgozók lelkiismeretesen és körültekintően alkalmazott terápiája ellenére 2015-ben áttétek jelentkeztek szervezetében. Elkezdődtek az újabb kivizsgálások, majd a kemoterápia-kezelés, szünet után újabb kemoterápia.

Egy ilyen kezelés előtti vizsgálatra várakozás során fedeztem fel az onkológiai szakrendelés folyosóján lévő hirdetőtáblán a miskolci Megyei Kórházban induló Simonton-terápiáról szóló felhívást. A férjem is elolvasta, és nagy örömömre azt mondta, hogy ez őt is érdekli. Így kerültünk el mi a miskolci Simonton-csoportba.

Mit nyújt, miben segített a Simonton?

- A sötét alagútban egy fénysugár, reményt kelt a gyógyuláshoz.
- A kilátástalanság, a betegség miatti elkeseredettség helyett a kiút keresése, a célok kitűzése.

- A betegség okozta depresszió, rossz hangulat helyett a gyógyulásra fókuszálás.

- A rákos sejtek elleni küzdelemhez egy hatékony módszer megismerése és alkalmazása.

- A félelem, szorongás helyett az örömforrások keresése.

- Önmagam, gondolataim, érzéseim jobb megismerése, tudatos odafigyelés.

- A teljes gyógyulásba vetett hit erősítése.

A rosszindulatú daganat, a rák diagnózisának kimondása félelmet, aggodalmat kelt a betegben, a hozzátartozókban és ismerősökben egyaránt. Nem könnyű szembenéznünk és felvenni a harcot a betegséggel, a halálfélelemmel. Mi is elmondhatjuk, hogy akit megérint a halál szele, átgondolja az életét, az értékrendjét, és változik.

Mi is változtunk. Miben?

- A tárgyak értéke hátrébb került, még fontosabbá vált a családi, emberi közösség.

- Előbbre kerültem a sorban. Megerősödött bennünk, hogy akkor lehetünk a család és mások segítségére, ha jobban vigyázunk magunkra, az egészségünkre.

- A NEM kimondásának megtanulása, a negatív emberek leépítése.

- Megtanultunk újra – nyugdíjasként is – előre nézni, célokat kitűzni, és tudatosan keresni az örömforrásokat.

- Új barátokra leltünk. Fontossá, gyógyító erővé vált a sorstársak közössége.

Mindketten nagyon örülünk, hogy rátaláltunk a rákbetegeket hatékonyan segítő Simonton-terápiára és ezt a módszert hitelesen alkalmazó, a csoportot szívvel-lélekkel irányító klinikai szakpszichológusra.

Köszönet a miskolci Megyei Kórház vezetésének, az onkológia osztályvezető főorvosának a lehetőségért és az onkológiai szakellátás orvosainak, szakdolgozóinak az áldozatkész gyógyító tevékenységéért.

Lenke és Endre

MEA CULPA

éjjelente megkísértem
önmagam, amikor
izzásba hanyatlak
a Nap és vörös palástját
borítja szívemre az alkony

tükröm vagyok
magam nézem
sokfodrú, sötét szoknyámban
ráncaim mind elém állnak
és eleven az álom

két szakadék között
keskeny hidam látom
inlabilis kötélhágcsóm
szürke szirtek felett
átível a valóságba

megkeresem létem
határait és a hézagos
deszkákra lépek, ott
túl a másik part
akkor is, ha újjászületni félek

2016. október 3.

Dénes Katalin

ICUS TÖRTÉNETE

Tóth Mártonné Icus vagyok.

VOLTAM:

- élsportoló, akinek a mozgás, a versenysport jelentette a boldogságot, az életet,
- aki a sport burokjában lett felnőtt,
- testnevelő tanár, akit a legjobb barátnője küldött el, mondott fel nekem,
- termelésvezető csokoládégyárban, irodakukac, raktáros, eperszedő Spanyolországban, Hollandiában eperpalánta-nevelő, csomagoló, tulipánmezőn amarillisz hagymaválogató, halfiléző, halfeldolgozó munkás,
- nagyon boldog, akit megbecsülnek, szeretnek,
- első kézilabdaedzője és játékos a egy megyei csapatnak, amit általam hoztak létre,
- két gyermek édesanyja, feleség...

LETTEM: gonosz meny, aki semmire sem jó, akinek semmi hasznát nem veszik... mellrákos.

2015. június 12-én fejeztem be az orvosi kezeléseket. Akkor azt hittem, minden rendben, élhetem tovább megszokott életemet... Emlőrákosként az orvosi gyógyítási folyamatok befejezése után éreztem, hogy nem tudom hogyan tovább, hiszen amiről azt hittem jól csináltam – mellrák lett. Egy betegársam meghívott egy daganatos betegek részére szervezett egyhetes táborba. Ott találkoztam Annával és a Simonton-módszerrel. Ami bárki által könnyedén megtanulható, önállóan is gyakorolható technikákkal segíti a félelmek oldását, az érzelmek, a gondolatok rendezését, a relaxáción és a képzelet erején alapulva. Minden fáradozása arra irányul, hogy a résztvevők újra irányítói legyenek saját életüknek. Az általa tanult módszerek nélkül egy sötét szobában feküdve várnám a halálokat, de sikerült kijönnöm, ma már élvezem, hogy élek, új dolgokba merek belevágni. Anna mindenkit arra biztat, támogat, hogy merjük elfeledett álmainkat életre kelteni, megvalósítani. Nagy szeretettel fogja össze a tréningek alatt és után is összejáró tagokat, kirándulásokon, klubfoglalkozásokon, táborokban. Új barátokra, Fogadott Testvérré és olyan közösségre találtam, ahol szavak nélkül értjük egymást. Egy ölelés lehet gyógyító energia, szeretet, „veled vagyok, nem vagy egyedül” érzése. A csapatban szeretnek, elfogadnak olyannak, amilyen vagyok. (Néha konok, makacs, pörgős, boldog, mosolygós, sírós, barát, akire mindig számítani lehet.) Szerencsémre a tábor után indult Egerben a Simonton-tréning, két kurzusát végezhettem el.

VAGYOK: az én ÚJ ÉLETEM kezdete... Megtaláltam a gyógyító Baglyaimat, Sasmadaramat, már tudok mindenféle belső hang nélkül nemet mondani, nem akarok megfelelni, csak saját magamnak, nem várok el senkitől semmit, én vagyok a legfontosabb, szeretem magam. Számomra is öröm az odafordulás a másikhöz: nem vagy egyedül, van, akire számíthatsz... Ma már érzem önmagam vagyok. Hihetetlen, de találkoztam lelki társammal és kedves csoporttársakkal, akikkel szívesen találkozgatunk különböző összejöveteleinken: bütykölde, sütizés, kirándulás, rendezvények. Megható, hogy az első foglalkozáson mindenki félve, érzékenyülve beszél magáról, aztán sok-sok gyakorlás után eljutunk oda, hogy szeretettel tudjuk egymást biztatni, bátorítani, amikor szívet-lelket, érzelmeket felkavarva beszélgetünk, ki milyen mélyen élte meg a számára felkavaró felnőtt és gyakran gyermekkori sérelmeit, itt van sírás, megkönnyebbülés, szeretet. Látom a mindennapi szépségeket az életemben, és tudok nekik örülni. Szeretem magam, elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok. Megtaláltam önbizalmamat, bátorságomat. Szeretek, szeretnek, nem akarok megváltoztatni senkit, elfogadom olyannak a körülöttem élőket, amilyenek, és úgy szeretem őket, ahogyan élik életüket. Nem bírálva, csak az irántuk való hatalmas szeretetemet érzik, érezhetik. Vannak céljaim, azokat meg is merem vállalítani, teszek, hogy valóra váljanak régi és új álmaim. Megnyíltam, merem megmutatni önmagammat. Önkéntese, sportnagykövete lettem a Regea-alapítványnak, amire nagyon büszke vagyok, elvégeztem egy nemzetközi oklevelet adó, mellműtötteknek segítő Pink Ribbon program tréneroktató képzést, egy Tisza-tó túravezető sulit, ismerkedem az illóolajokkal, hogy ezzel is a barátaimnak tudjak segíteni... Büszke vagyok, hogy szolgálhatom ezt a nagyszerű közösséget...

Az élet olyan csodálatos, tele van varázslattal és lehetőségekkel. Azt hittem az én történetem már véget ért... de tévedtem, ez a csodálatos közösség segített nekem megtalálni, azt, amit elvesztettem az úton, valamit, amiben annyira hittem... Saját magamat... Megtanultam, hogy az élet viharaiiban, a legmagányosabb időkben sem vagyok egyedül... Hogy a szeretet a leghatalmasabb dolog a Földön, és én tudom, érezhetem, hogy mire képes, és milyen csodálatos dolgokat tud megtenni a szeretet... Mindenütt van elegendő elérhető szeretet, csak annyit kell tennem, hogy megosztom másokkal... és akkor szárnyakat ad, legyőzhetelenné válva mehetek tovább utamon... Remélem még nagyon-nagyon sokáig, Veletek Együtt!!!

Ez már az Új Icus:

Gondolatok arról, hogyan találtam meg a csöndet, az önbizalmamat, a kapcsolót...

Nekem a mozgás, a sport az, ami bármikor segít egy olyan állapotba kerülnöm, amikor már az agyam nem azon kattog, hogy bíráljon, hanem levegőért dolgozik minden sejtem... Ezután mindig úgy érzem, újjászülettem, mindent le bírok győzni, és az önbizalmam, amit a betegség elvett, újra az enyém.

Beszélgettem egy meditációban a betegséggemmel. Megkérdeztem, mit akar. A Belső Vezetőm válaszolt, aki már első alkalommal is azt mondta lépjek, haladjak... és most ki mertem mondani, hogy nem akarok sehová sem menni, boldog vagyok, jól érzem magam, szeretem és elfogadom magam így ahogyan vagyok! Kaptam egy hatalmas, széles mosolyt és nagy csönd lett... nem hallottam a „te úgyse tudod” – típusú lehúzó mondatokat – fülig ér a szám, és megtaláltam a kapcsolót... Tökéletesen működik, csak ki kell mondanom, hogy **BOLDOG VAGYOK** és csönd lesz, csak a szeretet, és a mindent le tudok győzni érzése marad, és az az energia, ami inspiráló. Ekkor a betegségem egy fájdalomérzéssel búcsúzott... A Belső Vezetőm, mint mindig, szeretettel a szemében, mosolyogva mondta: „megérkeztél, végre!”

Azt érzem: tudok repülni!

Levelet írtam a Fogadott Tesómnak, aki kemoterápiára készülve bátorításra szorult...

*Gondolatok a szeretetről, a hitről – amikor választ vár
egy számomra kedves Ember*

„Drága Anna! Tesókám !

Arra a kérdésedre, hogy mi vár Rád a kezelés alatt, sajnálom, de nem tudom a választ, nem volt benne részem... talán majd a többiek...

Azonban arra a kérdésedre, hogy mi vár Rád a kezelés alatt, már tudom a választ: nem vagy, nem leszel egyedül, van akire számíthatsz! Ha szükséged van rám, tudod, csak ADJ JELET!... Amikor eljön az ideje, ha eljön, és hullani kezd a hajad, ott leszek és lecsapatjuk, és összedugjuk kopasz fejünket, ha akarod még hennával is kifestetjük... (ha nem bánod nem pióca lesz a motívum)... hiszen az ész a fontos, nem a haj... Tesóm, amikor azt a bizonyos szert kapod, azt szeretném, ha arra gondolnál, hogy az az életed meghosszabbító Elixírje! Tudok talpat masszírozni, felolvasni kedvenc könyveimből, kezedet simogatva fogni, hosszú karokkal ölelni, együtt még csak a röhögéstől sírtunk, de hidd el, ha könnyebb, akár sírhatunk is együtt... na nem sokáig, magunkat ismerve... széles vállam sok mindent elbír, kibír... Hiszem, hogy meg tudjuk csinálni!!! A szeretet mindent legyőz!!!”

Igen, levágattam a hajam, mindent megért az az érzés, amikor Anna Tesóm először látott kopaszon... Amikor együtt voltunk a lányával és Melindával, és kiválasztotta a parókáját nagy nevetések közepette... Amikor az utcán együtt sétálva mindenki megbámult, és Tesóm azt mondta, én szorulok támogatásra, mert nagyon furán méricskélnek az emberek... Igen, a buszon nem ült le mellém senki, inkább álltak... De annyira jó érzés volt érezni, hogy Tesómnak mennyit jelent az én kopasz fejem.

Az utolsó kemóját megünnepeltük, és az onkológiai intézetben dolgozók között volt, akinek tetszett, de volt, aki ránk szólt... hogy milyen arcot vágott a hölgy, amikor azt mondtam, azért szól a zene, mert ünnepeünk...

Akkora szeretetlavinát kaptam a bükkszentkereszti kiránduláson, mert kitaláltam, hogy az állatkertben is fizetni kell a simogatásért, tehát az én kopasz fejem simogatásáért is illik fizetni... és igen, sokan fizettek, a feldíszített befőttesüvegbe gyűlt a pénz, ami az alapítvány számláját növelte...

És este írtam Annának, hogy segítség kell, mert nem tudom, hogy mit tegyek ennyi szeretettel, amit aznap kaptam a társaktól... Igen, ezt is meg kellett tanulnom.

Az én agyam kicsit máshogyan jár, gondol, érez... de aki a sport burokjában nevelkedve lett „felnőtt”, talán kap egy másik esélyt idekint a kemény, harcos, küzdő életben... Tudod a sportban az a legszebb, hogy megtanít sok mindenre... de ami a legfontosabb számomra: az önzetlenségre... Amikor gólt dobtam, az egy jó érzés volt, de oda csak a sok edzés, gyakorlás, ügyességem, néha a szerencse kellett... Az igazi boldogságot a társak gólhelyzetbe hozása adta, mert ott egy pillanat alatt kell dönteni, túljárni az ellenfél eszén, és hogy legyen ideje megcsinálni jól a lövést a kapura... És ez egy csodás élmény, hiszen ő is boldog, mosolyog, felteszi a kezét köszönetként, int vagy pacsit ad...

Boldogság... itt kint próbálom keresni, adni ugyanezt az érzést... néha nem jól sikerül, de nem adom fel... azt hiszem úgy hívják, hogy szeretetet adni... csak sokkal nehezebb, több kitartást, megértést kíván... mert itt kint az emberek saját maguknak sem merik bevallani, hogy szeretve lenni jó... és nem a gyengeség jele, ha szeretni akarunk és szeretnek minket... És nehéz megbirkózni a szeretettel... de esélyt kell adni, hogy szerethessek, és szeretve legyek... mert az jóóóó... az az ÉLET, az az ÉLETEM.

Mit jelent győzni? Mi az igazi győzelem? Mi az, amikor bedobva a győztes gólt, remegek, olyan, mintha valaki felemelne, nem bírom visszatarítani a könnyeimet, kiáltani akarok, szeretnék elfutni és a földre borulva sírni... Az igazi győzelem az, amikor nem kezd remegni a kezem a féle-

lemtől, az érzelmektől. Az igazi győzelem az, ami mindannyiunkban ott van legbelül. Mert úgy tűnik, hogy a sok és hosszú edzések során hiába mondogatjuk magunknak, hogy képesek vagyunk rá, tudatalattink valahogy mégis kétkedik, azt súgja, hogy lehetetlen, hogy túl szép lenne, túl csodálatos, túl hihetetlen ahhoz, hogy megvalósuljon. Hogy célkitűzésünk pusztán álom. Amikor a felkészülés és a befektetett munka ellenére sem hisszük el, hogy sikerülni fog, és aztán mégis sikerül. És amikor győz a csapat, mert jól játszottam, hogy mégis igaz, az álom valóra vált - ilyenkor érti meg az ember, hogy ez a valódi győzelem...

Az életem színes, csodával, és boldogsággal teli. Boldog vagyok! Pedig volt idő, amikor úgy éltem (éltem?), hogy nem voltam boldog... Egy olyan ember, aki már nem élt, pedig még dolgozott, evett, és ugyanúgy végezte teendőit, mint azelőtt. Mindent automatikusan csinált, anélkül, hogy észrevette volna a mágikus pillanatot, a mindennapi szépséget, amit minden nap magában hordoz, anélkül, hogy egyszer is megállt volna, hogy egy másodpercig az élet csodájára gondoljon, élvezze azt, gyönyörködjön benne...

Hálás vagyok Annának a támogatásáért, hogy bízik bennem, Klárinak, hogy megálmodta és életre keltette az Regea-alapítványt, Györgyinek a nem mindennapi barátságáért, hogy elfogad annak, aki vagyok, nem akar megváltoztatni, Anna Tesómnak, hogy megtanította, hogy együtt könnyebb... Melindának a csodálatos kézműves alkotásaiért, és a csoport többi tagjának, hogy hisznek bennem!

Tóth Mártonné

RÁK – KÁR

Vagy mégsem?

Általa örökre megváltozik minden.

Hogy kezdődött, nem feledhető soha,
mintha csak tegnap történt volna.

*Mérföldkövek** gurultak Idóm kerekébe,
örökké tartó pillanatokként törtek életembe.
Szinte megállították Időmet, lenyomtak,
de küzdök, már nem adom meg magamat.
Szándékom megmutatni, milyen mély a kút,
ám fenn mindig ragyog a Nap – van kiút.

Van egy nő, él Szegeden 58 éve,
gyermekkorát boldog családban töltötte.
Egy dolognak nem volt otthon mércéje,
a feltétel nélküli szeretet áradt rá és testvéreire.
A lehetőségeket eredménnyel használta,
így jutott el a pedagógus katedrára.
Kirepültek mindhárman a családi fészekből,
a párokkal esküt tettek Isten s Ember előtt.
Boldogságunk – hittük mindig,
elkísér bennünket majd a sírig.
Mikor a két gyermekünk megfogant,
örömünk volt határtalan.
Teltek a hónapok, teltek az évek,
ám rossz irányba változtak az események.
Próbáltuk többször rendbe tenni a bajokat,
végül szétváltak útjaink hivatalosan.
25 év hosszú idő, emlékek sora,
nem felejthetőek az életben soha.
Az idő csak enyhítő, de nem gyógyító,
Mérföldkő – elment az emlékekkel, – el, a hajó.
(2007. szeptember)

**Mérföldkő: átvitt értelemben: jelentős esemény, általában fejlődési pillanat egy dolog történetében, amikor a korábbiakhoz képest lényeges változást értek el.*

Súlyos beteg lett drága Édesapám,
 de végig hittem, bíztam gyógyulását.
 Hosszú évtizedekig sok beteget gyógyított,
 most Ő küzdött a betegséggel a másik oldalon.
 Mily szó ez, mily betegség: rák,
 a testben nem más – kegyetlen kár.
 Recepteket írni, gyógyítani nem tudtunk,
 szeretettel körbevéve, gyógyulásáért imádkoztunk.
 Mind e közben volt egy epeműtétem,
 mely előtt néhány vizsgálat szükséges.
 Soros volt a mammográfia is,
 – s bár fizikálisan negatív –
 Orvosom mondta, menjek el oda is.
 Felvételek után kerestek telefonon,
 kiegészítőre menjek, amint tudok.
 Forgott velem a világ, mi az, mit találtak,
 persze a telefonban nem reagáltak.
 Visszamentem a felvételekre hamar,
Mérföldkő a lelet – ez daganat.
 (2008. április 2.)

Édesapámat a mentő infúzióra a klinikára hozta,
 de akkor Ő már Útja vége felé haladt.
 Ágya mellett álltam, zsebemben a papírral,
 akkor kaptam a szövettant, rosszindulatú daganat.
 Istenem, ezt nem mondhatom meg Apunak, Anyunak!
 Nem volt lelki erőm, hogy most Szüleim erről tudjanak.
 Bekövetkezett, elment, tudom Isten akarata volt,
 mégis belül lelkem kavargott.
 Bízunk a gyógyulásában,
 bízunk végén a csodában.
 Hiszem, csak álmodni tért,
 szívemben ott marad mindörökké.
 Hálás vagyok neki, 49 évet tölthettem vele,
 kiből áradt a jószág és a szeretet.
 Szorgalom, munka s a Család volt élete,
Mérföldkő – Ő már a csillag-égben lakik ott fenn.

Műtétem lett volna épp temetésének napján,
 olyan nincs, hogy ne kísérem el utolsó útján.
 Átírták az időt, s én ott álltam ravatala mellett,
 majd összerogytam, magamat is temettem vele.
 Aztán csak a kérdés sajgott bennem,

Édesapám, miért nem vártál meg engem?
Mindenáron el akartam menni, gyorsan utána,
nem akartam a műtétet, összetört a bánat.
Érzéseimmel, fájdalomaimmal egyedül maradtam,
egyre mélyebbre ástam magamat.
Csak ültem szótlanul, zokogtam,
semmit nem tudtam, elmenni akartam.
Eljött a nagy nap, a temetés után,
remegő lábakkal jelentkeztem a klinikán.
Mi lesz, hogy lesz, nem tudtam,
de minden megváltozik, azt Édesapámnál láttam.
Megvolt a műtét, daganat és két nyirok,
a folyosón izgulta végig az időt Lányom.
Megkönnyebbült, mikor kitoltak,
bár nehezen ébredeztem, meghatódtam.
Az ablakpárkányon két galamb fürgén lépkedett,
Biztatón nekem turbékoltak, őrizték ébredésemet,
hittem ez nem lehet véletlen,
Édesapám és Bátyám küldték őket felém,
erőt sugározva, ébredjek fel mielőbb.
Eljött otthonomba Édesanyám,
ekkor már nem titkolhattam tovább.
Elmeséltem neki, mi hogy történt,
folytak könnyeink, de tudtam megért.
Mentségem volt, hogy ő is egészségügyis,
a gyászban is átérzi tettem indítékait.
Újabb vágások, újabb sebek,
Újabb csövek, újabb könnyek.
Bármily erős is az ember,
– Édesapám elmenése és 8 hét alatt 3 műtét –
alaposan próbára tett.
Édesapám példája ott volt előttem,
Féltem, mégis erőt gyűjtöttem.
A műtétek után – végigjárva eddigi utam,
Kisgyermeki daccal feltöltöttem magam.
Mérőldkő a daganat – nem adom könnyen magamat.

Ilyen lelkiállapotban jöttek a kezelések,
végig becsukott szemmel, Édesapával mentem.
Dühöm forrt, miért nem engem vittek el,
Édesapám is, Bátyám is itt hagyott engem.
Kaptam a kemót, majd a sugarat,
közben átéltem izgalmas napokat.

Eldurrantak szép sorban a vénák,
nyaki kanül, majd port beültetés várt rám.
Jó rövid úszós frizurával tornáztam,
közben egy költözést is végigcsináltam.
Véget értek a kezelések, maradt a tableta,
minden beavatkozásnak megmaradt a nyoma.
Doktornóm minden találkozáskor mondta,
„Idegenlégiós 5 tusás kiképzést kaptam.
Ebből normál esetben még egy is sok volna,
Ilyen körülmények között csodának tartotta.”
Ennek ellenére csak egyet akartam,
nem hittem a gyógyulást, Égiekre bízam sorsomat.
Fogyott a dac, az erő, gödör alján ültem,
otthon néha neten céltalan szörföztem.
Egy nap rátaláltam az egri Regeára,
felfigyeltem honlapján egy írásra.
Túl mélyen voltam, hogy higgyek,
fogtam hát, küldtem levelet az e-mail címre.
Benne leírtam, hogy itt nincs remény, ez a vég,
úgy voltam, aki idegentől választ nem is remél.
Tévedtem, mert jött a hosszú válaszadás,
mely több volt, mint lelket simogató írás.
Furcsa „földmozgást” éreztem ekkor odalenn,
felnézve láttam az ereszkedő kötelet.
Melyen lógott egy írás,
könnyes szemekkel ismételtam az olvasást:
„Ha megfogod, segítünk,
Ha nem, lenn maradsz,
De ne felejtse, a döntés a te kezében van.
ÉS SOHA NE ADD FEL!!!”
A kezdő lökést ez adta meg,
Anna volt, aki írta a levelet.
Ma már tudom, Angyalként érkezett, szárnyai alá vett,
s az utolsó pillanatban magmarkoltam a kötelet.
Folyt a levelezés, telefonálás, nem ismertük egymást,
de bármi nyomasztott, meghallgatásra talált.
Éreztem még a vonalakon keresztül is,
segítsége mily odaadóan, szeretettel érkezik.
Súlyos sebek szakadtak fel bennem,
a kötél sebei véreztek tenyeremben.
Anna kitartott mellettem, fogta a kötelet,
amint visszacsúsztam, bátorítón „lökődött” felfele.

Gyógyír volt minden törődése, beszélgetése,
szeretetteljes hangja mindmáig cseng fülemben.
Eljött a személyes találkozás ideje,
Simontonos foglalkozásokon részt vehettem.
A módszer, az alkalmazás érezte velem: tévedtem,
a találkozások, kirándulások,
táborozás megváltoztatta egész lényemet.
Megtapasztaltam, ezzel a lélek is változik,
háborgó, rossz gondolat akadályba ütközik.
Repülni mindig csak felfelé,
Lebegni, de nem zuhanni lefelé.
Reménnyel megyek az úton, kijelölve egy célt,
ha elakadok, Anna szeretettel, szakértelemmel nyújtja kezét.
Nincsenek véletlenek, nekünk találkozoznunk kellett,
szívemből hálás vagyok Annának, hogy megmentett.
Ahogy telnek az évek, – érzem – duplán fogy az erő,
semmi sem olyan, mint azelőtt.
Lassul minden, próbálom tartani a szintet,
kerékpározás, kis kirándulás kimerít mindent.
S mikor már-már úgy érzem, van javulás,
szervezetem ismét jelez – nincs megújulás.
Az összetett betegségeket szó nélkül viselem,
Mérföldkövek utalnak rá, nem feledhetem,
életem végéig cipelem.
Ám mégis hálás vagyok a Sorsnak,
hogy életemet kiszélesítette, hosszabbította.
Lehetőséget adott sok célra,
szép élményekkel lelkemet gazdagítottam.
Megértettem, a rákkal sem vagyok egyedül,
sok Harcos barát – egymás kezét fogva – kitartóan küzd.

Mindezt prózában is leírhattam volna,
de a rímekkel színesebben boldogultam.
Örülök, ha olvassák, megtapasztalják,
minden ember Útján gördülnek a sziklák.
A mérföldköveket kikerülni nem lehet,
mint ahogy remény nélkül élni sem lehet.
Ma már hiszem, nem véletlenül sodort az Élet erre,
S ha nehézségek – könnyek árán is, de felemel egyszer.
Kívánom mindenkinek, ki végig olvasott,
legyen meg az ereje, hite a változáshoz.

Az Élet egy utazás, útitársak vagyunk,
teljen békében, szeretetben e földi utazásunk.
Vannak megállók, próbák, mérföldkövek,
egyesek kiszállnak, mások mellénk ülnek.
Kérlek jó Istenem, áldó két kezedet tartsd az embereken,
Mosolyogjon rájuk a szeretet, bús napjuk ne legyen.

2017. július 20. A Regea-alapítvány készülő könyvébe

Köszönettel: Kiss Ibolya, Szegedről

TE HATÁROZOD MEG ÖNMAGADAT, NEM A DIAGNÓZISOD!

Talán az idei nyár utolsó igazán meleg, tücsökciripeléstől hangos selymes, lány estéjén ülök kint a teraszomon. Körülöttem kertem fáinak, bokrainak, virágainak árnyai körvonalazódnak. Érezni a fenyők gyan-taillatát, az elvirágzó liliom, a még pompájában virágzó bársonyvirágok és muskátlik mindent betöltő illatát. A szél is most mintha várta volna a percet, nem fúj, de még ág se rebben.

Csend van. Éjszakai csend. Alattam a Föld, felettem az Ég megannyi csillaglámpása világít.

Érzem, hogy MOST jön az energia, ami éltet. Érzem az isteni gondoskodást, hogy a tenyerén hordoz, ahogy magához ölel. Lecsendesedtem már én is. Jönnek a gondolatok az elmúlt 12 év érzéseiről, velem vagy velem kapcsolatos eseményekről. Potyogni kezdenek a könnyeim. A lélek fájdalmai jönnek elő. Lehetetlen röviden leírni ezen időszak megtapasztalásait, csodáit. Istenem, de régen volt!

2005 decemberében kimondták a halálos ítéletemet: RÁK! Mellrák... Hogy megijedtem! Műtétek, kemok, sugár, minden... Sodródtam.

A szervezetem tiltakozott a műtétek ellen, minden sebem begyulladt, nehezen gyógyult. A kemokat nem bírta a szervezetem. Nyolc év elteltével, újabb műtét után, ismét belevágtam a kezelésekre nem tanulva az előzőekből. Pedig tudtam, éreztem, hogy nem ez az én utam. Nagy volt a felelősség a részemről, hogy nem teszek meg mindent a gyógyulásomért, ha nem vállalom. A család, az orvosok is a kemo felé terelgettek. Nem volt elég erős a hitem, hogy egyedül én vagyok képes legyőzni mindent, amit csak akarok. Visszatekintve nagyon is jól látom, hogy a Jóisten mindig először a tanítást, a tudást adta a kezembe, csak azután a feladatot.

Hihetetlen, ahogy életem filmjében minden kis képkocka összeillik!

Sorsfordító állomása volt az életemnek, amikor először belső indítástból jógára kezdtem el járni. Fogalmam nem volt, hogy itt megtanulom az életben tartó energiák irányítását. Elmondhatom, hogyha nincs a jógán szerzett tudás a bizonyosságok között, akkor már nem élnék. Hihetetlenül lehet az ászanákkal az energiapályákat megnyitni, az életet a légzés folytonosságával biztosítani. Mesterem pszichológusként dolgozik, mindig számíthatok segítségére. Indiai tanítómától személyes mantrát kaptam, ennek rezgése a gyógyulásomat segíti. Műtétek előtt, vagy ha élet-halál között érzem magam, képes visszahozni. Rendszeresen jógázom, ami befelé visz, a lelkemig.

Hála legyen Istennek, hogy erre az útra vezetett engem!

Ettől kezdve csak jött az a mérhetetlen tudás, amit a betegségetemtől kaptam. Kinyílt a világ, új ismeretek birtokába juthattam és csak figyel-nem kellett az apró jelekre, amelyek megmutatták, hogy merre induljak tovább. Valami belső készítetés súgta, éreztette velem: ez a te utad.

Amikor az agykontroll-tanfolyamon Laci azt mondta: „Próbálj a beteg-ségedre barátként tekinteni”, még nem tudtam, mennyire, de mennyire igaza lesz. A módszereket magaménak éreztem és használtam is. Ekkor még nem tudtam, hogy beteg leszek.

Egyenes út vezetett a rákhoz, most már tudom. Három gyermek édes-anyjaként megpróbáltam egy nagyon megalázó párkapcsolatban élni, gyermekeim apjával, aki alkoholista volt. Minden rossz megtörtént a családukban, ami ilyenkor szokott. Verekedések, éjszakai üldözések, balesetek, gyermekeim életének kockáztatása, büntetések, árverezés. Végül a betegségembe menekültem! Azt hittem, hogy ő ettől meg tud változni, hogy mellettem lesz a bajban, segít.

Nem így lett!

Férjem nem volt társ a betegségben. Elhagyta a családot. Egyedül maradtam három gyermekemmel. A nagyfiam 17, a középső lányom 12 és a kicsi még óvoda volt akkor, amikor papíron elváltunk. Ekkor már adósság-adósság hátán volt. Közben a munkahelyemet is elveszítettem, átszervezés miatt. 2005 decemberében kétszer műtöttek meg a daganat miatt. Először a bal mellemből a külső negyed mirigyállományát vették ki, két hét múlva a hónalji nyirokcsomókat. A műtét alatt megsérült a karomban lévő idegszál. Óriási idegi eredetű fájdalmam lett.

Mit mutatott meg ez az érzés? Mintha kiszakadna a másik felem – a férjem az életünkből –, ekkor kellett elválnom. Ilyen háttérrel az ember nem válni megy. Meg kellett tennem.

Még akkor is mentettem az alkohol rabjaként vegetáló párom életét, amikor nagyon beteg voltam. Viszonzásul az elvonón beleszerelmesedett abba a nőbe, akinek csak köszönettel tartozhatok, hogy elvette tőlünk. Igaz, akkor azt éreztem, cserbenhagyott bennünket a legnagyobb bajban. Kiszolgáltatottságot éreztem, segítségre szorulva. Őrülten fáj! Akkor már tudtam, mit jelent az, ha valakinek megszakad a szíve fájdalmában. Nem volt elég a műtétek és a kemok következményeit elviselni, ez az óriási lelki fájdalom mindent elsöpört. Majd belehaltam az érzésbe, még az életemet is kockára tettem emiatt. Kerültem a gyermekeim tekintetét, nem tudtam ellátni őket. Ők kitartóan ápoltak, gondoztak. Édesanyám emésztette magát életünk miatt, segítsége nélkül nehezen boldogultunk volna. Szörnyű érzés volt 36 kilogrammosan, csont-bőr soványan, a halál küszöbén állni. Az emberek megvető, lesajnáló pillantásait mai napig fel tudom idézni. Idő kellett, míg átkereteztem: ez nem az én bizonyítvá-nyom, hanem az övék.

Számvetés:

- 2006. Két műtét, két kemo, három kiskorú gyermek, félmillió hitel, válás

Én és a rák.

- 2008. Emlőeltávolító műtét, kemo, sugár

Tudtam, fel kell állni a gödör legmélyéről is, és lesz erőm hozzá. Ekkor döntenem kellett, vagyis inkább lehetett: Élet vagy Halál?! Voltam odaát. Könnyörögtem az előre menteknek, engedjenek vissza, nincs, aki a három gyermekemet felnevelje. Visszaengedtek.

Jöttek a feladatok, az akadályok, amiktől megerősödtem, talpra álltam. Ezt az Istenbe vetett hitemnek, az Ő segítségének, és nem utolsósorban magamnak köszönhetem. „Miért fél az, akit Isten a tenyerén hordoz?” – ezt olvastam azon a papírlapon, amit az onkológiai intézet kápolnájában kaptam üzenetként. Egészségi állapotom romlásával, az anyagi helyzetünk annyira megnehezedett, hogy segítséget kellett kérjek. Kétségbeesésemben karácsony előtt felhívtam a rádiót: Segítsenek! Pár nap múlva élelmiszercsomaggal megrakott fiatal riporter állt a kapunkban. Készített velem egy beszélgetést az életünkről. Nem kéregetni akartam, mégis megint küldte az Úr az Ő segítségét. Ismeretlen emberek kerestek meg, szeretnének segíteni rajtunk.

Így éltük túl.

Közben nekem is tenni kellett valamit az egészségemért, hogy felépüljek. Kerestem a daganatok alternatív kezelésének módját. Alig bírtam kipurítani a búzafülevet, de csináltam és ittam. Életmódot váltottam, azóta már nem eszem húst, finomított szénhidrátot, tejterméket. Most már nem támaszkodom olyan mankóra társkapcsolatomban, ami igazán sosem volt. Kerestem a pszichológiai fejlődés útját. Így találtam meg Anát és a Simonton-csoportot. Többször is végigjártam a foglalkozásokat. Jegyzeteltem, és használtam a megszerzett tudást. Mai napig időnként előveszem átolvasni, feleleveníteni ezeket. Gondolataimat átformálva megerősödtem, testileg és lelkileg egyaránt.

Szeretek Élni!

Gyermekeim felnőttek, nagyon büszke vagyok rájuk. Nehéz sorsuk volt eddig mellettem, de ők is megtanulták, a szeretet ereje mindent legyőz. Legnagyobb ajándékai életemnek. Gondolataim által, ezek után mégis bevonzottam a társat az életembe. Éreztem milyen újra szerelmesnek lenni. Tudom milyen az, ha megtalálod a párodat, aki félt, szeret és akivel a lelkünk összeér.

Találkozások

A betegség által levelező társam lett Szendi Gábor. Tőle sokat tanultam a daganatok megelőzésével és kezelésével kapcsolatban.

Müller Péter világító kék szemében megláttam a reményt, amikor előadása után tanácsot kértem tőle.

- Mit lehet tenni, hogy ne halljak bele a fájdalomba, ami a lelkemben van?
- Lapozzál az életedben, mint egy könyvben! Lépj tovább, ha élni akarsz...!

Herpeszes lett a bal karom. Óriási, tűrhetetlen fájdalmam volt. Ekkor ismertem meg a Hospice Ház főorvosát, Dr. Simkó Csabát. Minden tudásával segített. Embersége, szeretete, gondoskodása, megnyugtató simogatása, hangja, biztonságot adott, hogy van, kihez forduljak a bajban.

Prof. Dr. Bagdy Emőke barátsága életem nagy ajándéka. Eleinte csak előadásai utáni beszélgetéseink során segítette életnehézségeim megoldását. Az évek alatt kapcsolatunk barátsággá alakult. Biztató segítségére, imáira, arra, hogy van nekem, hálás szívvel gondolok. Levelezésünkől áradt rám szeretete. Csicsergő, bájos hangján szinte hallom:

- Akarj élni!
- Legyen kiért és miért élned!
- Az akaratod és az erőd átsegít minden krízisen!
- Aki a megküzdést választja, az győzni fog, meggyógyul!
- Tervezd a jövőt, legyenek feladataid!
- Imáimban hordozlak...
- Ezeket a gondolatokat ne engedd el, hogy az öngyógyító erők állandó megújulásban tudjanak maradni – írta figyelmeztetésként. Igyekszem bölcs tanácsait megfogadni.

Papp Lajos szívsebész professzort akkor kaptam segítségül, amikor éreztem, nem bírom a kemot.

- Maga meg fog gyógyulni!

Pupillájának mélybe vivő fényével erősíti a gyógyulásba vetett hitemet.
Isten áldja meg segítőimet mindezért!

A műtétek közti időben megerősödve dolgozhattam végre. Leszázalékoltak, de ha erőm engedte, végeztem feladatomat. Mindig az egészségügyben dolgoztam. Szeretem és tudom is a szakmámat, örömet lelem benne.

Erőforrásom a betegségben.

Beteljesült a vágyam, virágkötőnek tanulhattam. Szeretném azt csinálni, amit nagyon szeretek.

Hogy mit szeretne a betegség megtanítani nekem?

- Kire számíthatok a bajban?
- Kellő időt fordítok-e magamra?
- Miért akarsz megfelelni másoknak?
- Változtass az életeden, állj meg, nem jól csinálod!
- Ne félj, van segítség!

Betegségem kezdetén volt egy mondatom, ami nagyon teremtő erejű volt: „Csak addig éljek, amíg a gyerekek felnőnek!”

Amikor a legkisebb gyermekem már nem igényelte annyira segítségemet, újra beteg lettem. Majdnem sikerült csak addig élnem!

Remélem, most már érted, kedves olvasóm, miért is tudok a betegségeimre hálával gondolni. Ha belefáradok az életem nehézségeibe, elő kell venni a megszerzett tudást és jönnek a válaszok a kérdéseimre. Erőt merítve, befelé fordulva megyek az utamon tovább, amíg a Jóisten a tenyerén hordoz. Hogy mi tartott meg? Biztosan tudom: a hitem, hogy meggyógyulok! Az életem ma sem felhőtlenül könnyű, de nem ígérte senki, hogy az lesz, mert mindig lesz segítségem, aki fogja elgyengült kezem: HISZEM!

2017. szeptember 12.

Ildikó

TÖRTÉNETEM I.

Diagnózis: mellrák

Diagnosztizálva: 2015

Állapot: kiváló

Legfőbb célom: legalább 80 évig élni

Szerencsés embernek tartom magam. Szerencsésnek és optimistának. Már a betegségem előtt is az voltam, és ez nem változott utána sem. Igaz, sok munkám van benne. Saját munka és másoké is.

Egy olyan diagnózissal, mint a rák, nem lehet könnyen megbirkózni, legalábbis nekem nem volt könnyű. Negyvenévesen, három iskolás gyerekkel, szerető férjjel és családdal nagy pofon az, amikor egy rideg rendelőben ülve fel kellene fognia az embernek, hogy akkor most mit is mondtak éppen. Ezt tényleg nekem mondták? Tényleg velem történik? Meg fogok halni? Ilyen hirtelen és ilyen hamar és ÍGY? Egy hétig a gödör alján voltam a legrosszabb, legborzasztóbb, legsötétebb gondolatokkal. Senkinek sem kívánom azt, amit éreztem, amit átéltem.

Aztán csoda történt. Hétfőn reggel úgy keltem fel, hogy minden rendben lesz. Visszatért belém a régi énem, az élet, véget vetettem a zombi üzemmódnak. Honnan jött az erő és bátorság mindehhez? Nem tudom. De jókor jött, jó helyen. Sorban kaptam másoktól is a segítséget. Olyanoktól is, akiktől nem is vártam. Soha nem felejttem el, amikor kiírta egy számomra „nagy ember” nevét a telefonom. Azt hittem, nem jól látok. Ó? Miért? Nem várt segítséget kaptam, mindent elrendezett, jó kezekben leszek. Újabb adag biztatás, szeretet, gondoskodás. És ez így ment tovább.

Kaptam frissen sült házi kenyeret, volt, aki vitaminokat hozott, cserélték a kötést a sebemen: szavakkal és tettekkel gyógyítottak a barátaim is. A legviccesebb talán az volt, amikor egy férfi barátomtól azt kértem sms-ben, hogy halasszuk későbbre egy megbeszélte találkozónkat. Nem akartam megbeszélni vele a betegségemet. Amint elküldtem az üzenetet, rögtön hívott. Még aznap este beállított mindenféle finomsággal (és azóta is).

Talán vesztettem is el barátokat, nem tudom, nem tűnt fel. Annál többet szereztem viszont! Változott az életem, és én is változtam. Sokszor gondolkodom azon, hogy visszacsinálnám-e. Naná, persze, azonnal! Jön az első gondolat. De akkor mindazt elveszíteném, amivel azóta több lettem. Nagyon sok jó dologról kellene akkor lemondanom. Tudásról, másoktól tanult bölcsességről, barátokról.

Önkéntes lettem. Hívtak és én rögtön igent mondtam. Bele sem gondoltam először, hogy mivel jár az, ha ki kell állnom mások elé, és nagy

közönség előtt beszélnem kell a velem történekről. És félreértés ne essék, nem az idegenek miatt, hanem a családom miatt. Hiszen eljött az a pillanat, amikor leültem a gyerekeimmel, és elmondtam nekik, mi is történt velem igazán. Tudták ugyan, hogy megműtöttek, de azt a szót, hogy „rák”, kínosan kerültem. Eljött az a pont, ahol nem akartam, hogy másoktól hallott, vagy tévesen összerakott információk alapján alkossanak képet a fejükben.

Annától kértem segítséget. Alábbi levelet kaptam:

Drága Bea!

Megértem a tanácsstalanságodat. De azért ajánlok egy másik nézőpontot is, sőt, többet is: először is, szeretnél ugye Te is a gyermekeidnek minden bajáról tudni? Hogyan fogják elmondani, ha a titkolózás, a másik kímélésének mintáját tanulják tőled?

Másodszor: megfosztod őket a nehéz helyzetekkel, szorongással való hatékony megbirkózás képességének megtanulásától.

Harmadszor: nagyon jó antennáik vannak, érzik, csak nem értik, és még szörnyűbb dolgokról kombinálnak, csak nem beszélnek róla.

Hogy a Ti segítségetekkel győztem le ezt a betegséget, ezt elmondanám nekik. Hogy milyen buta voltam, mert nem hittem, hogy Ti ilyen erősek vagytok és bátrak, és el lehet nektek mondani és hogy igen, félek, hogy ez a betegség visszajön, ettől mindenki fél. De én mindent megteszek, hogy ne jöjjön, és Ti is segíthettek nekem ebben. Mindenki – simogatással, öleléssel, munkamegosztással, közös jó programokkal, jó beszélgetésekkel, sok mozgással, egészséges ételekkel, (ami eszedbe jut, ami Neked tényleg jó)...

Lehet, most háborogsz, hogy ezt nem lehet így elmondani.

Nekem vannak történeteim, saját is, ami azt jelzi, hogy de, el lehet. És hihetetlen erőt, szeretetet, összefogást ad egy ilyen beszélgetés. Most épp onnan nem kapsz erőt, ahonnan a legtöbbet kaphatnád, és adhatnád magad is a többieknek. Mi a véleményed?

Szeretettel ölellek!

Anna

Nagyon köszönöm Anna! Könnyebben ment, mint gondoltam.

TÖRTÉNETEM II.

Hatvanhárom éves, 3 éve tünetmentes rákbeteg vagyok.

Az államigazgatásban dolgoztam pénzügyi területen. Sok-sok éve elviselt stressz, és annak elfojtása eredményezhette a rák kialakulását.

2011-ben megírtam a Caminot, majd év végén derült ki, hogy valami nincs rendben. A következő évben műtét, sugárkezelés következett, amiből fölálltam, reméltem, hogy élhetem az életemet tovább, de okosabban. Azonban már szeptemberben jelentkezett egy áttét.

Elkezdődött a kemoterápia, újabb sugárkezelés. Összesen két és fél évig tartott. A szokásos nehézségekkel járt. Hajhullás, parókaviselés, gyengeség, hasmenés, levertség stb. Elfogadtam, hogy nem tudom a betegséggel való küzdelmet sikeresen csinálni a munkám mellett.

Közben kerestem és kaptam segítséget.

A Tűzmadár Alapítványnál szervezett Simonton-foglalkozásokon vettem részt, amit Dr. Prezenszki Zsuzsa tartott. Biztató légkör, a kedves betegtársak, Zsuzsa habitusa, tudása sokat segített. Éreztem, hogy nem vagyok egyedül.

És a nagy segítség a család mellett a kézimunka volt.

Mindig is szerettem a varrást, kötést. Volt egy patchworkös korszakom, amikor sok varró asszonnyal együtt kiállításokra jártunk, együtt varrtunk, gyűjtöttük az anyagokat (ezt túlzásba is vittük kicsit). Varrtam takarókat, táskákat, kisebb tárgyakat. Nagyon jó csapatba kerültem, új barátokra találtam. De egy idő után a munkába járás miatt ez az elfoglaltság elsorvadt.

A kórházba, a műtétre már vittem kötést. Azóta sehova sem megyek kézimunka nélkül. A sok-sok várakozás közben készültek az újra divatos vállkendőim, amiket kezdetben családtagoknak, barátnőknak készítettem (búcsúajándékként). A várótermekben folyó beszélgetések, elég lehangozóak, könyvre figyelni nem tudtam. A megfelelő nehézségű kötés azonban nagyon hasznos volt. És ahogy Dr. Prezenszki Zsuzsa mondta, ez nekem olyan volt, mintha meditálnék.

Egyre bonyolultabb kendők születtek. Vettem mintaleírást, fejtettem meg mintát (igaz, hogy egy délutánom ráment), jártam a fonalturikat, nehogy alapanyag nélkül maradjak. Az első évben 20 kendő készült el.

A kollégák, a nyüzsgés azonban hiányzott. A 20 éve helyben, Budakeszin működő foltvarrás csoportba visszatértem, de ez kevés volt. Kerestem a lehetőséget, hogy hasonló érdeklődésűekkel beszélgethessek. Fontos volt, hogy megbeszélhessük, megmutathassuk egymásnak a munkáinkat, terveinket.

Egy facebookos felhívásra elmentem egy szakdolgozat készítése miatt alakított csoport alkalmaira. Itt beszélgettünk a betegségünkről, készítet-

tünk kemoterápia miatt kopasz sorstársainknak sapkákat. A próbababa én voltam, mert nem volt hajam, és tudtam segíteni abban, hogy milyen szempontokat kell figyelembe venni.

Ebben a csoportban olyan emberekkel ismerkedtem meg (nagyrészt saját, vagy gyereke betegsége által érintett emberek), akik közül néhányan kb. 4 éve ma is összejárunk, befogadunk újakat is. Kávéházi kötés keddenként címen facebookon is látható a csoportunk.

Budakeszin közben kialakult egy kézműves csoport, ami a régi Fonókra emlékeztet. Ez is a nevünk. Csodás befogadót találtunk hetente a foglalkozásainknak a Punktum Galériában, ami magánkezdeményezésre alakult, fenntartott, és a Zsámbéki-medence egyik színvonalas kulturális központja lett.

Az évek alatt összegyűlt anyagok, szabászati hulladékok mennyisége kissé nyomasztott, és elkezdtem újra varrni. Visszatért a kedv, és egyre több neszesszer készült. Felmerült, hogy el lehetne adni pl. kézműves vásárokon. Adószámot váltottam ki és elmentem néhány vásárra. Sikerem volt a patchwork technikával készült termékeimmel. Azóta ez egy nagyon kellemes elfoglaltság. Sokat jelent, hogy hasznos dolgot csinálok, felhasználok olyan anyagokat, amit mások kidobnának. Felfedeztem, hogy a kevésbé szép anyagokat, fonalakat átfestve sokkal jobban tudom használni. Sokat tanultam a színekről közben.

A vásárokon szembesültem, hogy angol tudás nélkül kellemetlen perceket élek meg, a 3. évet kezdem a Seniorok Nyelviskolában, ahol nagyon jó módszerrel fejlesztjük a nyelvtudásunkat jó társaságban, nagyon kellemes légkörben. A csoport kezd baráti társasággá is alakulni.

Hiszem, hogy ezek a tevékenységek, alkalmak rengeteget segítettek abban, hogy egyre javuló lelki állapotban viseljem el a betegség, a kezelések nehézségeit. A szellemi állapotom romlását pedig a nyelvtanuláson kívül a kézimunka, a kötésminták megfejtése, memorizálása, a tervezés, a sok program észben tartása gátolja.

A fizikai állapotomra is szükséges figyelnem. Igyekszem nyáron úszni, ősztől tavaszig kirándulni egy nordic walkingos társasággal.

Kötök, horgolok, amikor csak tudok. Buszon, villamoson, még repülőtéren is. Találkozom kedves megnyilvánulásokkal, amikor rácsodálkoznak emberek, hogy ilyen, egyesek által régen látott tevékenységet újra csinál valaki. Szívesen beszélek a kézimunkáról, ajánlom, biztatom őket, hogy nem lehet elfelejteni, érdemes újra elővenni a kötőtűt, és hívok érdeklődőket kézműves klubjainkba.

Nagy öröm, hogy nagymama lettem. Megszületett Julcsi unokám, akinek már a sokadik kardigánt, sapkát köthetem. Sajnos távnagymama vagyok, de az internet és az utazás enyhíti a hiányt.

Fülep Zsuzsa

ÖNKÉNTESSEG

Mai világ pénzmániás,
pedig van egy másik világ.
Nem kell hozzá csak szív és szándék,
s az okozott öröm sokszorozva visszatér.
Mennyi boldog percet adhatunk,
ha nem mindig pénzben gondolkozunk.
Mindegy ki ad, öreg vagy fiatal,
csillogó szemek köszönnek vissza hálával.
Lehet nagy dolog, de akár apróság,
a szemekben ott tükröződik a jóság.
Magunkból jön az érzés, segíteni máson,
ez az önkéntesség szerte a világon.
Nem tartja markát, nem vár érte semmit,
Minden percben boldogan, örömmel teszi.
Önkéntes feladat, nem más, mint szolgálat,
A legnemesebb cselekedet,
mit ember csinálhat,
S kiből szeretet árad,
önként segít embertársának.

Kiss Ibolya

A BENNEM REJLŐ TŰZMADÁR

Rák – ilyen szó soha nem létezett a szótáramban. Azt reméltem, soha nem is fog. Hiszen az én családom szeretetben, boldogságban, tiszteletben élt mindig. Miért is furakodna közénk, lerombolva az addig fölépített csodálatos életünket! A sors mégis próbára tett bennünket.

Gyorsan, váratlanul, kegyetlenül! Édesanyám a bal emlőjében talált egy pici csomót. Rövid időn belül megoperálták, sajnos teljes emlőeltávolítás történt. Ezt követték a kezelések, melynek mi is aktív részesei lettünk. Nem tudtam elképzelni, hogyan lehet a rákkal együtt élni. Undorítónak, félelmetesnek találtam. Sokáig megölelni sem mertem édesanyámat, mintha attól féltem volna, hogy elkapom tőle a betegséget. Attól a naptól beköltözött az életembe a félelem, mindennapos társunk lett, annak ellenére, hogy anyukám még 22 évig lehetett velünk. Közben született egy csodálatos gyermekem, Gergő, aki alaposan átszervezte addigi életemet. Minden időmet és energiámat a fiam nevelésébe, a munkámba és a tanulásba fektettem. A családomnak és a hivatásomnak éltem. Meghoztam életem egyik legnehezebb és egyben legcsodálatosabb döntését. Befogadtam Jézust az életembe. Hát nem volt könnyű olyan személlyel közösséget vállalni, akinek létezését soha nem fogadtam el. Nagyon sok nehézséggel kellett megküzdennem, sok megpróbáltatásban volt részem. Szemléletet kellett váltanom, elfogadni mindazt, amit addig elutasítottam. De működött!

2013. december 13-án éjszaka édesanyám váratlanul elaludt. Örökre. Életem ettől a naptól gyökeresen megváltozott. Úrrá lett rajtam a fájdalom és a tehetetlenség érzése. Vigasztaltam a családomat, akik szívébe máris beköltözött a gyász, néztem alvó édesanyámat, akiről nem tudtam elhinni, hogy már a lelke valahol nagyon messze jár. Mindenki gyászolt, mindenki sírt, és mindenki igyekezett belőlem erőt gyűjteni. Én meg elnyomva a bánatomat, fájdalmamat, próbáltam egy olyan helyzetben helyt állni, amivel magam sem tudtam mit kezdeni. Nem engedtem ki-
törni a bennem növekvő érzéseket, lenyomtam, elfojtottam mindent.

Akkor voltam utolsó éves a Debreceni Egyetem Főiskoláján, mint szociálpedagógus. December 21-én volt a temetés, így köszöntött ránk a karácsony, majd az újév.

A következő év januárjában mentem vissza kontrollvizsgálatra, a mam-mográfiára. Tudtam, hogy minden rendben, aggodásra semmi okom. A vizsgálaton egy apró csomót fedeztek fel a jobb mellemben. Újabb csapás! A családom semmiről nem tudott. Képtelen voltam beszámolni nekik a történeteikről. Hogy mondjam el a kamasz fiamnak, aki végignézte „nagyikájának” a szenvedését, a halálát. Álljak elé, és mondjam a szemébe,

hogyan én következem? És apukám, neki mit mondjak? Most temette el a feleségét. Nem, ezt nem tehettem meg velük.

Sajnos az elkészült szövettani eredmény alapján a mellemben lévő daganat rosszindulatú volt. Nagyon magam alatt voltam, de tudtam, hogy ebből ki kell másznom mindenképpen. Nekem még sok, nagyon sok feladatom van még itt a földön. Nem hagytam, hogy eluralkodjon rajtam a kétségbeesés. Megkerestem egy közeli ismerőst, aki plasztikai sebészként dolgozott, vállalta az operációt. Amilyen gyorsan csak lehetett, megcsináltattam minden szükséges vizsgálatot. Nem akartam gyenge lenni, nem akartam beteg sem lenni, ezért még a műtét előtt megbeszéltem riadt lelkiivilágommal, hogyha a daganat eltűnik belőlem, makkegészséges leszek, semmi nem indokolja, hogy beteg legyek. Kapaszkodtam mindenbe, igyekeztem a gondolataimat a jó útra terelni. Elhatároztam, amilyen hamar csak lehet, bizony megyek haza a családomhoz. Igen erős volt bennem az elhatározás, és volt rá hitem. Így is történt. Kedden befeküdtem a kórházba, szerdán megoperáltak, csütörtök délután már szerető családom körében ebédeltem.

Hamar a gyógyulás útjára léptem. A varratok eltávolítása után gyorsan visszazökkentem a szorgos mindennapokba. Újra dolgoztam, és nagyon élveztem. Hát őszinte leszek, emlékszem, eleinte a kollégáim még a tekintetemet is kerülték. Nem tudták, mit mondjanak, egyáltalán mondjanak-e valamit. Átértékeltem az addigi életemet, döntéseket hoztam, igyekeztem minden negatív dolgot kiűzni a magam és családom életéből. Új szabályokat fektettem le, meghúztam a határvonalat, célokat tűztem ki. Persze ez korántsem volt ennyire egyszerű. Első lépésként megpályáztam a munkahelyemen egy új pozíciót, melyre akkor kaptunk státuszt, így régi álmom is teljesült, hiszen az utóbbi években mindig erről álmodtam. Lassan, módszeresen alakítottam, formáltam át az életünket.

Én ettől a betegségtől sokat tanultam. Megerősödtem, magabiztosabb, türelmesebb, figyelmesebb lettem, megtanultam kiállni magamért. Persze mindezt nem egyedül tettem. Ott állt mögöttem kicsi családom, a barátaim és nem utolsósorban Isten. Hittel álltam meg előtte, tudtam, hogy benne bízhatok! Isten mindig velem volt. Az Ő végtelen szeretete segített át a nehézségeken.

Felgyorsultak az események. Hamarosan bekerültem az onkológia bőrkörébe, aminek azért csöppet sem örültem. Mégis igyekeztem továbbra is pozitívan kezelni a helyzetet. A bizottság döntése alapján 25 sugár és öt évig tartó hormonkezelés várt rám, amiből utólag 11 év lett. Nagyon hamar el akartam az egészet felejtetni, de azért az nem így működött. Az utolsó sugárkezelésem egybeesett az államvizsgám napjával, amely mindezek ellenére jelesre sikerült.

A legnagyobb problémát az okozta, hogy bár minden orvos (sebész, onkológus, sugárterápiás) nagyon kedves és figyelmes volt velem, de ők sem beszéltek valamiről. Szó volt a kezelésekről, a több évig tartó együttműködésről, de ez mind olyan személytelenül. Viszont nem beszélünk rólam, senki nem kérdezte, mit érzek, mit gondolok, nem esett szó az érzéseimről, esélyeimről, lehetőségeimről. Nagyon vágytam rá, hogy valaki elmagyarázza számomra is érthető módon, hogy mi bajom van, mit kell tudnom erről a betegségről, milyenek a kilátásaim. A testemet gyógyították, de a lelkemmel senki nem foglalkozott. És még ott volt bennem a friss gyász. A gyász mellett volt okom örülni is. Az iskolát befejeztem, eredményesen, új munkakörbe kerültem, a sugárkezelésen túljutottam, és szerető családom ott volt velem, és én is velük!

Sajnos az örömöm elég rövidre sikerült. Édesanyám halála nagyon megviselte apukámat, még azon a nyáron agyi infarktust kapott, melynek következtében a jobb oldalát, a nyelőcsővét és a hangszálát érintette a betegség. Ez már túl sok volt nekem is. Újra át kellett szerveznünk az életünket. Hónapokig tartott a rehabilitációja, otthoni körülmények között. Megváltozott az életünk, minden addigi tervem összeomlott. Speciális étkezés biztosítása, tornáztatás, nem utolsósorban 24 órás felügyelet. Megtanultam együtt élni ezzel a helyzettel, de munka mellett ropant nehéz és fárasztó volt. Közben új lakásba költöztünk. Idővel ezen is túljutottunk, talpra álltunk, megerősödünk.

Teltek a hónapok. Rendszeresen jártam az ellenőrző vizsgálatokra, mindig minden rendben volt. Egyik ilyen vizsgálat alkalmával a nőgyógyászom némi rendellenességet talált a méhfalon. Elmondása szerint ebből előbb vagy utóbb problémám lehet, ez a tapasztalat. Erre egyetlen megoldás, ha beleegyezem a méhem eltávolításába. Jaj, ne! Csak azt ne!

Először a mellemből operáltak ki egy darabot, most pedig egy olyan beavatkozás előtt állok, ami lehet, hogy még inkább veszélyezteti az én képemet. A képet magamról, mint nőről. Ez pszichésen embert próbáló volt számomra. Szükségszerűsége miatt egyszerű, jelentősége miatt pedig rettenetesen nehéz döntés volt. Őszinte leszek, rettegetem.

Vasárnap délután feküdtem be a kórházba, és hétfőn délből operáltak. Szörnyű volt az ébredés. Pokoli fájdalom, hányinger, hányás. Mozdulni sem tudtam, közben a fájdalom ezerszeresére erősödött, át- meg átcikázott rajtam, mint az áramütés. Szavakkal ezt nem is lehet kifejezni. Este kaptam valami fájdalomcsillapítót, olyan erős volt, mint egy lórúgás. Ki is ütött. Reggel ugyanaz a fájdalom ébresztett, na meg az ápolónő. Felajánlotta, hogy elkísér a mosdókagylóig. Fájdalmam ellenére is azt gondoltam, én ettől erősebb vagyok, meg tudom csinálni, ha azt kéri, hogy álljak föl, akkor valószínű képes is vagyok rá. Ha nem így lenne, biztos nem is akarnák, hogy megtegyem. Na, gondoltam, már csak nem hozok

magamra szégyent. Nehezen, de eljutottam a mosdókagylóig. Soha életemben nem ittam olyan finom vizet, mint amilyen akkor folyt a csapból. Arra azért már nem nagyon emlékszem, hogy sikerült az ágyba visszajutni. Még a kora délelőtti órákban kikerültem a figyelőből, saját lábamon sétáltam át az egyik kórterembe. Sajnos a fájdalom nem akart csökkenni, egy kicsit sem. És már elegendő volt belőle.

A szó közvetítő ereje

Este bebújtam a takaró alá, és imádkoztam: – Istenem, Te tudod, hogy én nagyon szeretlek. Köszönöm, hogy meghaltál értem is a kereszten, köszönöm, hogy elhordoztad a bűneimet, hogy vigyáztál rám, és tudom, hogy most is itt vagy velem. De elegendő van a fájdalomból és a tehetetlenségből, azt akarom, hogy reggel, amikor fölébredek, ne érezzek semennyi fájdalmat. Köszönöm, hogy meggyógyítottál!

Reggel fölébredtem, nem fájt semmim. Óvatosan lemasztam az ágyról, bementem a mosdóba, gondoltam, kicsit felfrissítem magam. Olyan jól éreztem magam, hogy sikerült egyedül megfürödnöm, még haját is mostam. Ismét nagyon büszke voltam magamra. Attól kezdve nem volt szükségem fájdalomcsillapítóra, és napról napra jobban és egyre erősebbnek éreztem magamat.

Tíz nap múlva mentem varratszedésre. És pont akkor érkezett meg a szövettani eredményem. A hír sokkoló volt, rosszindulatú elváltozást találtak a méh nyálkahártyájában.

Becsapott a bomba! Ilyen nincs. Kezdődik megint minden előlről? Hát nem! Nem fog legyőzni ez sem, mert én vagyok az erősebb. Akkor tudtam meg tulajdonképpen, hogy a két petefészkem is eltávolították. Gondoltam, ha mindent kivettek, nincs is semmi, amitől félnem kellene. Fogtam Gergő fiam kezét, és ismét erőt gyűjtöttem belőle. Tudtam, hogy együtt legyőzünk minden akadályt. Semmi nem állhat az utunkba! Biztos voltam benne, a csodák ideje nálunk még nem járt le! Istennek ismét megköszöntem, hogy gondomat viselte, elhozta nekem a gyógyulást, hogy adott erőt mindezt elviselni. Hamar túljutottam a sugárkezelésen, de sokáig gyengének és elveszettnek éreztem magamat. Mégis talpon maradtam, nem hagytam, hogy legyőzzön a betegség, a félelem és a kétségbeesés. Persze ez korántsem ennyire egyszerű. Háromhavonta jártam az onkológiára, 11 éven keresztül, mivel a hormonkezelés is addig tartott. Ilyenkor kaptam meg a beutalókat a soron következő vizsgálatokhoz. Ezek mindig fölkapartak egy kicsit, de csak amíg a negatív eredményeket kézhez nem vettem. Egyre jobban voltam, lassan elengedtem azt a pici félelmet is. Nem is tudom miért ragaszkodtam hozzá olyan sokáig

és olyan görcsösen. A munkámban sikeres voltam, jól éreztem magam, nyüzögtem folyamatosan. Azt hiszem, túlzásba is vittem a dolgokat.

Az egyik szűrővizsgálat alkalmával a bal mellemben ismét fölfedeztek egy pici csomót, ami vészesen hasonlított az előző daganatra. Bár minden vizsgálati eredményem jó volt, a szövettani sem mutatott kóros eltérést, én mégis úgy döntöttem, megszabadulok tőle. Azt gondoltam, ami nem oda való, annak nem is kell ott lenni. Elég rutinos voltam már, így néhány nap múlva túl voltam az egész tortúrán. Közben a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Karán tanultam, mint gyermekvédelmi pszichopatrónus. Már az államvizsgára készültem, amikor kiderült, hogy lehetőségem van idő előtt nyugdíjba vonulnom. Újabb, friss diplomával kezdtem el nyugdíjas éveimet. Emlékszem, az első két hetem csak alvásról szólt. Igyekeztem bepótolni azt a sok-sok álmatlan éjszakát, amelyek az utóbbi években hozzátartoztak az életemhez. Volt időm elmélkedni az utolsó évek történésein. Mindig becsületesen dolgoztam, szerettem, tiszteltem a szüleimet, büszkék lehettek rám. A fiamért rajongtam, sokat foglalkoztam vele. Rengeteget tanultam, alig volt olyan időszak az életemben, amikor nem valamelyik oktatási intézmény padjában gubbasztottam. Akkor hol rontottam el? Mit csináltam rosszul? Kértem szakember segítségét, de választ tőle sem kaptam. Kivel is oszthattam volna meg aggályaimat, félelmeimet? Valószínű, aki egészséges, ugyanúgy viszolyogna tőlem, ahogy én tettem annak idején, amikor édesanyám beteg lett. Utáltam beteg lenni, soha nem mondtam ki azt a szót, hogy „rák”. Iszonyodtam még a gondolatától is. Haragudtam a testemre, haragudtam magamra. Bár tudtam, hogy meggyógyultam, hogy jól érzem magam, a hormonkezelés következtében kialakult problémák ellenére is. De ez kevés volt. Tudtam, hogy van megoldás, csak még nem találtam rá. És egy napon megtörtént az áttörés!

Rátaláltam a Simonton-csoportra és Annára. Vagy ő talált rám? Eleinte az első néhány alkalommal eléggé külső szemlélőként vettem részt a csoport munkájában. Képtelen voltam ráhangolódni a terápiára. Idő kellett hozzá, hogy megértsem, „hogyan válhatok a gyógyulási folyamat aktív részesévé”? A kezembe adták a győzelem kulcsát!

Néhány hét alatt megváltozott az életem. Rájöttem, megtapasztaltam, hogy nem másoktól kell várnom a segítséget, önmagamra kell a helyes pályára állítani. Megértettem! Tudatosult bennem, hogy a betegségem, az egészségem egyedül rajtam múlik. És én mindent megtehetek, csak akarnom kell. Én irányítom az életemet, egyedül rajtam múlik, hogy győztes, vagy vesztes akarok lenni! Fölmértem a helyzetemet, számbavettem a lehetőségeimet. Megváltozott a gondolkodásom, már nem úgy tekintettem a rákra, mint egy undorító, testem, lelkem rettegésben tartó élősködőre.

Mit vett el tőlem a rák? Mindent! Elvette a legdrágább Édesanyát, a boldogságot, a nyugalmat, az egészséget, a testemet, a lelkemet, az egész addigi életemet!

Mit kaptam a ráktól? Mindent! Azaz a küzdeni akarást! Ezáltal fura mód új életet, új szemléletet, rengeteg energiát, egy teljesen új világot, mely tele van szeretettel, csodákkal. És nem utolsó sorban hitet, Isten kegyelméből! Szépen lassan, napról napra tapasztaltam meg magamon a változásokat.

Megtanultam, hogy nem vagyok attól kevésbé megértő, alázatos, ha nem tűrök el mindent csendben. Nekem is vannak érzéseim, igényeim, van lelkem, és nem utolsósorban, egy életem. Bármit teszek, én döntöm el sorsom alakulását.

Megtanultam mozgósítani a tartalék energiáimat, hogy képes vagyok kielégíteni lelki szükségleteimet, és képes vagyok irányítani az életemet.

Élvezem az életet, szeretném kihasználni minden pillanatát. Nap mint nap boldogan ébredek, tele energiával, vágyakkal, célokkal. És tele vagyok szeretettel, szeretnék adni belőle mindenkinek, hiszen én is nagyon sokat kaptam belőle. Hiszem, hogy soha többé nem kell farkasszemet néznem a „rákkal”, de ha mégis, már nem félek tőle, mert tudom, hogy újra és újra képes vagyok legyőzni. Boldogan hirdetem, hogy meggyógyultam!

Még nagyon sok célom vár megvalósításra, az én küldetésem itt még nem ért véget!

Tarjányi Melinda

AZ ÜGYLET

Engem sokan Mankaként ismernek, legalábbis „művészkörökben”.

Életművészkörökben, 2005 óta. Akkor kaptam ezt a kedves nevet volt kollégáimtól. Elmúltam 40 éves, aminek nagyon örülök! Tizenegy évvel ezelőtt váltam érintetté. A diagnózis mellrák volt (Gratde III, tripla negatív, Ki67 70%). Mindez nem sokkal a születésnapom után történt, május elején. Zuhanyozás közben tapintottam egy kisebb csomót a bal mellem külső felső részén. Nem voltak bennem kellemetlen érzések, csupán az, hogy furcsálltam, és úgy éreztem, hogy ennek bizony nem kéne ott lennie. Valahogy nem odavalónak éreztem.

Másnap bementem a munkahelyemre, akkoriban egy gyógyszercégnél dolgoztam, tanácsot kértem egy-két közelebbi kollégámtól, javaslatukra még aznap felkerestem a háziorvosomat, akinek szintén nem tetszett ez a kis csomócska. Az orvostól kapott beutalóval már csak ki kellett kuncsorogni a mammográfiára az időpontot. Ami elég nehézkesen ment, több hónapra akartak időpontot adni, emlékszem, háromszor is visszahívtam őket, és már sírtam a telefonba, mire nagy kegyesen másfél hétre tudtam a vizsgálatra időpontot lefoglalni. Hosszú volt a várakozás, de próbáltam munkával eltölteni ez időt, hogy addig se gondoljak rá.

A vizsgálat során megnézték a mellem ultrahanggal, és azonnal vettek egy vékony tűs biopsziát is a csomóból, ennek az eredményére is több, mint egy hetet vártam. Emlékszem, egyik nap korábban eljöttem a cégtől, és beszaladtam a kórházba a leletemért.

Sosem fogom elfelejteni azt a pillanatot, mikor közölték velem, hogy nagy a baj, és azonnali műtétre van szükségem! A doktornő zavartan keverte a teáját, s közben magyarázta, miért is olyan sürgős a műtét. Életemben először úgy éreztem, mintha csak kívülről látnám az egész történetet, és nem is hozzám beszélnének. Nem értettem, miért van a doktornő megijedve, még a bőgre is remegett a kezében. Éreztem, hogy lassan, de rám is átragad ez a félelemérzés. Hogy oldjam a feszültséget, mondtam a doktornőnek, üljön le nyugodtan, és igya meg a teát, és utána tőmondatokban mondja el még egyszer, mit kell tennem.

Ezekből a mondatokból már kezdtem érteni valamit, a kezembe nyomta egy sebész névjegyét, és kiléptem az ajtón, átmentem a másik épületbe, és ácsorogtam egy kis időt egy sebész ajtaja előtt. Nem sokat kellett várnom, nyílt az ajtó, és én életemben nem éreztem magam ilyen egyedül, mint akkor. A sebész pár napon belül megműtött volna. Próbáltam értelmes kérdéseket feltenni. A beszélgetés végét azzal zártam, hogy nekem haza kell mennem, még ezt át kell gondolnom, és átbeszélnem ezt anyukámmal a hét végén. Magam is furcsállottam, hogy ezt mondtam!

De hirtelen nem a sokk kellős közepén akartam erről a fontos dologról dönteni, hanem gondoltam, így pár nap haladékhoz jutok, amikor még megkérdezhetek más orvost is kollégáim közül. Javaslatukra nem ott műtettem meg magam, hanem egy nagyobb kórházba mentem, és felkerestem egy specialistát, aki kifejezetten ilyen jellegű műtéteket csinál. 2006. június 9-én kezdtem a műtétet, rá 2,5 hétre volt a 2. műtét, és 4 hétre a 3. műtét. Eredetileg kétlépcsősre tervezték a műtétet, de mivel nem tudták ép széllel kimetszeni, így szükséges volt kicsivel többet vágni.

Az egész nyár elment a kórházazással, a lábadozással, a visszaerősődéssel. Elég megterhelő volt ez a nyár fizikailag és lelkileg is a sok szövettanra való várakozással és vizsgálatokkal. Ebben az időszakban gondolateltereléskepp kezdtem el intenzívebben selymet festeni, leginkább mandalákat, ékszereket, kendőket. A műtétek közötti időszakokban, mikor már jobban voltam, selyemfestő kurzusokra iratkoztam be, még egy selymező nyári táborra is jelentkeztem. Így sikerült nemcsak kórházi emlékeket begyűjtenem azon a nyáron, hanem klassz hangulatú, festéssel teli szép napokat is! A műtétek után a kemoterápia is csigalassúsággal kezdődött el. Erre is nagyon sokat vártam, majdnem kifutottam a 6 hétből. Úgy emlékszem kétszer fektettek be kezelésre, de nem kaphattam meg valamilyen okból. Behívták az anyukámat a második alkalommal, és akkor mondták meg csak, hogy nem tudja finanszírozni a kórház a kezelésemet, s átirányítottak a SOTE-ra. Ott azonnal fogadtak, és végre már másnap elkezdődhetett a kezelésem, 2006. szeptember közepén. Furcsa, de talán érthető, hogy ennyi várakozás után én már nagyon el akartam kezdeni a kemoterápiát, hogy mielőbb túl legyek rajta. Az első kezelésen a határtalan boldogságba félelem is vegyült, de nagyon vártam már, hogy végre megkaphassam a gyógyszert, ami segít nekem. Úgy emlékszem 2006. szeptember elején kezdtem a kezeléssorozatot.

Ekkorra már megérett bennem, ezt az egészet csak úgy lehet ép észszel végigcsinálni, ha hiszek magamban (1000 emberből, csak 1 gyógyul, akkor az ÉN leszek!) Nagyon nehéz volt azt megélni, hogy az orvosok, nem igazán biztattak, a családom szemében is a kétségbeesést és a félelmet láttam, sokat voltak szomorúak, és reményt vesztek. Tehát, úgy éreztem, hogy nem elég, ha csak én hiszek magamban, kell még valaki más is aki hisz bennem, hogy végig tudom csinálni, erősít, ha arra van szükségem. Nem szánakozó pillantásokra volt szükségem, hanem támogató kézre. Nagyon szerencsésen alakult azután ez, mert szembe jött egy klassz lehetőség, a Simonton-módszer. Egy volt orvos kolléganőm ajánlotta, akinek más jellegű betegsége volt, hogy a Nyíró Gyula Kórházban egy onkopszichológus (dr. Prezenszki Zsuzsa) TB-re elindítja a csoportot. Együtt kezdtem a kemót (SOTE-n, 6 FEC) és ezt a módszert tanulni Zsuzsánál.

Emlékszem az első kezelés napja csütörtökre esett, így nem tudtam az első foglalkozáson ott lenni. A 2. kemót már áttettem péntekre, meg is mondtam az onkológusnak, hogy nagyon fontos, hogy előtte ezen a csoporton részt vegyek. Úgy voltam ezzel, hogy én hozzáteszek a gyógyulásomhoz minimum 50%-ot, az orvos pedig rakja hozzá a másik 50%-ot a kezelésekkkel, orvosi szemléletével. Hiszem, hogy ennek köszönhetően, sokszor lelkileg és fizikailag uralni tudtam a terepet, s jelentős részben úgy éreztem, hogy nem csak megtörténnek az események velem, hanem hogy hatással is vagyok rá azok alakítására is.

Nagyon nagy biztonságot adott! Volt egy gyógyító képem, amit a infúziós kezelésekként használtam. Ennek hatására, mindig úgy éreztem, hogy én is aktívan hozzá tudok tenni a gyógyulási folyamatomhoz, illetve a mellékhatások csökkentésében is nagyon hasznosnak találtam. Az enyhe hányingertől eltekintve, egyszer sem hánytam, étvágyamat, erőnléteimet megtudtam őrizni, súlyomat tartani, erőmet beosztani.

Egy baj van csak velem, mikor teljesen rendbe jössz, elfelejtetted, és nem támaszkodsz erre a mankóra, pedig a hétköznapi életünkben is akad számtalan dolog, amire segítségül lehetne hívni. Akár csak a napi vagy heti egészségmegőrzésben, egy-egy segítő képpel, imaginációval. Rohánszky Magda is kiváló szakember, voltam a Tűzmadár szervezésében, „Williams Élet Készség és Asszertivitás” tréningen, amik által lényegesen jobb lett a stressztűrő képességem, és tanultunk jó pár technikát... amivel tehermentesíteni tudjuk önmagunkat. Ezek az élmények meghatározóak lettek az életemben, sok nehéz helyzeten át- és megsegítettek.

A festés mellett, beiratkoztam egy hastánc csoportba is. Őket a neten találtam, egyszer jött egy kósza gondolat és csak úgy a keresőbe beírtam, hogy „Hastánc és rák” és kidobta a gép a Százszorszép hastánc klubot. A csoport érdekessége, specialitása, hogy mellrákon átesett nők, táncrehabilitációjával foglalkozik, a hastáncon keresztül. Igazán jó kis csapatba csöppentem, heti rendszerességgel jártam a hastáncfoglalkozásokra, 3 hetente kemóra. Csütörtökönként volt a 12 alkalmas Simonton-terápia, pénteken kaptam meg a kemoterápiát, és rá következő kedden, már felkötöttem a derekamra a kendőmet és táncoltam. Egyik mondatom volt akkoriban: Hogy nem az számít, hogy kezelés után hogy érzem magam, hanem arra koncentrálok, hogy legyek olyan jól, hogy kedden, már táncolni tudjak menni. A közösség ereje, látva a sok, már gyógyult nőt, asszonyt, további erőket adott nekem. A sok nehézség ellenére, ezek a táncos alkalmak, a festés öröme, a Simonton és egyéni beszélgetések, mind hozzájárultak ahhoz, hogy energiabankjaimat, ne le, hanem feltöltssem és újult erővel tudjak az előttem lévő feladatokra koncentrálni.

A betegséget átmeneti állapotnak tekintettem, nem megugrandó akadálnak, hanem, megoldandó sok-sok apró feladatnak gondoltam, amit

képes vagyok megoldani. Van egy kedves idézetem *Bob Gass-tól*: „*Légy türelmes magaddal! A gyógyulás nem rövidtávúfutás, hanem maraton, nem egy hatalmas ugrás, hanem kis lépések sorozata.*”

Zsuzsa megmutatta nekem a kis lépéseket, amik támogattak engem a gyógyulásom felé vezető úton.

Három FEC-kezelés után, 33 db sugár, majd újra 3 FEC-kezelés jött. Mivel ezt a fajta kezelést szendvicskezelésnek is hívják, kétszer hullott ki a hajam, a sugár alatt pedig nőtt egy kis babahaj. A végére nagyon elfáradtam. Nem csodáltam ezt cseppet sem, a kemókra még elvittek autóval, de sorozatos heti kontrollokra, sugárkezelésre és tréningekre, magam mentem.

2007 tavaszán lett vége a kezeléssorozatnak. Azon a nyáron elmentem egy életmódtáborba, ami nagy hatással volt és van a mai napig is az életemre. Itt táncoltam először szakrális körtáncot Farkas Andival és ismerkedtem meg a teljes értékű táplálkozás alapjaival, Kisa Judit dietetikus által.

A körtáncfoglalkozások alkalmával, megtapasztalom, mindig a bennem szunnyadó erőt, amikor úgy állok be a körbe, hogy fáj valamim, akkor pár tánc után megszűnik a fájdalom, a diszkomfort érzetem, és áthangolódik a lelkem, és a testem is érzi, követi ezt. A táncterápia az életem része lett! A körtánc számomra az öröm, az ősi tudás, az élet szeretete, egyben meditáció is, a kreativitást, a szakralitást is jelképezi számomra. Azzal, hogy beemeltem az életembe, illetve e köré szervezem az életem, úgy érzem, belső egyensúlyomat segít megőrizni és erőmet megtartani.

2008–2009-ig, otthon dolgoztam, házat építettünk, selyemfestést tanítottam gyerekeknek. 2010 januárjában teljes állásba helyezkedtem el egy közalapítványnál ügyintézőként, rehabilitációs járadék mellett dolgoztam. Az első 3 hónapban nem találtam a helyem, sok atrocitás ért. Aztán nagy nehezen sikerült egy másik osztályra átkérnem magam, ahol nagyon jó volt a légkör, jól éreztem magam, örültem, hogy annak a csapatnak a része vagyok. 2010. szeptember elején, egy hét végén zuhanyozás közben találtam egy kis babszemnyi keménységet a jobb mellemben. Hétfőn, már intézkedtem, kedden már UH-ra mentem, 6 napra rá már biopsziát is csináltak, így viszonylag hamar megvolt a szövettan, és lehetett intézni a többi. A korábbi tapasztalat alapján, mindent extragyorsan intéztem, már amennyire lehetett. A csomó, hasonló paraméterekkel rendelkezett. Szerencsére a korai diagnosztizálásnak és az időben elvégzett műtéteknek (2010. október 7. és október 25.), és a gyorsan megkezdett kezeléseknak (TAC), mára már tünetmentes lettem. Elmondhatom magamról, hogy úgy tűnik ezúttal meggyógyultam! A testemen a vékony hegekre, mint bátorságvonalakra tekintek. Hosszú

utat jártam be idáig! Kórházat, ovost váltottam, csakhogy mindent előbb tudjak intézni. Újra kihullott a hajam, harmadszor is megéltem, de nem estem kétségbe ettől. Abban bíztam, hogy ha kihullik, az csak azt jelel, hogy tényleg hat a szer. A „gyógy-szer.” Az első betegségnél megtanultam a leckét, az idő nagy úr! A korábban tanult technikák egy részét tudtam használni, ha éppen nem, más módszereket tanultam, amik segítettek abban az élethelyzetben. Segített, új stratégiát felállítani.

A műtétek után teljes állásban, majd részmunkaidőben dolgoztam egészen a sugárterápia végéig. Úgy alakult, hogy nem hosszabbították meg a szerződésemet. Így újra terveztem az életemet. Munkahelyet teremtettem magamnak, és ebbe az életformába kis részben belefér a munka, de a sok örömködés is! Tudtam, hogy ha ebből kijövök, már teljesen másfajta életre kell berendezkedni, egy sokkal megengedőbbre, majdhogynem léhábbrá, egy olyanra, amiben sokkal több az öröm, a pihenés. S valahogy úgy kivitelezni mindezt, hogy munka és hivatás is legyen az életemben. Sok évig munkálkodtam ezen, és most elmondhatom, hogy így van! 2012 óta dolgozom részmunkaidőben itthon. Projektasszisztens vagyok. Jut idő mindenre. 2015-től egy fantasztikus festőnőhöz járok festeni, Ignác Magditól tanulom a porpasztellezés csínját-bínját. Jól tanít, élvezem a festést. Magdi már 2 kiállítást szervezett nekünk, festőkörösöknek! Nagyszerű érzés kiállításra vinni a festményeket, amikor látom, hogy másoknak is tetszik, nem csak nekünk.



A falu szélé

Amikor megkérdezik, tőlem, hogy nem félsz, hogy kiújul? Azt szoktam mondani, attól még hogy kétszer megtörtént ez velem, az nem tarthat engem félelemben. Én örömteli életet szeretnék élni és élek, abba napi félelem már nem fér bele. Arra törekszem, hogy napi szinten, mindig legyen olyan tevékenység, akár festés, akár tánc, ami engem nagyon lelkesít, nagyon tölt!

Mit ad nekem a mandalafestés?

*„Amikor hagyom, hogy az alkotás beszéljen, akkor lényegében odaállok lelkem legbelső zugai-
nak, a legbelső kastélyomnak a kapuja elé.”*

Emmanuel Müller

Nemrégiben felkértek, a „Díszítsük fel az onkológiák falát!” című projekt keretében egy 1x1 méter akrillal festett vászonkép, mandala megfestésére. A kép az Egyesített Szent László és Szent István Kórházba került. A kép címe: *A női erő*. A címet tudatosan választottam, azt jelképezi, hogy mint nő képes vagyok bármilyen nehéz élethelyzetben megtalálni a belső egyensúlyomat, életerőmet megőrizni, felfedezni, az élet sok szépségét, az életörömet folyamatosan táplálni, életben való hitemet megerősíteni. A kép színei is ezért ilyen harsányak, étellel teliek. Mandalát festeni, különös érzés, megnyugtató a kör alak, szimbólumokkal telimintákat rajzolni, festeni. Ezeknek a mintáknak a rajzolása erős koncentrációt, befelé figyelést igényel. A mandalafestés, egyben meditáció is, mert megtanít, hogy a jelen pillanatánál tudjuk tartani a figyelmünket, intenzívebben átélve életünk minden percét a teljes valójában.



A női erő (Mandalarészlet)

Miért festettem ezt a képet és mit üzennék vele? Festményemmel, az élénk színek és a kép címe által azt az életörömet, magunkba vetett hitet, a belső erő, egyensúly megtalálását szeretném közvetíteni, amik nekem nagyon sokat jelentettek a gyógyulásomban. Hogy ne csak remény legyen a gyógyulásra, hanem képesek legyünk aktivizálni lelki és testi belső tartalékainkat, életerőnket megtartani a megküzdésben. Vallom: az örömteli alkotó tevékenység felébreszti a bennünk szunnyadó női teremtmény erőket, segít új célokat találni, rejtett képességeinket előhozni. Nem csak saját magam örömeire készülnek ezek a képek, hanem azoknak a nőknek is, akik még az út elején járnak, kontrollvizsgálatok alkalmával, hosszú órákat töltenek a várótermekben.

Az úton lévőknél azt kívánom, ahogy én megtaláltam az álmodom, az új életem, azt, hogy jó merek lenni magamhoz! Most bátorítalak benneteket, biztatok magatokban! Merjete nagyot álmodni, s megvalósítani mindazt, amit szeretnétek! Ne csak másokért, elsősorban magatokért tegyétek meg! S ha lassan is, megjön a gyógyulás, az egészség, 100 ezer színnel fessetek magatoknak egy új életet, vagy a meglévőt színezzétek át új, friss színekkel! Alkotni öröm. Alkotni ajándék.

Pbj. 2017. szeptember 15.

Szeretettel, Manka

CHARLOTTE, ÍGY HÍVJÁK A BARÁTNŐMET

Elmondom a történetét azért, mert sokat tanultam belőle, s tanulok ma is. Segít, biztat, átlendít a hajnali riadalmakon. Sokszor vitázunk is, győzködjük egymást, de haraggal vagy nehezteléssel a szívünkben sosem fekszünk le.

Charlotte 48 évesen jutott özvegyiségre. Hónapokon át hiábavaló volt minden szeretete, rimánkodása, igyekezete, élete párja nem ment időben orvoshoz. Köhögött, krákogott, egyre nehezebben nyelt. Amikor aztán mégis orvos elé állt, szembesülnie kellett a letaglózó ténnyel: operálhatatlan! Két év alatt a felületi és gyógyszeres kezelések ellenére, rengeteg szenvedést átélve, elment a párja.

Charlotte egyedül maradt 10 éves fiával és idős édesanyjával. Sokat gondolkodott, hogy mi lesz most, miért történt ez így, s miért pont velük történt mindez? Mit kellett volna s kinek másként tennie? Mikor, milyen szokásokon kellett volna változtatni, milyen fizikai, lelki tényezők alakították ki a bekövetkező tragédiát? Magában töprengve, egyre több kérdésre talált választ, de a történteken ez már mit sem változtatott.

Azt viszont nem sejthette, hogy egyszer majd hasznát veszi a sok töprengésnek, a kérdések és válaszok sokszor egymásnak ellentmondó hadának.

Eltelt néhány év, és Charlotte egy otthoni önvizsgálat alkalmával parányi csomót tapintott ott, ahol annak semmi keresnivalója nem lett volna. Az évenkénti rendszeres mammográfiai és UH-vizsgálat éppúgy, mint korábban, ekkor sem mutatott ki elváltozást. Teltek a hetek, a csomó maradt, azzal az egyre erősödő zümmögéssel együtt, amit a fülébe fészkelő bogár hallatott a legutóbbi műszeres vizsgálatok óta.

Egy következő, kérésére megismételt vizsgálat során találkozott egy mély empátiával rendelkező doktornővel, aki megértve a félelmét, látva az elszántságát, szorongását, segített neki a továbblépésben. Az elvégzett biopszia lelete negatív, a sebészi kimetszés lelete a csomót illetően negatív, a környezetét érintően („mélyen az épből”) pozitív eredményt mutatott. Kérésére sebész orvosa készségesen felvázolta a további részleges sebészeti beavatkozások és/vagy a teljes amputáció lehetőségét, előnyét, hátrányát.

Ezt hallva, Charlotte egy kellően átgondolt, határozott és gyors döntést hozott. Leletei alapján nem lett volna létfontosságú, ám ő mégis a teljes amputációt választotta. Minden más szempontot, hiúsági kérdést átlépett. Úgy gondolta, ha ez a drasztikus beavatkozás nyújtja számára a legnagyobb biztonságot, akkor ezzel nem szabad visszaélnie, hanem a műtétet követően, minden gondolatával, erejével, tettével a saját gyógyulását kell szolgálnia.

A műtétet 25 sugárkezelés és több mint 6 év gyógyszeres kezelés követte. Charlotte türelemmel állta a sugárkezeléseket, de a gyógyszer mellékhatásaként gyorsan kialakult fizikai kimerültséggel, erőtlenességgel nem tudott mit kezdeni. Alkalmatlanná vált korábbi munkájára. Leszázálekolták.

A gyógyulása mellett fellépő fáradékonysága egyik fotelből a másikba kényszerítette. Naponta 10–12 órát aludt, de mindig álmos, fáradt volt. Gyermeki, anyai, háziasszonyi teendőiből egy napon csak egyet bírt elvégezni, így a hét minden napjára jutott egy. Vagy csak mosott, vagy csak főzött, vagy csak... ne soroljam.

Egyet tudott, de azt biztosan: Neki ki kell tartania, nem adhatja fel, megoldást kell találnia az „álomkóros”, időnként depresszióval is terhelt időszak átvészelésére. Még dolga, feladata, célja van az életben!

Rengeteget olvasott, kötött és hímezett. Zenét hallgatott elmélyülten, gyakran belealudva a legszebb dallamokba. Lassan rájött, hogy a zene megnyugtatja, idegrendszeri és fizikai feszültségét oldja.

Rájött, hogy a könyvek még mindig a barátai, mert lekötik a betegsége körül csapongó gondolatait, félelmeit. Újra megszerette a könyveket.

Hogy fizikai erejét teljesen ne veszítse el, visszatért a lánykorában megtanult, gyakorolt, a négy fal között egyedül is végezhető jógához, az ászanák gyakorlásához, a relaxáció, az autogén tréning használatához.

Újabb könyvek, ismeretek után kutatva jöttek elé bölcsebbnél bölcsebb tanácsok, testi és lelki erőt szinten tartó, azt növelő kiadványok.

Keresett, kutatott, és lassan megtalálta, kialakította magának azt a módot, hogy étkezési szokásait immunrendszerének erősítése szolgáltatába állítsa. Tudatosan változtatott addigi szokásain, gyümölcsöt evett gyümölccsel, zöltséget zöltséggel. Jelszava ez lett: Minél zöldebb, pirosabb, sárgább és nyersebb, annál jobb! Házilag kefirt készített, rostos pékárut evett, zabpehellyel kezdte a napot.

Mindez nem volt nehezére, mert előtte volt a cél: Meggyógyulni!

Ha már az orvosai mindent megtettek a gyógyulásáért, neki is minden tőle telhetőt meg kell tennie, ez a vezérelve mind a mai napig.

A lassan sorjázó évek alatt a rendszeresen ismétlődő onkológiai kontrollokat nem hagyta ki, de előttük bizony gyakran szorongott. Bárhogy is szeretne volna, ezt nem tudta leküzdeni. Belátta, ezen a téren még van bőven tennivalója.

A negatív eredményekért, jó leletekért köszönetet mondott, hálát adott annak, akiről tudta, hogy vele van, vigyáz rá. Aki fogja a kezét, aki támogatja, és a félelmei eloszlatásában segíti még akkor is, ha olykor nagy terheket tesz a vállára.

Tudta, hogy csak olyan terheket kap, amelyeket el tud viselni.

Letelt a gyógyszeres kezelés szakmailag kiszabott ideje, megszűnt a fáradékonyság, elmúlt az alvási kényszer. Kinyílt számára a világ, szárny-

ra kapott volna ő is, de hol volt a régi fizikai ereje, aktivitása? Ekkor újból kutatásba kezdett, majd rátalált arra a mozgásformára, ami fokozatosan visszaadta a fizikai és lelki erejét. A számtalan intenzív mozgási lehetőség helyett az ősi kínai harcművészetnek az egészség visszaállítása és megőrzésére szolgáló, belső mozgásművészetét választotta, és gyakorolja mind a mai napig, immáron kilencedik éve.

Bőven van még ideje, s rengeteg teendője ezen a téren, mert a kínai bölcsek szerint 200 év gyakorlás, finomítás alatt válhatnak megközelítőleg tökéletessé a légies, de erőt adó mozdulatok.

Charlotte fokozatosan visszatalált régi erejéhez, kedvteléseire, aktivitásához. Barátai hívására egy éve eljutott egy különleges, segítő csoporthoz.

Egy olyan csoporthoz, ahol szakavatott pszichológus irányításával, segítő kezet nyújtanak azoknak, akiknek saját erejükből nehéz felállni egy tragikus helyzetből, lelkiileg is felépülni egy súlyos betegségből.

A csoport tagjai olyan könnyen elsajátítható és nap mint nap alkalmazható technikákat tanulhatnak meg, alkalmazhatnak életükben, melyek segítségével önismeretük, lelkierejük megerősödik, fizikai gyógyulásuk gyorsabbá, teljesebbé válik.

A csoporton belül tanultak visszaigazolták és megerősítették Charlottot abban, hogy az autodidakta módon megtalált és alkalmazott öngyógyító, korábbi életvitelét megváltoztató szokásaival eddig jó úton járt, s jár ma is.

A csoporthoz csatlakozva újabb lehetőségek tárháza nyílt meg számára, új ismereteket szerzett, kedves barátokra lelt, akikkel közös programokat terveznek, akikkel nap mint nap megtapasztalhatják önmagukban a pozitív változást, a testi és lelki gyógyulás felé vezető út örömeit.

Charlotté ez a történet, azé a Charlotté, aki visszanéz rám a tükörből, s aki hálás köszönetet mond mindenkinek a tőlük kapott segítségért, s aki ezekkel a sorokkal szeretne segíteni másoknak a gyógyulásukhoz vezető úton.

2017. szeptember 11.

A GURULÓ BŐRÖND

Szokásos péntek délutáni napon, hittanóráim után igyekeztem a főúti buszmegállóhoz. Napfényes tavasz volt, daloltak a madarak, az út két oldalán sárgállottak a fényes szirmú vadvirágok. Az egyik faluvégi ház kis kapuján kilépett az anya, karján bevásárló szatyorral. Alkalmi árus kínálta ugyanis portékáját, harsogó szava beleolvadt a görbe kis falu csendjébe. A főút felől huszonéves, mosolygó fiatal hölgy közeledett. Guruló bőröndjét húzta maga után, már messziről észrevette az édesanyját. A mosolyával egyszerre fakadt keze mozdulata is: szótlan, kedves integetés. Az édesanyja az üres bevásárló szatyorral a kezében elindult felé, hiszen sokadrangúvá szelídült a vásárlás gondja. Vele szembe jött a gyermeke, akit több év óta Budapestre szólítottak tanulmányai. Aki sokkal kevesebb időt tölt itthon, mint ahogyan azt világra szülő és felnevelő édesanyja szeretne volna. A távolság egyre csökkent közöttük, a guruló bőrönd zaja egyre erősödött. A mosoly szépítette már az anya arcát is, mint a Nap melege a ráncaiba görnyedő termőföldet. Végre! Átölelték egymást! Az utca idilljében nem hallatszott más, mint az egyre inkább ébredő természet madárdala. A guruló bőrönd már nem duruzsolt tovább. Ott álltak ők ketten: az anya karján tartotta az üres cvekkert, a lánya lábánál pedig a guruló bőrönd hevert.

NÉLKÜLEM

ha éhes leszel,
éhezel
és adakozó kezem
eléd szórja a
létezés morzsáit,
megtöretve leszünk
egész
Nélkülem nem járhatsz

2016. október 9.

Dénes Katalin

GYÓGYULÁSOM A KEZDETEKTŐL

2013. december: egy rossz mozdulat, amitől az egész életem megváltozott. Fél év múlva orvosi segítséget kértem. Több szakember értetlenül nézett rám, mondván nem indokoltak a fájdalmaim. Újabb 6 hónap telt el rengeteg vizsgálat, miért nem szűnnek a panaszaim, nem értették. Végül orvost váltottam, majd ő is mindent előről átvizsgált. Közben éreztem, itt valami nagyon nincs rendben, iszonyatosan fáradt voltam, erőtlenség, és minden csontom fájt. Csuklófájdalmamat sem tudták mivel megmagyarázni, nemhogy mindezt. Kiderült, autoimmun vagyok, azonnal bázisterápiát kaptam. Diagnózisaim: Egyéb psoriasisos arthropátiák, Gyulladásos spondylopathia, Sjögren-szindróma, Vashiányos anaemia vérveszteségtől (krónikus). Kicsit megnyugodtam, hogy nem én reagáltam túl a dolgokat, hanem tényleg jó volt a megérzésem, és nagy volt a baj. Biztos voltam abban, majd a gyógyszerek meggyógyítanak. Anynyi mindenem voltam túl az életem során, már ez az autoimmunos dolog nem foghat ki rajtam. Tudtam, pozitív gondolkodásra, nyugalomra, stresszmentes környezetre van szükségem. 2014. december 23-án hagyhattam el a kórházat 3 hét kezelés után. Elhatároztam, én leszek az első, aki teljesen meggyógyul, gyógyszerek nélkül fogok élni, teljesen tünetmentesen és fájdalmak nélkül. Újra sportolni akarok, és élni tovább az életemet. Nem érem be annyival, hogy tünetmentes vagyok. NEM! MEG AKAROK GYÓGYULNI!

A sors összehozott Annával, amiért hihetetlenül hálás vagyok. Nem felejttem el az első találkozásunkat, ahogyan az első kérdését sem. Anna: Szereted a tested? Én: NEM, habozás nélkül rávágtam.

Elkezdtek a Simonton-tréninget, ami hatalmas pozitív élmény volt, én rögtön láttam mindent, mintha egy mesét néztem volna. A folyóról elsőnek és azóta is egy hatalmas vízesést láttam, ami nagyon gyönyörű, a puszta látványától már nyugalom és boldogság töltött el. Majd megkezdődött a belső utazásom. Láttam sok fehér immunsejtet, mosolygósak, vidámak, két kezük van, rajta 3-3 -ujj és 2 lábuk, 2 szemük, szájuk és teljesen fehérek. Az ereimben mászkáltak vidáman mindig együtt, legjobban M&M-s cukorkákhoz hasonlítottak. Az immunjárőrön, a kiképzőosztag vezetőn kék baseballsapka látható. A sejtek fejlődését az őrzők figyelik, gondozzák, védik, amíg az iskolába be nem kerülnek. Az őrzők körülállták a sejteket, öntözgették vízzel öntözőkannából, hogy minél szebben fejlődjenek. Közben az immunjárőrök sem tétlenkedtek, az előregedett vagy selejtes sejtet hordágyra fektették, és elvitték. Helebe azonnal új sejt állt be. A kifejlődött sejtek az iskolában megtanulták, hogyan kell felismerni a betolakodókat és saját testvéreiket.

Azt is elsajátították, hogy minden immunnak más színű és jelzésű zászlója van. Négyet különböztetnek meg: fehér alapon piros csillag, piros-fehér csíkos, sárga-zöld csíkos és sima fehér. Mindezt egy tanár táblára függesztett képekkel illusztrálta. Minden anyag, ami már feleslegesnek bizonyult, elsőnek a májba került, sötét lilás-bordós színű, ami mellett az immunok eltörpültek. Futószalagokra helyezték az elhasznált anyagokat, majd becsomagolták, akár egy karácsonyi ajándékot, még masni is volt rajtuk. Az epe és a patkóbél között autópálya található, hogy minél gyorsabban el tudja hagyni a testemet a méreganyag. Következett a bélrendszer és a vesék. Az utóbbiak egyforma zöldes-sárgás színűek, de más alakúak, nagyságra körülbelül megegyezők. A bőrön keresztül is távozik felesleges anyag. A méreganyagokat talicskával tolják a többi immunhoz. Ezt követően a bőr falához érve minden egyes immun kinyit egy ablakot, és kiöntik a nem kívánt anyagokat. Majd a tüdőbe látogatunk, mindig az ereken keresztül jutottunk el egyik pontból a másikba. Az erek üresek és világosak. A tüdő nagy és egyben hatalmas, huzatos sötétkék színű, és telis tele van erekkel. Amik piros színűek, a vastagtól az egész vékonyig minden megtalálható a tüdőn. Mély kilégzéssel onnan is távozik a felesleges anyag. Az immunok elvégezték mindennapos rutinjukat, mindenki örül, boldog, és szeretettel ölelik egymást.

Heteken keresztül mindent szinte ugyanúgy láttam a meditációim során. Gondoltam, technikát váltok, diktafonos megoldás, más felolvasa a szöveget... Semmi nem volt olyan, mint amikor együtt csináltuk. Majd szépen elkezdtem olvasni az imaginációt, és arra próbáltam koncentrálni, hogy Anna hangját hallom. És sikerült! Ellazultam, behunytam a szemem, és minden ment a maga sorrendjében, mindent tudtam, mi miután következik, gyakorlatilag a szöveget is kívülről tudtam.

De a fordulópontot a csoportos foglalkozáson értük el. Hogy mi váltotta ki, nem tudom, de azóta is folyton változik minden.

A folyóról ugyanúgy egy vízesést láttam, de sokkal részletesebben, ahogyan a magasból lezúduló vízmennyiséget végig kör alakban sziklák ölelték körül, csodálatos látvány. A sziklák nem csak egyszerű kör alakban helyezkednek el, sokkal több ennél, rendszer van bennük, ahogyan egyik szikla a másikhoz ér, s mind különböző nagyságúak, melyek szinteket képeznek, és így haladnak le egészen oda, ahová megérkezik a fentről zúduló víz. Rengeteg látnivaló lett volna még, de eddig azért nem láttam szinte semmit, mert lemerült a nap a víz tükrében, most meg olyan erősen ragyogott, hogy teljesen elvakított. Hirtelen már az ereimben voltam, szinte rutinszerűen járkáltam, nézelődtem az immunokkal, mikor mögöttem leszállt egy helikopter, kék terepmintával és egy S.W.A.T. felirattal díszített. Benne rengeteg különlegesen kiképzett immunosztag, azért jöttek, hogy segítsenek a sejtjeimnek. Továbbhaladva furcsa dolgot

láttam, ami rettenetesen rosszul esett, egyik immun a másikat pofozta. Játéknak tűnt, de nekem nem. Már az epehólyagnál jártunk, mikor a figyelő immun, aki szemmel tartotta magas toronyból a szervet, elkezdett kiabálni, hogy DUGULÁS! Jöttek is az immunok, majd a különleges csoport S.W.A.T. is, és elhárították a problémát. Közben sokat nevettek, mert az immunok jóval kisebbek voltak, mint a S.W.A.T. csoport tagjai és nehezen fértek el. A különleges csoport tagjai gördeszakákkal szelték az utat az ereimben, jóval gyorsabban odaértek egy-egy kórokozóhoz, mint a saját immunjaim, akik gyalogosan közlekedtek. A májhoz érve eszméletlen sok hulladékra lettünk figyelmesek, alig győzték a munkát, az erekben továbbra is szárazság van. A vesék és a tüdő következett, itt minden a normális kerékvágásban haladt, de a bőrhöz érve szintén sok méreganyag volt felhalmozva, s nem győzték az immunok. A S.W.A.T. tagjai kék terepmintás ruházatban, baseballsapkában jelentek meg, izmos testtel rendelkeztek.

Sosem tudom, mennyi ideig tart a meditáció, közben elvesztem az időérzékelésemet. Ismételten hatalmas élményekkel gazdagodtam, először és utoljára láthattam, mit is jelent az autoimmun betegség: egyik immunsejt a másikat bánthatja, hibás információt kapva saját magát pusztítja. Illetve rájöttem, az nem normális dolog, hogy az ereimben gyalogosan vagy épp gördeszakával közlekednek az immunok, hiszen hol van a vér? Itt jön a képbe az, hogy a meditációk során valós képet kapunk belsőnk állapotáról, hiszen krónikus vérszegénységben, vashiányos állapotban is szenvedek. S első perctől kezdve láttam, hogy üresek, de mivel eddig nem hallottam őket beszélni, csak láttam a történéseket, nem figyeltem oda a legegységelműbb jelre. Rájöttem arra is, ha mindezekről valós képet kapok, nincsenek határok, bármit, amit szeretnék látni vagy tudni az állapotáról, ez mind lehetséges. Igazándiból mi magunk vagyunk önmagunk határai. Az elménk rendelkezésünkre bocsát minden segítséget, csak rá kell jönni, hogyan is működünk. Érdemes megtanulni belső jelzéseinkre hallgatni. Illetve először soha ne küzdj a betegségeddel, hiszen ez is te vagy, inkább próbáld megismerni. Okkal kaptuk, valamit meg akar mutatni a szervezet, hogy másképp csináld, hogy végre odafigyelj rá.

Persze vannak genetikai okokból fakadó betegségek, de ezek eseteiben is lehet gyógyulni. Hogy ki erre az élő példa? ÉN! Mindennapjaim részévé vált az úgynevezett bázisterápia. Hogy mit is jelent ez röviden? Gyakorlatilag heti 1 nap úgynevezett Trexánt, ill. a többi napokon folsavat és vasat szedtem szteroiddal. Négyhetente nagylabort kellett csinálni, hogy a máj és a vese mennyire tolerálja mindezeket. Első perctől kezdve a dokinak jeleztem, én leszek az első, aki teljesen nyomtalanul meggyógyul ebből az állapotból. Hiszen orvosilag maximum csak szinten

tartható az állapot, és akkor is állandó terápiás kezelés szükséges hozzá. Én megmondom az őszintét, rossz érzéssel vettem be a gyógyszereimet. Természetesen szót fogadtam, otthon tornáztam, nyújtottam sokat. Kezdték rosszuléteim lenni az orvosságtól.

Majd életem részévé vált a meditáció, napi ötször is alkalmaztam(om). Bárhol, bármikor lehet, csak meg kell találni rá a megfelelő technikát. Ha bevásárolni indultam, feltétlen tettem önmagamban egy belső utazást, majd megkérdeztem az immunoktól, vajon mi lenne a legfontosabb ételmyszer, amire feltétlenül szükségem van. De nem csak ezekbe lehet betekintést nyerni vagy változást elérni, bármin lehet változtatni. Végül már olyan rossz lelkiállapotban vettem be szerdánként a Trexánt, hogy most megint leszedálom a szegény immunokat, hogy elkezdtem lecsökkenti az adagot szépen lassan fokozatosan. Egyre jobban éreztem magam, végre volt erőm felkelni és kicsit sétálni, haját mosni és minden olyan tevékenységet megcsinálni, ami egyébként az életem része, normális esetben. Volt újra erőm enni, erősnek éreztem magam lelkileg és fizikálisan is.

Nagyon nehéz időszak ez testileg és lelkileg is, hiszen az autoimmun, ha aktívvá válik, teljesen 4 fal közé képes szorítani a beteget. A fájdalomról nem is beszélve. De annyira fájt, annyira rossz volt, hogy pont emiatt nem adhattam fel a Simonton-meditációkat. Ez vitt előre, hiszen orvosilag sok mindent nem tehetnek. És a kis belső hang mindig azt sugallta, hogy ne adjam fel, csináljam szorgalmasan, amit eddig ilyen kitartással sohasem. S végül meglett az eredménye. Már csak a vastablettákat szedtem, de úgy gondoltam, ha a többi orvosság sem hiányzik, már akkor megpróbálom koncentrálni a testemben levő véráramlányra. Elképzeltem, hogy újra nagy mennyiségű vér van az ereimben, mindezt 1 hónapon keresztül. Ez idő alatt nem szedtem be a tablettákat, majd a véreredményem anélkül is tökéletes lett. A nagy hőségben nehéz volt közlekedni, ezért arra gondoltam, hogy az immunokkal „megbeszélésem”, mikor a tűző napra kilépek, rázzon ki a hideg, és nem lesz az a rossz közérzetem. Bármilyen abszurdnak hangzik, de ez is működött. Szemüveges vagyok, és a térlátásom nem a legszuperebb, és arra is külön meditáltam, hogy az immunok ott is jótékony hatásukat fejtsék ki. Eltelt 6 hónap, és folyton azon gondolkodtam, vajon javult már a szemem? Nem éreztem jónak már, amit használtam szemüveget, és végül igénybe vettem egy látásvizsgálatot, és minden paraméterem javult. Folyton újabbnál újabb feladatokat tűzök ki magam elé, és így sikerül a félelmeimet még jobban leküzdeni.

Bátran kijelenthetem, hogy nekem a Simonton-tréning az életemet adta vissza. Rájöttem alapvető hiányosságokra magammal szemben, nem figyeltem oda a jelekre, nem becsültem ömagam, és nem én voltam

az első. Nem szerettem a testem, és önbizalmam sem volt. Hiszen ha önmagunkban nincs harmónia, ez testileg, lelkileg valahol tüneteket eredményez. Kérdés az, hogy kinek mekkorát? Én jó nagy adagot kaptam, pedig olyan biztosan állítottam, én egészségesen élek, sportolok, megválogatom az ételeimet, de mindez kevés. Már nem stresszelem magam felesleges dolgokon, akkor sem amikor hivatalos ügyeket kell intéznem stb. Teljes nyugalommal és harmóniában élem a mindennapjaimat.

És ha most megkérdezné Anna: Szeretted a tested? A válaszom: IGEN.

Szántó Mónika

FÉL TÜDŐVEL AZ ÉLET...

Éppen négy éve. 2018. január 6-án 4 éves leszek.

Harminchét éves voltam akkor, négy éve. Parazitafertőzés okozta a cisztát, ami a bal tüdőmben, a szívemhez is hozzánőve óriásira dagadt. Megműtöttek, kivették a cisztát, és vele a bal tüdőt. Odaadtam a fél tüdőm néhány féregnek. Echinococcusnak hívják és mikro-galandféreg. Métélynek is hívhatjuk. Fertőzött kutyától lehet elkapni, és ember már nem terjeszti tovább, én sem.

Nem tudom beteg vagyok-e még, nem tudom meddig tart a felépülés, egészséges vagyok-e már, vagy még lábadozó? Világmegváltó hős vagy egyszerű libapásztorleány? Az biztos, hogy úton vagyok.

Hát nem, nem így akartam ezt.

Az én életem legnagyobb feladata volt ez a műtét, ezerszeres beavatás, meghalni kellett mennem, és aztán feltámadni.

A műtéttől való rettegés időszaka volt a legsötétebb zug, a mélypont, nem tudtam akarok-e egyáltalán élni. Gyenge voltam, egyre csak fogytam, fogyott belőlem az élet is. Hetek, hónapok teltek el. Aztán ebben a határtalan tehetetlenségben és fájdalomban megjelent bennem egy apró kíváncságsíra. Egyszerre kíváncsi lettem: milyen leszek, ha végigmegyek ezen az úton? Ki lesz belőlem, ha összeszedem minden erőmet, nekirugaszkodom, és átlépek a másik oldalra? Keskeny ösvény, fájdalommal és félelemmel kikövezve. De nem volt más út.

Az első dolog, amiért érdemes küzdeni – gondoltam.

Még soha életemben nem csináltam ilyet – még soha nem küzdöttem így magamért, mint akkoriban. Elképzelttem, ahogy minden sejttem dolgozik a gyógyulás és megújulás érdekében. Naponta háromszor a sejteket egészen konkrétan megszemélyesítve imagináltam is, saját különbejáratú hősöket állítottam szolgálatba. Ápoltam a kis újszülött énemet.

Most már egyre erősebb vagyok, soha nem voltam még ilyen erős. Igen, akarok élni, nehéz is most elhinni, hogy egyszer majd tényleg meghalok, nem csak így, hogy végül vissza lehet jönni. Most már szeretek élni. Szeretem magam, ez új. Már nem vagyok szeretetkoldus. Úgy csinállok bármit is, hogy nekem jó legyen. Nem, ez nem fáklyásmenet, nincs nálam a bölcsek köve sem. Nem oldódott meg egy csapásra bennem és körülöttem semmi. Rengeteg munka és éberség és odaadás van abban, hogy egyre egészségesebb vagyok. Nem állok meg, megyek tovább.

A műtét után balról a dréncső szörtyögött vérrel és váladékkal, vákuumra kapcsolva egy súlyos dobozra, jobbról az infúzió, hátamban volt az EDA... Aztán pár nap múlva elfogytak a csövek. A testem sebes, fájós, varratokkal szabdalt, még ragtapasz is volt rajta... minden egyes tűszú-

rás lilás-kékes foltokat hagyott a bőrömön. Az arcom zsírosat izzadt, a hajam csapzott, bűdös voltam... Néztem, néztem magam a tükörben, tapogattam, simogattam a bőröm... ez az enyém, eddig tartok, itt vagyok. Ember lettem újra.

Nincs szakadás elalvás és felébredés között, a folyamatosságot maga a testem szolgáltatja.

Gyógyszert nem szedtem, nem szedhettem később, a testem egészséges védelmére kellett bíznom magam. Megtanultam rendesen a gyógyító képzeletet alkalmazni, és a testemre hallgatni. A gondolataim kitisztultak, és egyre csak tisztulnak. Otthonra leltem a testemben... a testem én vagyok. Én vagyok a testem. Lélegzem, táncolok, élek.

De sokszor szégyelltem korábbi önmagam! Most már megtanultam kiszagolni a szégyent, és ahová beszivárogoz, ott rögtön gyanakodni kezdek. Ki az, aki értéktelennek tart? Ki az, aki megtilthatná, hogy jó legyen nekem? Megtanultam, hogy ne hallgassak ilyen mérgező gondolatokra.

Heteket, hónapokat – sőt, megkockáztatom, éveket – töltöttem azzal, hogy közelebb kerüljek ahhoz az ürességhez, ami bennem volt. Korábban az egész életem arról szólt, hogyan tudnám elfedni ezt a „fehérzajt”, a monoton zümmögést, ami a mérhetetlen fájdalmat hivatott csillapítani bennem.

A betegség és műtét előtt nem sokkal aztán már rá tudtam pillantani erre az ürességre anélkül, hogy meg akartam volna szüntetni – azaz elfogadtam magam az adott pillanat állapotában.

Végül a semmi közepéről, ahol csüggedten – és őrjítően sokáig – vára-koztam, kivirágzott e betegség, és én egyszerre rádöbbentem: ez az üresség az, ami visszavisz a múltba, hogy megértsem, felfogjam, elfogadjam újra önmagam. Nem az a feladat, hogy megszüntessem az ürességet, hanem hogy elfogadjam magamban és körülöttem a csendet – éppen azért, hogy végre meghalljam az eredeti hangot.

A magány egy újabb bugyra tárult fel – egyedül ráztam le magamról gyerekként azt az idegen, bántó kezet – anyám el sem hitte, hogy megtörtént – egyedül küzdöttem az érzéseimmel. Nincsenek rá szavak, milyen határtalan magányban nőttem fel, s azóta ennek a koldusa voltam.

Többé már nem vagyok magányos, jó ott lenni, ahol vagyok éppen, önmagam voltam, vagyok, leszek, a kis csíra és én egyek vagyunk. Növekszem. Megünneplem mindig a januári születésnapomat is. Érzem az erőmet, és érzem, ahogy egyre erősödöm. Lélegzem, táncolok, élek.

Boldogulok, boldog vagyok. Kiléptem az egészségtelen kapcsolataimból. Segítek magamnak. Írom a történetem. Lélegzem, táncolok, élek.

Alkotok, dolgozom, szeretek, szerelmes vagyok. Az érintés végre elvárárszol, megnyílhat a mennyek kapuja, nincsenek sebek, nincsenek történetek – csak az összeolvadás, az együtt-jelen-lét egyszerű öröme.

Schwartz Lili

AZ ÉN TÖRTÉNETEM

2014 tavaszán kezdődött!

Április másodikán egy nőgyógyászati műtéten estem át, kivették az egyik petefészkemet. A műtét jól sikerült, hamar felépültem, a harmadik napon már haza is engedtek a kórházból. A következő napon csendesen zuhanyozgattam, egyedül voltam otthon. Gondoltam, nyugodtan átkenem magamat testápolóval, de mint derült égből villámcsapás, észrevettem a bal mellemben egy borsónyi kemény csomót. Nem értettem, mi ez, eddig hogy nem éreztem, nem volt előtte semmi előjele.

Évente mindig eljártam ellenőrzésre, és minden rendben volt. Úgy éreztem, összeomlik a világ, ez bizony nem lehet! Többször is megnéztem, hogy vajon jól érzem? De sajnos ott volt, akárhányszor tapogattam. És akkor jött a pánik, a félelem és a rettegés. Most mi lesz, meg fogok halni? Sírtam és sírtam, meg arra gondoltam, hogy most volt egy műtetem, és ez megint itt van, mi lesz velem most? Eddig szinte mindig egészséges voltam, 53 éven keresztül, most mi történt? Az, hogy miért pont velem történt, az eszembe sem jutott, mert ezt annyira sok ismerősről hallottam. Már talán nem is volt furá. Csak az a baj, hogy ez a betegség annyira a halállal és a halálfélelemmel van azonosítva, hogy amikor szembesülsz vele, csak az jut eszedbe, hogy vége. Csak ennyi volt? Pedig még szerettem volna élni! Aztán próbáltam arra gondolni, hogy ez nem lehet rosszindulatú daganat, biztos csak a nőgyógyászati műtét miatt hormonális elváltozás. Aztán hazajött a család, látták a kisírt szemeimet, és elmondtam nekik. Ők is megijedtek, nem tudták, mit mondjanak, próbáltak megvigasztalni. Innentől kezdve, mintha az égiek mindent elterveztek volna, minden ment magától. Nem tudtam előre, de én még februárban kértem egy mammográfiái vizsgálatra időpontot, ami április közepére szólt. Ott sajnos kiderült, hogy rosszindulatú a daganatom. De mit ad az Isten, a fiam a munkahelyén találkozott egy sebész orvossal, aki ilyen típusú műtéteket végez. Ő szívesen el is vállalt, június közepére kaptam tőle időpontot. Közben volt időm gondolkodni, mi is lehet ennek az oka. Én spirituális ember vagyok, tudom, hogy mennyire fontos a lélek. Szeretem a természetes dolgokkal való gyógyítást is. A testnek harmóniában kell lenni a lélekkel, és a szellemmel is, ami nálam már hosszú éve nem volt. Társas magányban éltem a házasságomban, szinte alig volt köztünk kommunikáció. Én már csak azért voltam ott, mert azt gondoltam, a gyerekeimnek szükségük van rám. De már felnőttek! Két fiam van, akik már éppen elvégezték a tanulmányaikat, és már el is helyezkedtek a munkában. Már tudom, azelőtt félelem is volt az új-tól, nem mertem váltani, beletörődtem. Visszanéztem az életemre, amit

már nagyon nem szerettem, és súgott a lelkem, de nagyon erősen, „vagy most változtatsz, vagy vége, nem lesz több esély”! Akkor már tudtam, hogy csak akkor maradok életben, ha a kezembe veszem végre a sorsomat. Még a műtét előtt elindítottam a válópert, és terveztem tovább az életemet. Nem gondoltam igazán bele, mi vár rám, de valahogy annyira bíztam magamban, mint ahogy azelőtt még soha. Nagyon sok segítő emberrel találkoztam közben. Megvolt a műtét, rendben ment minden, nem volt áttét. Bár a szövettani eredménynél javasoltak egy másik műtétet, mert körben az ép szövetben még maradtak meszesedések. Megijedtem, nem vállaltam ezt, mert annyira sok volt már ez egymás után, és úgy gondoltam, minden rendben, egészséges vagyok. Attól, hogy a kezembe vettem a sorsomat, nagyon erősnek éreztem magam. Beiratkoztam egy esti iskolába, hogy leérettségizhessek, de közben mentek a válóperrel kapcsolatos hivatalos ügyek is. De elkezdtem a változást, a lelki életemmel, a saját magamra való gondolással, a másik ember könnyebb elfogadásával. Sok mindenben változtattam, próbáltam a testemet méregteleníteni, nem néztem többé a tv-ben híradót. Elkezdtem hallgatni a gyógyító meditációkat. Közben az egész ősz nagyon sok vitával volt tele, a válással való osztozkodás miatt, de el is kezdtem keresni az új lakásomat. Hála Istennek, január végére meg is találtam, és abban is szinte csodába illő segítség volt. De a volt férjem nem volt hajlandó kifizetni a családi házból, amit együtt építettünk, én pedig nem akartam pereskedni, elkezdtem intézni a hitelt. Ezerféle engedély és különböző papírok beszerzése, és kezest is kellett találnom. Több hónap telt így el, nagyon sok stresszel, de azt akartam, hogy szabad legyek. Nem volt olyan fontos a vagyon. 2015 tavaszán megvolt a válóper, és én már nyáron költöztem az új lakásba, pár kevés bútorral. Csak könyveket, személyes dolgaimat vittem magammal. De ez sem számított, meg az sem, hogy az új lakásban többhetes felújító munkák folytak, nem is volt lényeges. Szeptemberre kész lett, addigra már egész jól megnyugodtam. De ugyanakkor észrevettem a mellemben a műtégi seb mellett egy másik csomót. Újra jött a hitetlenkedés, hogy ez biztos nem az, mert másképp éreztem, mint az elsőt. Aztán a biopszia bizonyította, hogy ez is rosszindulatú daganat.

Hát újra volt bennem megint félelem, magamban való csalódás, hogy mit nem csináltam jól. De ott volt azért a bizakodás és az erő is, hogy nem lesz baj, megcsinálom, ahogy eddig. Amíg a családommal éltem, akkor is egyedül csináltam mindent, néha a fiaim segítettek. Akkor jöttek a vizsgálatok, elmondták, hogy el kell távolítani a mellem, amit nem tudtam elfogadni. Közben elkezdtem a léböjtkúrát, amely már átnyúlt 2016. januárjára. Huszonegy napon keresztül csak fél liter zöldséglevet ittam, különböző gyógyteákkal. Kissé csökkent a daganat mérete, de nem múlt el, bár én jó pár kilogrammot fogytam. Ezért elkezdtem keresni a megoldást, a műtetre.

De igencsak keresni kellett, és jöttek a segítők, az egyik ember ezt mondta, a másik egy másik információt mondott, aminek én is utánanéztem. Mintha tálcán kínálták volna azt, amit én szeretnék. Itt Miskolcon az egyik kórházban végeznek emlő helyreállító műtétet. Az egyik orvos elvállalta, hogy megmarad a saját mellem bőre, kiveszi a rossz szöveteket, és helyette egy implantátumot helyeznek be. Ettől én nagyon boldog lettem, hogy megmarad a nőiességem. Közben szorgalmasan tanultam, hiszen májusban várt rám az érettségi. De folyamatosan kerestem a természetes gyógyulás lehetőségeit is. Az egyik barátnőm, aki érintett volt ebben a betegségben, állandóan mondogatta, hogy menjek vele, mert ő már jár egy csoportba, amelyiknek Simonton a neve, és a saját képzeletteddel gyógyíthatod magad.

Meg hogy ott mindenki milyen jól érzi magát, sokat nevetnek, és nincs a félelmetes betegségről szó.

Február eleje körül elhatároztam, hogy én is elmegyek, aztán majd meglátom. Ott ültem megszeppenve, iszogatva a zöldséglevemet. Mindenki nagyon vidám volt, sokat nevettek, és a csoport vezetője Anna, a pszichológusnő, aki nagyon természetesen viselkedik, mindenkire figyel, mindenkit megdicsér, és nagyon csodás, megnyerő a hangja. Úgy éreztem, el kell mennem még oda. A következő alkalommal az óra végén beszélgettünk Annával, aki az érzéseimről kérdezgetett. Többek között rákérdezett arra, hogy volt-e gyerekkori álmom, amit nem valósítottam meg. Igen, volt. Már kicsi koromtól kezdve arról álmodtam, hogy énekesnő leszek, valami színházban, ahol táncolhatok is.

Titokban, ha nem látta senki, a tükör előtt mindig táncoltam, és gyakran hallgattam azt az egy-két operettlemezt, ami nekünk volt. Nagyon szerettem énekelni, az iskolában hamar énekkaros lettem, de ez a családban természetes, mert mindenkinek jó hangja volt. Az apukám, a nagyapám vőfély volt hosszú éveken keresztül. Tehát a szereplés is ott volt a családban. De a vágyaimat senkinek el nem mondtam, mert én azt gondoltam, hogy egy falusi kislány úgy sem viszi sokra, meg a szüleim sem engednék, mert ez nem egy igazi szakma. Míg férjhez nem mentem, azért néha volt ezzel kapcsolatban próbálkozásom, de utána már szó sem esett róla. A házasságomban néha énekeltem, akkor a férjem kinevetett, azt mondta, hogy ez csak feltűnési viselkedés, ezért hát ezt elnyomtam. De amikor Annával beszéltem, ő arra biztatott, hogy kezdjem el megvalósítani az álmom, soha sem késő. Azért, mert az X-faktorba nem kerülök be, még nagyon sok helyen énekelhetek. Akkor és ott, felcsillant a szemem, elkezdtem gondolkodni, és úgy éreztem, meg kell próbálni. A következő foglalkozáson éppen az egyik lány születésnapját ünnepeltük, és én elénekeltem egy szép születésnapi dalt, és azt gondolom, el is kezdődött a csoda. Az egyik simontonos társam felajánlotta, hogy elvisz az

énekkarba, ahová ő jár. Éltem a lehetőséggel, és örültem, hogy elkezdhetek énekelni. Az énekkar vezetőjének is tetszett a hangom, mert rögtön azt mondta, ha vállalom, szívesen bízna rám szóló éneklést is. Közben a betegséggemmel kapcsolatban úgy döntöttem, hogy elfogadok minden orvosi javaslatot.

Március elején megvolt a műtét, és jól sikerült. Lábadoztam, egész szépen gyógyultam. Április elején kaptam meg az első kemoterápiás kezelést, és május másodikán volt az írásbeli érettségim. Emlékszem, azon a héten mindennap jól befújtam a hajam hajlakkal, hogy ne látszódjon, hogy hullik. Aztán a vizsga után fogtam a hajvágó gépet, és levágtam a hajam, mert már mindenütt haj volt. Közben folyamatosan biztattam magam, hogy túlleszel ezen is, meg tudod csinálni. Nagyon sokat segített az, hogy hétről hétre jártam a csoportba, ahol már beilleszkedtem. Egész jól ment a meditálás, nagyon sok gyakorlatot csináltunk azzal kapcsolatban, hogyan szemléljük másként a dolgokat. Szaknyelven átkeretezésnek hívják ezt, és mennyire jó, hogy van ilyen. Sokkal jobban gondolkodunk azon, hogy ezt lehet másképp is látni, és nem is olyan szörnyű ez. Szóval múltak a hetek, kaptam a kezeléseket, amik persze nem kellemesek. A barátnőm kölcsönadta a parókáját, ami igazán élethű volt, sokan észre sem vették. A szóbeli érettségire is úgy mentem, ami egész jól sikerült. Igen büszke voltam magamra! Vittem az életem, és azt gondoltam, így van jól. Ősszel megvoltak a sugárkezelések is, és lassan erősödtem. Elvégeztem a Prána Nadi gyógyító energia több fokozatát, hogy az isteni gyógyító energiával is gyógyulhassak. Én hiszem és tudom, sokkal több van itt az univerzumban, mint amit mi a Földön látunk. Minden este hálát adok mindenért, ami aznap történt velem. Így visszanezve bátran kijelentem, hogy a betegségem nagyon nagy változás, sok tanulás, fejlődés, szeretettel teli dolgokat hozott az életembe. Sokkal jobb lett a kapcsolatom a fiaimmal is. Ők is sok mindent megértettek, amit addig nem. Én pedig már másképp látok dolgokat, és könnyebben elfogadom, ami történik velem. Örülök, hogy már szembe merek nézni azzal, hogy mennyit változtam az előző önmagamhoz képest, aki régen még sajnálta magát, és sokszor hibáztatott másokat, mindenért. Most már tudom, hogy minden tőlem függ. Ha valami nem úgy sikerül, nem sírok azon, hogy én milyen szerencsétlen vagyok, hanem próbálom a megoldást keresni. Rendszeresen eljárók az ellenőrző vizsgálatokra, követem az orvos utasításait is. Hála Istennek eddig a leleteim mindig negatívak. Nagyon örülök az életemnek, nyugodt és szabad vagyok. Boldogan énekelek bárhol, ha van rá lehetőség, elfogadom, hogy nem sztárnak születtem, de ha hangommal örömet tudok okozni az embereknek, akkor én is örülök, és már ezért megérte. Van, hogy szeretetből felhívok embereket a születésük napján, és dallal köszöntöm őket, még idegeneket is meglepek,

ha megkérnek rá. De ha tudok, elmegyek kisebb szóló énekversenyre, és ott mutatom meg magam. Egyre sűrűbb, hogy az első díjat elhozom egy ilyen versenyen. Azóta sokkal többet mondom a gyerekeimnek, hogy szeretem őket, és büszke vagyok rájuk. Már azt is meg tudom tenni, hogy odaállok a tükör elé, és saját szemembe mondom, hogy „Szeretlek Emese, szép vagy!” Tavaly nyáron volt az idősebb fiam esküvője, és olyan csodásan éreztem magamat, hogy ezt is megérhettem. De ettől még nagyobb hajtóerő az, hogy a nyáron unokám fog születni, és már nagyon várom, hogy újra egy csodás kis élet részese lehetek. Nem elégedetlenkedem az életemmel, mert elfogadom, hogy vannak nehézségek, de azok is kellenek.

Hálás vagyok a sok jóért, amiket kapok, próbálok a mostban élni, és élvezni az életet.

Túróczi Emese

KRISZTUS KATONÁJA

egy fejfel nőttél fölénk
mégis akkor voltál a
legnagyobb,
amikor a földre
borulva
virrasztottál éjjel

sátrad szegletében
felsercent
a sűrű szövésű
szövetnek,
aranyfényű fáklya
porba hullva
váltál porrá
magyarok királya

páncéling koppant a földre
a kelevézen fáklya járt
fénytáncot
a pajzsodon
a Boldogasszony képe
mutasd magad zord magyarok
sziklahitű, bajnoktestű
irgalmas vezére

opálfénnyel hasadt már
a hajnal
felsírt az új kárpit,
a keleti égbolt,
testvérem, sorstársam
ne mondd azt, hogy rég volt,
mikor László imádkozott
a földön moccanatlan

mert minden éjjel koppan
a páncéling
és minden éjjel megpihen
a lándzsa
kései bús gyermekiért
Boldogasszony országáért
minden éjjel földre borul
Krisztus katonája

2017. augusztus 11.

Dénes Katalin

Amíg a sasfióka rá nem kényszerül a fészek elhagyására – bármilyen szűknek is érzi már azt – nem jön rá, hogy repülésre született.

A RÁK AZ ÉN TANÍTÓMESTEREM, AVAGY AZT GONDOLTAM, ITT A VÉG, PEDIG A TEREMTŐ ISTENEM AJÁNDÉKOT ADOTT NEKEM

Az ajándékom egy kincsesláda, amibe folyamatosan én rakhatom be a megszerzett kincseimet.

1. Kincs: Figyeljek a jelekre, a megérzéseimre

Beszélnek hozzám, ha van szemem és fülem rájuk, akkor meghallom, meglátom azokat.

2009 tavaszán kicsit gyengébbnek éreztem magamat, tavaszi fáradtság – gondoltam – és „futottam” tovább.

Egy este hazafelé jövet megállított egy rendőr, közúti ellenőrzés: lejárt a jogosítványomban az egészségügyi érvényesség. Ideje lenne elmennie az orvosához – figyelmeztetett jóindulatúan a rendőr.

Elmentem hát a kedves háziorvosomhoz és barátomhoz, Lacihoz. Egészségügyileg „érvényes lettem”, de a laborom sehogyan sem tetszett neki. Javasolta, hogy végeztessenek egy gyomor- és bélvizsgálatot. Tiltakoztam: minek, hiszen csak fáradt vagyok, de nincs más bajom! De ő csak cinkosan mosolygott: „Tudod, a te korodban ez már fontos!” Na ez talált, nagyon megsértődtem: „Ha neked papír kell, hogy nincs bajom, hát szerzek” – mondtam mérgesen, és kerestem egy gasztrós kivizsgálást.

Az orvost a kórház második emeletén találtam meg. Amikor elhaladtam az első emeleten lévő onkológiai osztály bejárata előtt, valami azt súgta: „Ha ide belépsz, meghalsz”. Miért lépnék én ide be? – gondoltam, és futottam tovább.

A gasztrós vizsgálatok után leültem egy közeli tó partjára, sütött a nap, lágy szellő fújt, körülöttem minden csodás fényben játszott, mégis azt éreztem, ez a vihar előtti csend – gyorsan elhessintettem a gondolatot: „Miért nem tudsz örülni annak, ami van, miért kell neked mindig a rosszat feltételezni?” – szidtam meg magamat.

Két hét múlva a műtőasztalon feküdtem, béldaganat, komolyan fenyegetett bélelzáródással.

Lacinak, a barátomnak és háziorvosomnak az életemet köszönhetem, nem hagyta, hogy elodázzam a kivizsgálást, és volt időm felkészülni egy komoly beavatkozásra. Megtanultam tőle, milyen *fontosak a szűrővizsgálatok*, és azt a *tévhitet* is el kellett siratnom, hogy *ha egészségesen élek, akkor nem lehetek beteg*.

2. Kincs: *Akkor tudok gyógyulni, ha bízom a gyógyítóimban*

Jézus a kereszten az édesanyját Szent Jánosra bízta, és ő lett Szűz Mária gyógyítója is. Nekem három csodás János is jutott. Nem volt egyszerű megtalálni őket. Fizikailag mindig igyekeztem távol tartani magamat az orvosoktól, de most azt éreztem, csak akkor tudnak engem meggyógyítani, ha van közöttünk gondolkodásbeli és lelki azonosság is, ha bízni tudok bennük. A bizalmamhoz az kellett, hogy partnernek tekintsenek, kapjak információkat a betegségemről és az általuk tervezett gyógyító eljárásokról, azok következményeiről, mellékhatásairól. Asszertív kommunikációt is tanítok évek óta, most „csak” önmagam menedzselésére kellett ezt használnom. Voltak kérdéseim, többfelől utánajártam az információknak, igyekeztem mindent megtanulni erről az általam addig ismeretlen „kórról”. Sokat segített ebben Attila, a kontrollvizsgálataimat is ő kíséri figyelemmel a mai napig. Egyértelműen és őszintén beszél, minden kérdésemre tárgyyszerűen válaszol, soha nem próbált ijesztgetni, és értjük egymás humorát is. A kórházban elértem, hogy Klára legyenek és ne a 3-as ágyon fekvő néni. Láttam, mennyire túlterheltek, soha nem feltételeztem, hogy „rosszat akarnának” nekem, tudomásul vettem az egészségügy működését ahogyan van, de ha én nem éreztem elfogadást, azonnal kerestem olyan helyet és személyt, aki ezt megadja nekem. *Megtanultam, milyen fontos az orvos-beteg bizalmán alapuló egyenrangú kommunikáció, és ebben bátran lehetek én a kezdeményező.*

3. Kincs: *Barátaim védőhálója*

Amikor megkaptam a diagnózisomat és túljutottam az első sokkon, azon kezdtem el gondolkodni, hogy: „Elmondjam-e valakinek? – Bevalljam? – Kit terhelhetek meg ezzel a tudással? – Hogyan fogják fogadni a hírt? – Tudni fogják vajon, hogy mivel segíthetnek nekem, vagy ezt is én mondjam meg nekik? – Marad-e körülöttem valaki, vagy elmenekülnek tőlem, mint egy leprástól?”

Nagy levegőt vettem, és leírtam a helyzetemet, gondolataimat, érzéseimet, aki csak fontos volt nekem, az mind megkapta tőlem levélben. Volt idejük átolvasni, megfontolni, válaszolni. Most láthattam igazán, mennyi szuper ember vesz körül. A műtétem előtt és után úgy éreztem, mintha egy óriási szeretetenergiával teli gömbben lennék. Bár a fiamon kívül senkit sem engedtem a kórházi szobám közelébe, mégis láthatatlan óvógondoskodó kezek, szívek vigyáztak rám... és később már a valóságban is mellettem voltak. Anna, Bózsike, Inci, Jutka, Marika (és a névsor nem teljes!), talán fogalmatok sincs, hogy mennyi mindent KÖSZÖNHETEK NEKTEK!

*Igen, már tudom, hogy ha elmondom, hogy mire van szükségem, be me-
rem vallani, hogy mi zajlik bennem, elmondom az érzéseimet, és kérem a
segítséget, akkor lesz, akire számíthatok.*

4. Kincs: *Igaz vagyok és szabad*

„Az élet egy gyógyíthatatlan betegség, teljesen biztos, hogy belehalsz” – mondjuk ezt a közhelyet nevetve addig, amíg a vég olyan távolinak tűnik. Csakhogy ezzel a diagnózissal a kezemben ez már egészen másképp hangzott!

Akkor „roppantam össze”, amikor a sikeres „három az egyben” műtét után immáron megszabadulva a tumor rémétől az onkoteam határozata 12 részből álló háromnapos befekvéssel járó kemoterápiás kezelést javasolt, és az első megbeszélésre ama első emeleti onkológiai osztályra kellett mennem.

Előttem volt ugyan – és máig is őszintén hálás vagyok érte – Magdi barátnőm és munkatársam példája, aki két évvel előttem még a terápiája idején is dolgozott, minden kezelést végigcsinált, tudta mit akar, és máig is egészséges, csakhogy én féltem, megmagyarázhatatlanul rettegtem.

A családom a hagyományos orvoslásban bízott, az ijedelmemet nem értette, gyávaságnak, nem elég betegségtudatnak minősítette, eszméletlenülül féltek, hogy elveszíthetnek. Óriási nyomás alá kerültem. Egyrészt jólesett, hogy fontos vagyok nekik, a javamat akarják, de azt is tudtam, ha a „kedvükért ezt lenyelem”, újra előáll az, amit már olyan sokszor csináltam, és a daganatom hat részének kialakulásához vezetett. Szakadt lelkem „új ruhát” akart, de mit szól ehhez a testem?

Igyekszem gyógyulni – üzent a testem –, de segíts Te Lélek! Itt nincs bizonyosság, és nincs ellenpróba, állj ki a döntésedért!

Megegyeztem önmagammal: elfogadom az orvosaim által felajánlott terápiát, tudomásul veszem, hogy ezzel a vagy meggyógyulok vagy beteg maradok 50-50%-os esélyt 25%-kal növelhetem (élek, vagy meghalok), de én is hozzá akarom tenni a magam legalább 25%-os esélyét az életemért. Megkezdődött a terápia, szoros ellenőrzés alatt tartottam magamat, kidolgoztam a saját „életprogramomat” és követtem a testem változásait, csak akkor vettem véget a terápiának, amikor a magam számára meghatározott és saját szakállamra kivitelezett vizsgálati eredmények visszafordíthatatlan romlást jeleztek a testemben a mellékhatások következtében.

Óriási nyereség volt, hogy elfogadtam, és már nem féltem a saját halálotomtól. (Ehhez közvetlen segítséget a Simonton-módszer halál-meditációja adott, de erről majd később.) Lett célom, azt éreztem, hogy fontos küldetésem van. Elfogadtam, hogy a Teremtő Istenem vagy ad erőt és

képességet, hogy itt a Földön megvalósítsam a feladatomat, itt járjam végig ezt az utat, vagy új helyen, más világban folytathatom. *Már nem volt „ismeretlen”, csak bizonyosság volt bennem: indulok, megyek és megmutatom, bármi is az „eredmény”, az másokat is taníthat, előre vihet.*

5. Kincs: Új utakat találtam

Az „Életvirágom” – ez egy gyönyörű szép gobelinhímzéssel készített virág, amit körülbelül egy év alatt kizárólag az orvosi kezelésekre várakozva, vagy azok alatt varrtam. Megnyugtató, ha akartam, akkor figyeltem a körülöttem zajló „irracionális” világra, ha akartam, akkor mélyen belefeledkeztem a kézimunkámba. Kiváló volt a feszültségeim oldására, láttam, hogy „haladok előre”, és örömet leltem a sok szép színben. Ma is a falon függ, néha megsimogatom, csak ez a kép tudja valójában, hogy min mentem keresztül.

Az „Életprogramom” a következő részekből állt (és áll még ma is, hiszen folyamatosan ellenőrzöm, és módosítom, ha szükségesnek látom):

- A testem gyógyítása
- Mozgás
- Táplálkozás
- A lelkem ápolása
- Kapcsolataim őszintévé, szeretettel telivé tétele, vagy felszámolása
- Rizikófaktorok kiiktatása
- Ideális élet és napirend

Mindegyik igen fontos, megvan a szerepük a teljes testi-lelki gyógyulásban, kiegészítik egymást, de azt tapasztaltam, hogy a köztük lévő egyensúly megtartása a legszükségesebb.

A testem gyógyítására és a lelkem ápolására alternatív módszereket fedeztem fel. Először is előbányásztam a könyvespolcom hátából a fénymásolatban meglévő Simonton-könyvet, amit valakitől valamikor kaptam, de akkor nem gondoltam fontosnak, nem is érdekelt igazán. Most újra olvastam, láttam, hogy egyedül nem boldogulok vele, tehát segítséget kerestem. Akkor még nem tudtam csoporthoz kapcsolódni, a városomban sem volt ilyen tudású szakember, így hát Budapestre jártam hetente Zsuzsához egyéni terápiába, Ő – igen nagy Ő-vel! – fantasztikus *EMBER*, lenyűgözött a tudása, és ez a „csodálat” azóta is tart. Munkatársa, talán barátja is lettem, de neki köszönhetem, hogy elindultam egy nagyszerű úton, hiszek a belső gyógyító erőforrásaimban, és használom az imagináció erejét.

Zsuzsi, a Ma-Uri masszóz első ember volt, aki szeretettel érintette az elgyötört testemet, sokat segített homeopátiás tanácsadása is, lágy nőiessége példa lett előttem.

Kata, a kineziológus és a családállítások abban segítettek, hogy felgöngyölíthessem azokat a magammal cipelt lelki okokat, amelyek akaratomon/tudatomon kívül hozzájárultak a betegségem kialakulásához. Katával könnyű volt összehangolódnom, szeretem a humorát, és hogy a küzdelmei ellenére is két lábon áll.

Anna bármikor készen volt, hogy megreikizzen, rengeteg energiát és bölcsességet kaptam tőle. Rábeszélte, hogy megtanuljam a reikit, amit azóta is gyakran és sikeresen használok magamnak bármilyen fájdalom elmulasztására, és energiabomba nekem, ha azt érzem, fogytán van az erőm.

Anna az életem három legfontosabb barátjának egyike lett, együtt álmodjuk az alapítványt, együtt dolgozunk, hol „szenvedünk”, hol az „egekben szárnyalunk”.

Gyógyulási vágyam elvezetett olyan módszerekhez, amelyekkel „több” lettem, a segítők „feleltek”, és nem csak engem! Alapkövei és meghatározó önkéntes szakemberei ők a Regea Alapítványnak.

6. Kincs: *Tanítani jó, de csinálni még jobb*

Jó és szófogadó kislánynak neveltek. Fontos alapelv volt a családomban: „csak azt tedd másoknak, ami neked is jólesne”. Így azután sokszor jobban figyeltem másokra, mint magamra, hogy *nekik jó legyen*. Néha kitörtem, de ettől meg rosszabbul éreztem magamat, mert hogy vehetem a bátorságot a „nem” kimondásához, esetleg nem lett volna érdemesebb a „békesség kedvéért” elkerülni ezt a konfliktust is? Jóval a betegségem megjelenése előtt már kerestem, és rátaláltam a legjobb kommunikációs és konfliktuskezelő módszerekre, amelyeket hatékonyan alkalmaztam a munkámban, és amit sok sikerrel és örömmel tanítottam. A betegségem vezetett arra, hogy ideje lenne ezt a képességemet tökéletesíteni a magánéletemben is. Elkezdtem dolgozni magamon. Kimondtam a NEM-et, és láss csodát: nem dőlt össze a világ! A konfliktusaimat utólag – de még legkésőbb aznap este (ne feküdjetek le haraggal a szívetekben!) – megvizsgáltam, elengedtem a rossz érzéseimet, vagy igyekeztem rájönni, hogy máskor mit csináljak, ami jobb eredményre vezethetne. Türelmet adtam magamnak, azaz nem „kell” azonnal megoldást találni, elfogadtam, hogy hibázhatok, hiszen nem vagyok „tökéletes” – a Teremtő Istenem még dolgozik rajtam. És mások sem tökéletesek, sőt nem is „kell” annak lenniük! Észrevettem, hogy nem mindig az irányít, aki kézben tartja a dolgokat, és a győztes dicsősége sem feltétlenül felhőtlen és tartós. Estenként jól jön, és használom a GPS-üzemmódot: „rossz érzések nélkül újratervezni, és továbblépni”. Kicsit „zajosabb” lett az életem, vannak veszteségeim is amiket sajnálok, de igyekszem megbocsátani és elengedni. *Folyamatosan dolgozom azon, hogy őszinte, elfogadó, biza-*

lommal és szeretettel teli kapcsolat fűzzön önmagamhoz és a körülöttem lévőkhöz többségéhez.

7. Kincs: Figyelek a testem és a lelkem minden jelzésére

Ez a mondat az esti meditációm alapeleme. Már nem „futok” el a megérzéseim elől, igyekszem megérteni mi az, ami valóban nekem szól és irányt mutat. Fontos a mozgás: a kert, a kutya, az úszás, a reggeli torna már kihagyhatatlanul beépült a napirendembe.

Az immunrendszerem folyamatos erősítésére – bár mi tagadás, előfordul, hogy testileg vagy lelkileg „leamortizálom” magamat – és a vészhelyzetek azonnali kezelésére vagy gondot fordítok.

A „Hogyan haladok?” kérdésem egyaránt vonatkozik a testi és a lelki állapotom folyamatos kontrolljára, ez orvosi vizsgálatokat és önellenőrzést is jelent. Nagyon hálás vagyok Endrének, onkológus orvosomnak, aki kimondta: „Asszonyom, ön meggyógyult!” – azóta ehhez tartom magamat, de minden lehetséges módot megragadok, hogy ezt írásban is láthassam. Bizalommal és szorongás nélkül megyek a vizsgálatokra, mert a legrosszabb az lehet, hogy találnak „valamit”, de ez időben történhet, és már egyszer sikerült, hát van a meggyógyulásban „gyakorlatom.”

Persze kár lenne azt állítanom, hogy nem félek. Bennem is félelmet kelt egy-egy sorstársam vagy barátom halála, aki küzdött ezzel a betegséggel. Félek és sírok, mérges vagyok, igazságtalanságot sejtök, vagy szomorkodom, de nem akarom „legyőzni a félelmemet”. Van, kísér, megvéd, minden élethelyzetben elfogadom, hogy velem van, de számomra már az a fontos, hogy mit kezdek ezzel az érzéssel. „Ha padlón vagy, vegyél fel onnan valamit.” – mondja egy szerintem bölcs mondás. Megtanultam, hogy ha már „eleget féltem”, akkor a céljaimat érdemes „a szemmagasságomba” emelnem.

Vannak kicsi, mindennapi céljaim, cédulákra írom, hogy mit szeretnék aznap megcsinálni. Mivel a cédulák tökéletesen mobilak, ezért rugalmasan át tudom alakítani őket, tudok alkalmazkodni az aktuális helyzethez. Este hálát adok minden megvalósult céloért, és újakkal bővítem a cetliket.

Vannak hosszabb távra szóló céljaim, ezeknél vigyázok a rangsorolásukra, a megfelelő időpont megválasztására, és hogy a megvalósításukra szánt időmennyiség elegendő legyen.

Vannak „játékos” céljaim, ezek nélkül lehetne élni, de akkor hová lesz az élet sava-borsa? Olyan jó elérni a bakancslistás dolgokat, vagy olyanokat is, amelyek mások számára talán ésszerűtlenek, de nekem örömet okoznak, vagy bizonyíthatok magamnak velük valamit. Amikor már

kicsit jobban éreztem magamat, megtanultam lovagolni, képes voltam rá és büszke vagyok, hogy sikerült.

A „Hogyan haladok?” kérdésnek van egy számomra igencsak izgalmas területe. Amikor úgy éreztem, hogy a lelkem egyensúlyát sikerült helyreállítani – azaz megértettem, elfogadtam, elengedtem azt a hat dolgot, ami valószínűleg hozzájárult a daganatom kialakulásához –, megnyugodtam. Már-már kényelmesen „hátradőltem”, amikor ismét és ismét előálltak nehéz helyzetek az életemben. A „jaj, már megint?... persze ilyen szerencsétlen is csak én lehetek!... kezdődik minden előről?” gondolataimtól megrettentem, de eszembe jutott a: „ne maradj egyedül!... kérj segítséget!... nem akkor vagy okos és erős, ha mindent magad intézel el” mondatsor is. Kötött a magamnak tett ígélet: akaratom ellenére soha semmit sem fogok „lenyelni”. Elindultam a segítségért – az út már ismert, gyorsan haladtam – nem maradtam egyedül! Közben dolgoztam önmagammal: kimondtam a valódi érzéseimet, sőt a NEM-eket is, vagy átkereteztem, a másik ember oldaláról is megvizsgáltam a dolgot, elengedtem, átléptem, ahogyan a helyzet „megérdemelte”. Bár az életem továbbra is „zajlik”, de egyre jobban és gyorsabban sikerül a lelki békém helyreállítása. Bízom önmagamban, és megtapasztaltam, hogy ezért az egyensúlyi állapotért folyamatosan tennem kell valamit.

Tehát megadok mindent a testemnek és a lelkemnek, amire szüksége van.

8. Kincs: *Másoknak is továbbadhatom*

Egyik kórházi tartózkodásom alkalmával egy idős néni is a szobatársam volt. Nagyon fájt mindene, szenvedett, több napja nem aludt. Beszélgettünk, megkérdeztem, nem zavarná-e, ha zenét is hallgatnánk, meghallgattuk az ő kedvenc zenéit, a néni arca kisimult, végigaludta az éjszakát. Istenem, hát ilyen egyszerű?... egy mosoly, szép szó könnyebé teszi mások napját, az együttérzés, a figyelem és a zene meggyógyít! Nem vagyok orvos, mégis segíthetek, sőt „gyógyíthatok”?!

2010-ben megálmodtam, és fiatal orvosok segítségével létrehoztuk a Regionális Egészségügyért Alapítványt, a Regeát. Akkor még nem tudtam, hogy mit hozhatnak az elkövetkező évek, de minél több embernek meg akartam mutatni, milyen fontosak a szűrővizsgálatok. Tudatni akartam, azokkal, akik megkapják ezt a szörnyű diagnózist, hogy nincsenek egyedül, van remény a gyógyulásra és nem csak remény, hanem korszerű vagy évezredek módszerei is, amelyek segíthetnek. Szét akartam kürtölni, hogy létezik visszaút az egészségesek világába, mert „minden a fejekben dől el”.

Lassan indult, és bizonytalan voltam önmagamban is, de Anna megtanulta a Simonton-módszert és a legfontosabb társam lett, beindultak

a Simonton-csoportok. Nagy siker volt, de láttuk, hogy kell a folytatás, kevés a 12 alkalom. Tehát jöttek a klubok, előadások, egész napos programok, kreatív kézművesség, kirándulások és a táborok... faültetések és ez a könyv. Rengeteg ötlet, egyre bővülő, az önkéntességet is vállaló kiváló szakembergárda, mára már szakmailag elfogadott, az orvosok, ápolók munkáját kiegészítő, velük karöltve dolgozó, a civil szervezetekkel is együttműködő szervezet lett a Regea. Sok-sok barátság, gyógyulni vágyó, bizalommal teli EMBEREK csapata, KÖZÖSSÉGE, akik a legnehezebb helyzetben is kézen fogják egymást.

Jó érzés segíteni, kapcsolatban maradhatok a sorstársaimmal, kihívásokkal teli, kreatív feladataim vannak. Az alapítványhoz fordulóknak naprakész információkat kell adni – hát ehhez tanulnom kell. Kapcsolatot tartok orvosokkal, sokféle szakemberrel, betegekkel és gyógyulókkal egyaránt – ehhez elfogadónak kell lennem. Folyton van előrevivő ötlete az önkéntes segítők csapatának – ez csak úgy lehetséges, ha rugalmas vagyok, szellemileg és fizikailag is „toppon”. *Nagyszerű, hogy ennyi fontos, mások számára is hasznos feladatom van.*

9. Kincs: *Az élet szép! Ha történetesen másképpen látom, akkor is csak én tudom széppé tenni*

A Teremtő Isten minden embernek megadta a választás jogát. Ezt a nem hívók számára így fogalmaznám: Az életben különböző lehetőségekkel találkozunk, dönthetünk/döntenünk kell arról, melyiket választjuk. Jézus a keresztutat választotta, és végigjárta azt. Sok-sok sorstársammal együtt mi is végigjártuk a saját „keresztutunkat”. Nagy kérdés, hogy ez előrevitt, vagy rombolt.

Mára már megértettem a „Ha itt belépsz, meghalsz” belülről jövő üzenetem valódi értelmét:

Ha belesüllyedek a betegségembe, ha azonosítom magamat vele, netán még élvezem is a betegségem előnyeit, és a kórházi ágyat választom, akkor itt a vég.

Persze én is meg fogok halni – egyszer, valamikor, holnap vagy 30 év múlva – de nem mindegy, hogy addig mi történik.

Minden embernek itt kell hagynia ezt a Földet – nincs kivétel! –, de komoly befolyással van az a mostani földi életére, hogy milyennek gondolja a továbblépést.

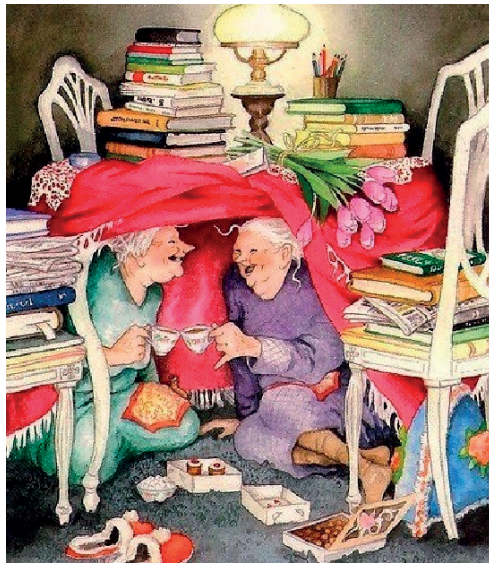
Kukacokkal teli sötét végnek, esetleg tétlen, de szeretettel teli rózsaszín lebegésnek, bizonytalan ugrásnak a semmibe, vagy az izgalmas felfedezésekkel teli más világban az új utakat látja maga előtt.

Rajtam áll, melyik kérdést teszem fel önmagamnak, és mit kezdek a válaszzal. Az vagyok, aki lehetek? vagy Lehetek-e az, aki vagyok?

Most végre gyönyörködtem az ajándékaimban, összeszedtem, hogy mi mindenre is tanított engem a rák. Talán jobb lett volna, ha betegség nélkül is meg tudom tanulni ezeket – talán másoknak majd vagy már sikerült ilyen nehéz próba nélkül is megszerezni ezt a tudást –, talán mások úgy születtek, hogy a tarsolyukban eleve megvoltak ezek a kincsek.

A könyv célja – azért írtam le a történetemet én is –, hogy akik tollat, billentyűzetet ragadnak, azoknak is segítsen az írás a gyógyulásukban, és azok, akik olvassák, mindent megtanuljanak abból, amit el kellett viselnünk.

Klári



Ui.: Ez egy internetről leszedett kép... de ezt kívánom magunknak

A LEGJOBB DOLOG, AMI TÖRTÉNHESETT VELEM

„Az élet kényszerít minket arra, hogy felébredjünk, ez valakinél csak akkor következik be, amikor rákos lesz. Orvosként sokszor hallottam azt a pácienseimtől, hogy a betegségük a legjobb dolog, ami történt velük, igaz, nem javasolják másnak, hogy így tanuljon, de ez a betegség kényszeríti rá őket arra, hogy először az életükben saját maguk legyenek.”

(Máté Gábor)

<http://kotvefuzve.postr.hu/mate-gabor-interju>

Évek óta tervezem, hogy megírom betegségem és gyógyulásom történetét, de sohasem voltam benne eléggé bizonyos: tényleg lehet-e haszna az elbeszélésnek? Nem él-e majd vissza valaki az őszinteségemmel? Nevek nélkül súlytalannak és hiteltelennek érezném az elbeszélést, a saját és orvosaim valódi nevének használatával azonban talán kiadom az intimitásaimat. Most két okból döntöttem úgy, hogy hozzáfogok. Egyrészt Dr. Prezenszki Zsuzsanna, pszichiáter, onkopszichológus, kedves orvosom kérésére, mert neki köszönhetem lelki gyógyulásomat teljes egészében, testi kijavulásomat részben. Másrészt az évek folyamán annyira megszokasodtak a rákban érintett ismerőseim és barátaim, hogy most már biztos vagyok benne: szükségük van az én történetemre.

Amikor 2007. január 16-án, késő délután, a téli szürkületben a budapesti Szent Rókus Kórház folyosóján álltam, másnapi vastagbél-daginat-műtétemre várva, túl az első brutális purgáláson, már valahogyan kívül az időn, a teljes kétségbeesés pillanatában egyszerre csak *felbukkant* bennem egy mondat: „*Én itt már nem tudok mit tenni, leteszem a lelkemet Isten kezébe.*” – s a kéz elfogadó-kérő tartásban meg is jelent előttem, képszerűen. Ugyanabban a pillanatban egyszerre a válasz is ott volt, nem „jött”, hanem mint meglévő mutatkozott meg előttem: „*Minden rendben lesz.*” És úgy is lett. Meggyógyultam, élek, s nagy életváltáson mentem át az elmúlt tíz évben. Nekem ezeket jelenti a betegségem.

A baj akkor nyilvánult meg először, amikor 2006 márciusában, egy nagyon feszült munkahelyi szituációban enyhe, nyomásra megjelenő fájdalmat éreztem a jobb lágyékomban, ami sehogy sem akart elmúlni. Körzeti orvos, szakrendelői sebészet: nem találtak semmit. A Kapás Utcai Rendelőintézet gasztroenterológusa az első colonoscopia során egy ponton kénytelen volt megállni a szonda tovább vezetésével, mert nagy

fájdalmat éreztem. Ő semmilyen következtetést nem vont le ebből, mint ahogy azt sem találta figyelemre méltónak, hogy édesanyám vastagbélrákban halt meg, ugyanennyi idős korában. Elküldött irrigoscopiás (kontrasztanyag-feltöltéses) röntgenre, de a rendelő berendezése elromlott, ezért a János Kórházat javasolták helyette, ahová lakóhelyem szerint tartoztam. Ott az asszisztensnő be sem engedett az orvoshoz, durva hangnemben leordította a fejemet még a folyosón, közölve: menjek vissza a Kapás utcába. Nem volt hozzá elég lélekjelenlétem, hogy ellenálljak neki és beküzdjem magam a rendelőbe, és legalább szót válthassak az orvossal. A Kapás Utcai Rendelőintézetben az év szeptemberére „javult meg” a röntgen, ami ki is mutatott „valamit” a vastagbélben, ezért a gasztroenterológus újabb colonoscopiát végzett, de ugyanazon a ponton újra fájdalmat éreztem, ekkor megint félbeszakította a vizsgálatot. Ezt követően elküldött CT-re a Tétényi Úti Kórházba, ahol december elején megállapították, hogy vastagbél-daganatom van. Ekkor kezdtem sebészt keresni, s jutottam el baráti segítség útján a neves sebészhez, Dr. Szrenka Jánoshoz a Rókus Kórházba, aki este kilenc órai telefonbeszélgetésünk alkalmával arra a kérdésemre, hogy mikor kereshetem meg, ezt válaszolta: „Holnap reggel hét órakor.” Ott azután ugyanezzel az életmentő határozottsággal két nap múlva meg is műtött. És azóta is gondomat viseli a kontrollvizsgálatok során, és „szorosan obszervál”. Ugyanilyen lényeges azonban, hogy egész gyógyulási folyamatom órangyala a háttérből és sokszor az előtérből is, Dr. Kiss Imre gyermeksebész barátom volt, aki Szrenka doktorhoz, régi barátjához küldött az első kérdésemre rögtön. Kiss doktor és felesége, Arany egyetemi csoporttársam, azóta is szeretettel követik sorsomat és kontrollvizsgálataim eredményeit, s felbecsülhetetlen támaszt nyújt mindenben. Kettejük támogatása és szeretete legalább olyan fontos volt és maradt számomra, mint a sebész kezének mozdulata.

Attól a pillanattól fogva, amikor a „Minden rendben lesz.” válasza megérkezett számomra, úgy éreztem, megtaláltam a helyem a világban. Ott, a súlyos betegség diagnózisával a kórházban. Már a műtét után fölébredve a posztoperációs órákban, nagy fájdalmak között, a Dolargan-adagok közepette, csövekkel a testemben és később, a kemo- és a sugárterápiák során is mindig így éreztem. Magától értetődőnek találtam, hogy éppen itt vagyok, jó volt látni, akit látok, hallani, akit hallok: valóságosabb volt minden, mint azelőtt. De még különösebb, hogy attól kezdve megfoghatatlan életenergia töltött el éveket, folyamatosan. A betegség testi-lelki elesettségét, szenvedését valami természetes életkedv pezsgése kísérte. Azt éreztem: részese lettem az életnek. A rák az enyém volt, és kész. Tehettem ellene, tehettem az egészségemért, a gyógyulásomért, és ehhez kerestem kiegészítő terápiás lehetőségeket, testi és lelki tisztító módszereket. Ekkor világossá vált: a részvétel saját sorsunkban előbbre

való, mint a sorsunk kellemessége. Amikor kapcsolatba kerülünk magunkkal, a lelkünkkel, elmondhatatlan megnyugvás, teljességérzet tölt el. Ha tehetünk valamit magunkért, maradéktalanul boldogok lehetünk a bajban is. És a pszichoonkológiai kutatások szerint ez a magunkra találás fokozza a gyógyulás esélyeit.

Legelőször, már a CT-lelettel a kezemben, régi kedves orvos ismerősömhöz, Dr. László Mária belgyógyász-természetgyógyászhoz fordultam, aki vérbeli orvosként, segítő lélekkel fogadott, tisztítókúrákat és természetgyógyászati készítményeket írt föl, amelyek érezhetően jót tettek másfél éven át. Nagy mennyiségű folyadékot kezdtem inni, mintegy napi két litert, víz, zöld tea és csipketea formájában, szintén másfél esztendőn át, miközben mindennap legalább egy-két órát sétáltam a környéken, a budai erdőkben, de tulajdonképpen bárhol, ahol éppen a délután ért. Kívántam és jólesett a sok folyadék és a séta. Az első műtét során, mert még kettő várt rám, vastagbelem kétharmadát eltávolították, tehát már nem tudtam és azóta sem tudok egyszerre sokat enni, sem fűszeres és nehéz ételeket, sem sertés- vagy marhahúst, hiába kívánom őket, mert vagy átmegy rajtam, vagy fejfájást okoz, vagy mindkettőt egyszerre.

A következő fontos fordulat terápiás történetemben az első műtét után következett. Visszaemlékeztem egy ismerősöm évekkorábbi rákgógyulásának különös történetére, ami akkor mély benyomást tett rám. A hölgy, aki már családanya volt, munkából hazafelé tartott, amikor az utcán összeesett és a kórházban kiderült, hogy a balesetet combcsontjának meggyengülése, összeomlása okozta, szarkómát állapítottak meg nála. A hivatalos orvosi kezelés mellett olyan terápiát is alkalmazott, amelynek során a hosszú időn keresztül, rendszeresen végzett imaginációs gyakorlatban elképzelte, amint kicsiny, sejtméretű porszívókkal kiporszívózza a rákos sejteket a csontjából. Ez volt a Simonton-módszer. Meggyógyult, azóta is él. Rövid kutatás után rábukkantam Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáterre, aki akkor a Nyíró Gyula Kórházban (ma Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet) Simonton-tanfolyamot tartott. Az ő gyógyító lénye, a nála végzett hosszú, egyéni pszichoterápiás munka és az O. Carl Simonton amerikai onkológus és felesége, Stephanie Matthews-Simonton pszichológus által az 1970-es években kifejlesztett pszichoonkológiai módszer döntő hatással volt gyógyulásomra. Még ma is vannak orvosok, akik nem ismerik el – talán helyesebb volna úgy fogalmazni: nem ismerik *fel* – a lelki tényezők szerepét a testi betegségek gyógyulásában. Az Uzsoki Utcai Kórházban például, ahol az ambuláns kemoterápiás szobában együtt ültem betegtársaimmal, és vártuk, hogy az infúzióból lefolyjon a gyógyszer a vénánkba, a következő jelenetnek voltam tanúja. Az egyik ott dolgozó onkológus doktornő együttérzően odaült az egyik beteg, láthatóan közeli barátja

mellé, aki maga is épp kemót kapott és amikor az folyamatos hányinger-ről panaszkodott, lekezelően mondta neki, mint aki nyafogásnak tartja az egészet: „Ááá, ez *csak* pszichés dolog!” Akkor arra gondoltam, ha esetleg leháynám, az undorodó reakciójára ezt kéne válaszolnom: „Mit van úgy oda, ez *csak* pszichés dolog!” Vajon miért tartják még ma is sokan kevésbé valóságosnak a lelki problémákat, mint a testieket? Betegségem és terápiáim során megtapasztaltam, átéltem, hogy lélek és test egységet képez. Ezt az egységet úgy hívják, hogy *ember*. Negatív mentális folyamataink negatívan hatnak testi mivoltunkra, ahogyan a Nobel-díjas Selye János bebizonyította. A Simonton-módszer ennek fordítottját használja a gyógyításra: megfelelően, szakember vezetésével megtanult, pozitív mentális imaginációval pozitív szomatikus hatás érhető el. Meg lehet gyógyítani vele a beteg testrészeket. A dolog persze nem egyszerű, én laikusként itt most tömöríteni próbálom a jelenséget. Velem azt történt, hogy a vastagbél műtétem után adjuváns kemoterápiát kaptam, amely elvileg csökkenti a fehérvérsejtek számát. A fél évig, kéthetente végzett kezelések előtti laborvizsgálat nálam a fehérvérsejtek számának stagnálását és enyhe növekedését jelezte, amit csodálkozva konstataált a budapesti Uzsoki Utcai Kórház terápiás nővére. A kemóval párhuzamosan gyakorolt Simonton-gyakorlatok eredményéről így módon „papirom van”. Az én imaginációm ugyanis pontosan arra irányult, hogy a szaporodó fehérvérsejtek megeszik a testben és a vérben lévő, a műtét után még esetleg megmaradt rákos sejteket. A vérem reagált is erre az imaginációra.

Már egészen gyógyultnak kezdtem képzelni magam, amikor a 2007 decemberi colonoscopiás kontrollvizsgálat Balassagyarmaton, ahová sebészorvosom időközben átkerült, végbéldaganatot mutatott ki, még hozzá jó nagyot. Senki nem értette a dolgot, sem a sebész Szrenka doktor – mondta is a jó János „*Jaj-jaj, Miklóskám, ennek nagyon nem kéne itt lennie!*” –, sem Prezenszki Zsuzsa, sem én. Hogy került az oda? Hogy fordulhatott elő, hogy nem vettük észre? Hogyan lehetséges, hogy a folyamatosan, naponta végzett Simonton-gyakorlat közben mégis daganat volt, és ott is maradt a szervezetemben? A megfjtés: hogy az imaginációs gyakorlat során a véremre koncentráltam, a végbéldaganatról nem lévén tudomásom, nem is foglalkoztam vele. Ekkor elhatároztam, a radiokemóra adott három hónap alatt újult lendülettel folytatom az imaginációs gyakorlást, immár a végbéldaganatot célozva. Szrenka doktor, pontosabban az onkoteam – a mai onkológiai gyakorlat módszere, hogy nem *egy* orvos dönt, hanem például az én esetemben hárman, a sebész, az onkológus és egy harmadik szereplő, akire nem emlékszem – a sugárterápiával kombinált kemoterápia mellett döntött azzal, hogy ezeket követően műtetre kerül a sor. Amikor három hónap múlva, a radiokemoterápia végeztével visszamenten Szrenkához, döbbenet kiál-

tott föl: „*Miklós kám, ez a daganat annyira összement, hogy ilyet még nem láttam! Vagyis de, egyszer már találkoztam hasonlóval!*” Ezért aztán azt hiszem, kevésbé aggódott, amikor nem járultam hozzá a vastagbél kivételéhez a hasfalon. Tehát kimetszette a töredékére összement daganatot lézerkéssel és hazaküldött. A daganat összetöporodése, úgy vélem, a sugárterápia és a Simonton-módszer együttes hatásának eredménye volt.

Történetem nem másodlagos szála, hogy időközben, 2008. április 1-jén, elköltöztem otthonról. Ez egészen pontosan a radiokemoterápia végén történt, amikor erőim a hatéves gyermek erejével vetekedtek, de mindvégig éreztem magamban az írásom elején említett valamit, azt a bizonyos *megfoghatatlan életenergiát*. Ez akkor is ott dolgozott bennem, amikor egy-egy sugárterápiás nap után hazaérve sokszor arra sem volt erőm, hogy kiszálljak az autóból, hanem ott aludtam el helyben. Sőt, a végbélsugarazás következtében fellépett háromhetes hasmenés alatt is valahogyan ez az erőforrás vitt tovább. Elköltözésem és későbbi válásom hátterében az állt, hogy már évek óta éreztem, hogy változtatnom kellene, de nem voltam rá képes. A gyógyulási folyamat hosszú éveit megértettem, hogy az ilyen jellegű tehetetlenségi és érzelmi csapdahelyzet a rák kialakulásának melegágya. A lényeg, hogy ekkor megtettem egy olyan változtatást, amit korábban el sem tudtam képzelni magamról. Biztos voltam benne, hogy abban a rossz kapcsolatban és abban a lakásban, ahol a betegségem kialakult, nem tudok meggyógyulni. Különösen fájdalmas volt, hogy el kellett hagynom kamasz fiamat, aki maga is problémákkal küzdött. Mégis, arra gondoltam: ha nem megyek el innen, beledöglök. Neki pedig mégiscsak egy élő apára van szüksége.

Tehát második műtétem után immár új otthonomba hazatérve tovább folytattam a Simonton-gyakorlatot, és abban reménykedtem: most már tényleg meggyógyultam. Ekkoriban botlottam egyik olvasmányomban a vipassána meditáció említésébe. Azonnal megragadott a név jelentése: *vipassána* páli nyelven annyit tesz: *olyannak látni a dolgokat, amilyenek valójában*. Nahát, lehetséges volna, amire mindig is vágytam? Rábukkantam az S. N. Goenka-féle hagyományvonalra, és 2008 őszén részt vettem a magyar vipassána egyesület tíznapos táborában, Salgótarjánban, ami életem egyik legnagyobb élménye volt és maradt máig is. Buddha tanításai szerint fennmaradt Páli kánon részét képező tanítás a szigorúan *nem imaginációs* meditáció során *megtapasztalt* testérzetek *semleges* (!!!) tudomásul vételét, az örök, elkerülhetetlen elmúlás és keletkezés átélését tanítja, egészen csodálatos hatású pszichofiziológiai tapasztalat. Semmi elmélet, minden a tapasztalat. Az ő meditációjának a célja a vágyak és elutasítások *kialvásának* elérése (páli *‘nibbana’*, szanszkrit *‘nirvána’*). Gautama Sziddhárta herceg a valaha élt egyik legzseniálisabb ember lehetett, aki *nem* tartotta magát Istennek. Sőt, a

buddhizmus théravada irányzata (a. m. az ősök tanítása, tehát az eredeti tan) szerint Isten nem létezik, mert a világ lényeg nélküli (anátman) és állandóságtól mentes (aniccsa). Buddha olyan lelki jelenséget ragadott meg az általa kifejlesztett meditáció segítségével, ami gyökeresen, tökéletesen és véglegesen pozitívvá alakítja az embert. A legtöbbünkben meglévő, múltbéli lelki sérüléseket – talán nehezen hihető, de tapasztalatból mondhatom, hogy igaz – utólag gyógyítani, hatástalanítani lehet. S ami a legszebb: ez a gyakorlás nem kívánja saját vallásunk és hagyományunk elhagyását, nem vár el semmiféle vallási megtérést vagy áttérést. Én keresztény maradtam, és a vallási változásnak a szele sem érintett meg a vipassána meditáció gyakorlása során. Ez egy technika, amely arra szolgál, hogy megtisztítsuk tudatunkat a szennyeződésektől, ahogyan Goenka mondja. A későbbi években még két alkalommal vettem részt a salgótarjáni táborban, és ez a tapasztalatom tovább mélyült. Nem szabad elfelejteni, hogy mint minden nagyhatású szert, ezt sem lehet csak úgy „Gyere gombóc, hamm, bekaplak!” felkiáltással bevenni. Körültekintően és felkészülten szabad megpróbálni, s csak akkor, ha érezzük, hogy ez tényleg nekünk szól.

A feketeleves azonban még csak most következett. A végbéldaganat műtétet utáni kontroll szövettani vizsgálata 2009 januárjában rákos sejteket mutatott ki a korábbi daganat helyén. Szrenka doktor újra a sztomás megoldást javasolta, de én megint nem járultam hozzá. Helyette ismét helyi kimetszést végzett a rectumban, és a legszorosabb kontrollt írta elő, vagyis háromhavonta kellett kontrollra járnom hozzá Balassagyarmatra. Ez 2009 februárjában történt, azóta negatív a kontroll eredménye, most már évente esedékes az ellenőrző vizsgálat. A második végbélműtétet után fölmerült bennem, hogy a makrobiotikus diéta segíthet további tisztítást végezni a szervezetemben és megerősíteni az immunrendszeremet. Ezért Ráth Zsuzsanna táplálkozási tanácsadóhoz fordultam, aki személyre szabott makrobiotikus étrendet készített számomra, amit egy évig követtem, nagy haszonnal és élvezettel.

El kell mondanom, hogy rákbetegségeim – a vastagbél és a két végbéldaganat – és gyógyulásom során egészen nagyszerű orvosokkal és jótevőkkel találkoztam. Húgom a kezdettől fogva mindenben testvéri módon segített, amiért külön hálás vagyok neki. Időrendben Dr. László Mária baráti, önzetlen segítsége, Dr. Kiss Imre gyors és pontos segítsége, Dr. Szrenka János sebész főorvos hozzáértése, határozottsága és lelki ismeretessége, Dr. Prezenszki Zsuzsanna szavakkal nehezen kifejezhető sugárzása, intelligenciája, tapintata és nagylelkűsége, Dr. Angster Mária Hellinger-féle családállítási csoportterápiája, Somogyi Krisztina és Czako Zsolt barátaim érzékeny nagylelkűsége, valamint a vipassána meditáció mind-mind az ég küldöttjei voltak számomra.

Mindezek fölött áll azonban Isten segítsége, aki ezt a keresztet küldte nekem, hogy benne megtaláljam beteljesülésemet. Előtte is vallásos voltam, hittem Istenben, de most már szívesebben mondom úgy, hogy nem hiszem őt, hanem *tudom*. Nem azért, mert *engem* meggyógyított, nem a „haszon” miatt. Hanem azért, mert amit közben fölismertem, beláttatva velem az ő létét. Ez nem von le semmit orvosaim segítőkészségéből, nagylelkűségéből és gondosságából, munkájuk értékéből.

Mint elbeszélésemből látható, minden gyógymódot elfogadtam, így a konvencionális orvoslás, a nyugati orvostudomány módszereit kivétel nélkül, de gyakoroltam kiegészítő terápiákat is. Szeretném nyomatékkal hangsúlyozni, hogy ezek *nem* helyettesítették a konvencionális orvostudomány gyógymódjait, és még kevésbé az orvosok munkáját. De a rákbetegség is lelki eredetű, az én történetemben föltétlenül. A lelki sérülések fölismerése, gyógyítása nélkül nem gyógyultam volna meg. Ebben az írásban nagy erőfeszítéseket kellett tennem, nehogy túl sokat foglalkozzam a pszichológiai vonatkozásokkal és a vallási összefüggésekkel. Ezekről külön szívesen írok majd egyszer.

Nem lenne teljes a beszámoló, ha nem említeném meg a zene szerepét gyógyulásomban. Johann Sebastian Bach zenéje mindig is közel állt hozzám, de a betegség alatt kezdettől fogva nagyon erősen megérintett, felemelt és kimondhatatlan módon, de erőt adott. A Passiók, a zenekari szvitek, a kamaraművek, a szólóhangszeres darabok, a variációs művek mind-mind az örökkévaló és mindenütt egyidejűleg jelen lévő, emberi észszel fölfoghatatlanul, szüntelenül áradó Istent közvetítik, jelenítik meg számomra. Ahogyan Pilinszky János írja róla: „Bach zenéje örök megérkezés Istenben.” Folyamatos hallgatása a lehető legjobb gyógyszerek közé tartozik. Nagy örömöm, hogy 2007 nyara óta járhatok Prezenszki Zsuzsa Simonton-klub foglalkozásaira és két éve átvettem az ő zeneterápiás óráit. Ezeken rövid zenedarabokat hallgatva, s utána a hozzá kapcsolódó imaginációs felvetésekre válaszolva, lazítunk. A zene áramlása, a ritmus energiája kiegyensúlyozza, megnyugtatja és felemeli az embert. Befelé fordítja, ami az első lépés a fölfelé, Istenhez vezető úton.

Mit mondhatnék még a történetemről? A sok életadó adomány közül a legfontosabb, hogy mindeközben új társat találtam, akivel azóta is boldog házasságban élünk. A negyvennyolc éves koromban átélt életközepi válság, a komoly betegség, a halállal való szembenézés a lehető legjobb dolog, ami történhetett velem. Mert kiobbantott a megelőző évek betegítő zsibbadtságából, mert lehetővé tette, hogy magamra találjak. Mert lehetővé tette, hogy fölismerjem: van jó és rossz, egészség és betegség, mulandó és örök, ember és Isten a világban. És ez jó.

Sulyok Miklós

ÉS TE MIT TEHETSZ?

A dolog úgy kezdődött, hogy egy szép nyári napon 2014-ben délutáni szunyókálásomból arra ébredtem, hogy elment a hangom. Biztos a hideg sör – gondoltam – és elkezdtem az ilyenkor szokásos kúrát. Átmeneti javulás volt ugyan, de egyre gyakrabban „mászált” el a hangom, úgyhogy végül a fül-orr-gégész ismerősömnél kötöttem ki. Altatásos vizsgálatot javasolt.

Az ilyenkor előírt előzetes diagnosztikai eljárások (röntgen, CT) a bal felső tüdőlebenyben daganatot mutattak ki. Tüdőrák, mondta orvos rokonom, és küldött tovább PET-CT-re, ami ezt megerősítette, és találtak elváltozást a vastagbélben is. A bronhoszkópiás illetve kolonoszkópiás mintavételt követő szövettani elemzés kissejtes tüdőrákot, illetve a sigma bélben rosszindulatú daganatot mutatott ki.

Persze utána kutakodtam, és azt olvastam, hogy az egyéves túlélési esélyem 12,7%. (Később megtudtam, az onkológiában is jártas orvos rokon a családomnak nagyjából fél évet jósolt).

Teljesen magam alá zuhantam. Hát akkor ennyi volt, gondoltam, 67 éves voltam, 3 éve nyugdíjban. A világ hirtelen érdektelenné vált. A közelebi biztos és fájdalmas elmúlás réme maga alá temetett. Az agyamban száguldoztak addig leélt életem emlékei. És akkor hirtelen rádöbbsentem: de hiszen az egész életem küzdés és harc volt! Kihívások sorozatának kellett megfelelni, és többségének sikerült is! Az nem te vagy – förmedtem magamra –, hogy most harc nélkül feladod! Önmagam radikális leteremtése mindent megváltoztatott. A furcsa az volt, hogy nemcsak a rák okozta depressziót söpörtem ki a lelkemből, hanem azt a lassan leülepedő mihasznaság tudatot is, amit az immár 3 éves csendes nyugdíjas lét előidézett. Buzgott bennem a tettvágy. Lássunk csak hozzá, mondtam. Ne kérdezd az orvosokat, hogy mit tudnak tenni érted. Amit tudnak, úgyis megteszik. Az első és igazi kérdés az, hogy te mit tudsz tenni magadért?!

Az orvosokkal szerencsém volt. A megyei onkológiai centrum rendkívül segítőkész, kiváló felkészültségű vezetője egy nagyhírű klinika specialitájához irányított, aki azonnal drasztikus kúrának vetett alá. Az elkövetkezendő fél évben 25 kemoterápiás kezelést és 36 sugárkezelést kaptam párhuzamosan. Lefogytam 15 kilót, fizikai állóképességem töredékére zuhant, de – bármilyen furcsa – lelkileg szinte egyáltalán nem viselt meg. És most kell visszatérni a korábbi kérdéshez. Te mit tudsz tenni magadért?

Ismét szerencsém volt. Gyorsan – már a kezelésem előtt – rátaláltam egy ötvenéves hölgyre, akinél 16 évvel korábban szklerózis multiplexet állapítottak meg, de ő úgy gondolta, még sok dolga van az életben. Orvosi kezelést nem kap, de mai napig tünetmentes. Nos az ő révén már 2014 augusztusában a kezemben volt a Simonton házaspár könyve, a

Gyógyító képzelet. Teljesen felvillanyozott. Autodidakta módon azonnal hozzákezdtem a relaxációs gyakorlatokhoz (lásd Silva agykontrollját), kiegészítve erőteljes imaginációs tréninggel. Nem is volt könnyű a gondolataimat fegyelmezetté fókuszálni. Az imagináció része volt annak tudatosítása, hogy a kapott kezelés mennyire hasznos, és milyen hatásosan segíti az általam mozgósítani kívánt immunsejtjeimet a daganatok leküzdésében. Napi kétszer 15–20 percet gyakoroltam.

Megismertem továbbá Hamer dr. Új Germán Medicináját, a Bowen-kezelést egy barátom révén, David Servan-Schreiber nagyszerű könyvét: Egy új életmóddal a rák ellen.

Rendkívül izgalmas időszak volt, rengeteget tanultam. Ismét volt fontos feladatom, most magamra kellett koncentrálnom. Az új, magamba szívott ismeretek arról győztek meg, hogy van esélyem az eredményes harchoz. Hamer dr. arra tanított meg, milyen fontos azoknak a lelki konfliktusoknak a feltárása és megszüntetése, amelyek súlyos betegségekhez vezetnek. Úgy gondoltam, nekem ez sikerült, ezt később egy ugyancsak igen tehetséges, holisztikus orvoslással foglalkozó doktornővel folytatott beszélgetéssorozat meg is erősítette.

A Simonton házaspártól megtanultam, mennyire nélkülözhetetlen a szellemi, lelki energiák mozgósítása, a pozitív gondolkodás, s ehhez szeretneink biztató támogatása (ez utóbbit is maradéktalanul megkaptam).

David S.-Schreibertől sok hasznos életmódbeli tanácsot kaptam. Itt most csak két dolgot említenék. Mindig rakok a reggeli kefirembe egy nagy kanál kurkumát erősen megborsozva az erőteljes gyulladásgátló hatás miatt, és minden áldott nap tornázom a kis kondigépemen, újabban Chi guong-gyakorlatokat csinálok, mert a mozgás elengedhetetlen.

Mindezek után adódik a kérdés, na és mire jutottam, hol tartok most? Ószintén szólva nem tudom pontosan. Azt mondom, amit tudok. 2014 decemberében kaptam az utolsó onkológiai kezelést. Még hátra lett volna néhány kemo, de azt már nem vállaltam, mondván eléggé lepusztult állapotban vagyok. Kezelőorvosom ezt tudomásul vette, de mindenáron rá akart venni koponya besugárzásra, mivelhogy a kissejtes tüdőrák leggyakrabban oda ad áttétet. Nem vállaltam. Később megbiztattak, hogy ha mégis belemegyek, kiveszik a bal tüdőmet. A fene se tudja, de ez se tűnt túlságosan vonzó opciónak.

Szóval a kezeléseket tekintetében ott tartok, hogy idestova 3 éve semmilyen gyógykezelésben nem részesülök. Az utolsó kontrollvizsgálatot 2015 ősz elején végezték, mivel egy jó hónappal korábbi CT-vizsgálat alapján a tüdődaganat kiújulását állapították meg. A későbbi PET-CT viszont azt mutatta, hogy a szervezetemben sehol nincs daganatos halmozódás. A legmegdöbbentőbb számomra az volt, hogy a vastagbél-daganat is eltűnt, amit orvosilag egyáltalán nem kezeltek.

No, akkor én hoztam egy konok, önfejű döntést. Gyógyultnak nyilvánítottam magam, és semmilyen vizsgálatnak nem vetem magam alá. Tisztaban vagyok vele, hogy nem tudhatom, hogy valóban meggyógyultam-e. Természetesen azt is tudom, hogy egy rosszindulatú elváltozás bármikor kialakulhat a testemben. Ezért aztán természetesen azt is tudom, hogy az úgynevezett vagy kvázi „gyógyult” állapotom megőrzéséért is tenni kell. Így aztán magától értetődően csinálom nap mint nap az imaginációval kiegészített autogén tréninget, nagy örömmel járok el a megyei kórházban szervezett Simonton-csoportba, ahol remek emberekkel és egy valóban kivételes terapeutával újból és újból fel tudjuk tölteni a lelünköt. Mindig tanulunk valamit, mindig hozunk haza valamit.

Ha azt kérdezik tőlem, hogy vagyok, őszintén mondom, remekül, hiszen nemrég betöltöttem a 70. életévemet, teljes értékű életet élek, ráadásnak tök egészségesnek érzem magam, tele vagyok kisebb-nagyobb életcélokkal.

A korábban említett orvos rokon, aki uszkve fél évet jósolt 2014 nyarán, most azt dörmögi a bajsza alatt, hogy *orvosi csoda vagyok. Én ezt nem mondanám. Azt igen, hogy csodálatos orvosaim segítségével nélkül már biztosan nem élnék. De abban is biztos vagyok, hogy ők se tudtak volna megmenteni, ha nem teszek én is önmagamért. Ha nem tanulom meg, hogy az ember csak a test, a szellem és a lélek harmóniájában létezhet, és ennek megerősítésért vagy újrateremtésért minden nap tenni kell.*

Ha valaki azt kérdezi, hogy tudok-e olyan tanácsot adni vagy például szolgálni, amely hozzám hasonló módon jó dolgokat eredményez, akkor azt mondom, nem, nem tudok. Azt hiszem, ebben a kérdésben a már említett és emberileg is rendkívül rokonszenves Simonton-terapeutánk, Anna találta fején a szöveget. Egyik összeövetelünkön azon tanakodtunk, hogy azt ne mondjam vitatkoztunk, hogy a holisztikus és az akadémikus gyógyítás módszerei közül mikor melyiket érdemes követni. És Anna a különféle megközelítéseket folyton megkérdőjelezte. Na, de hát akkor – mondtam némileg ingerülten – nincs hatásos gyógyulási módszer? Szokásos kedves mosolyával, nagy nyugalommal válaszolta, de igen, van. – Micsoda? – néztem rá meghökkenve. – Nos, van a te módszered, meg lehet az ő módszere, meg az övé és az övé – mutatott végig rajtunk. Azonnal leesett, tökéletesen igaza van. Nem spórolhatod meg, hogy kiizzadd a saját módszeredet.

De abban is biztos vagyok, hogy a már említett első kérdést sem spórolhatod meg: Te mit tehetsz magadért? Ha felteszed, előbb-utóbb a választ is megtalálhatod.

2017. szeptember 11.

Muhammad Ali egyik követője

(Ő mondta: „A lehetetlen nem tény, hanem vélemény.”)

SIMONTON-TÖRTÉNET

2016 februárjában jártunk, amikor már túl voltam egy nehéz fél éven. Azzal szembesültem, hogy a tüdőszövetem károsodása korlátozza a légzésemet és a normál üzemmódot az életem című történetben. Az agykontroll csoportban találkoztam Andival, aki lelkesen mesélt arról, hogy a kórházban működik egy terápiás csoport, a Simonton, ahol a gyógyulás útját járó vagy már maguk mögött tudó emberek jönnek össze, és egy bizonyos Simonton-módszerrel segítik saját gyógyulásukat.

Foglalmam sem volt, mi az a Simonton, de ha itt emberek gyógyulnak, segítik egymást, akkor nekem biztosan van helyem ott. Hideg februári napon érkeztem első alkalommal a csoportba, hátamon a mobil oxigénpalackommal, így minden szempár kíváncsian nézett rám. Nagy örömmre a betegségről nem beszéltünk sokat, hallgattam a többieket, és hamar jött a felismerés, hogy kakukktojás vagyok a tüdőfibrózissal, mert itt mindenki daganatos betegségben érintett. Szeretetteljes légkör, bizalom és megértés, ez szinte tapintható volt a teremben. Már az első alkalommal láttam, hogy az empátia és a segítő egymásra figyelés itt recept nélkül kapható és kérhető. Egy már folyamatban lévő tematikába csöppentem, de nem okozott gondot beilleszkedni. Anna, aki a csoportot vezeti, türelemmel és figyelemmel kísérte a kezdeti lépéseket, így könnyű volt túllendülni azon, hogy ők már régebb óta dolgoznak együtt és magukon, magukkal. Ahogy vége volt az első 12 hetes csoportnak, nem volt kétséges számomra, hogy a következőt is elkezdem. Immáron az elejétől.

Miért? A teljes lista felsorolása nélkül, néhány ok megfogalmazása:

1. A heti rendszeresség biztosít egy folyamatot, a gyógyulás felé vezető úton. Nagy szükségem volt mankókra, társakra, szempontokra, ami szerint tartok valahová és képes vagyok arra, hogy A-ból B-be jussak. Ehhez a módszer tematikája tökéletes.

2. Anna személye, az ő „küldetéstudata”, ahogyan végzi a munkáját és teszi a dolgát, az olyan volt nekem, mint amikor GPS van az autóban, amely pontosan és megfelelő időben szól, hogy hol, mikor, merre forduljak.

3. Társaim a gyógyulásban, akik hol összekapaszkodva, hol „letérdepelve”, hol felemelkedve, stabil fogódzók egy újra járni tanulónak.

4. A figyelő és megértő meghallgatás, ami itt nagyon jól jelen van, Anna szeretetteljes kontrollja és terelgetése mellett, ha nagyon eltérünk a tárgytól, vagy megmondani akarnám, hogy a másiknak szerintem mi a jó, mi a megoldás. Itt mindenki maga találja meg azt!

5. A feladatok, a Simonton-módszer kipróbált és sikeres tematikája, mely mindig új és új nézőpontot mutat, hozzá lehetőségeket kínál. Írunk, elgondolkodtat, szemet nyit és „aha-élményeket” hoz, felismeréseket,

mint amikor rájövök, hogy hol tévedtem el az úton, amikor nem jó ösvényt választottam.

A nyarat egy kisebb létszámú csoportban csináltam végig, rengeteget tanulva a többiektől, a többiekről. Sok közös feladat, kép, írás, elemzés segítette a jobb megértést. A legnagyobb hőség, a feltámadó vihar sem szegte kedvemet, így hétről hétre ott voltam a csoportban a társaimmal, akikkel együtt éltünk meg magasságokat, mélységeket. Kerestünk új helyet, mert a régit nem adták, biztattuk magunkat és egymást. Segítettünk egymásnak új ösvényeket kitaposni, Anna egyénileg is sokat törődött velünk, velem és ha kellett, plusz időt és figyelmet kaptam tőle. Víz volt a sivatagban. A csoport heti találkozója pedig egy oázis, ahol felüdülés és feltöltődés várt, még ha néha könnyekbe is volt csomagolva. Házi feladatot is kaptunk, amit szorgalmasan megcsináltam, foglalkoztam az adott témával, a lelkemmel, tudva azt, hogy a fekvőtámaszaimat nekem kell lenyomnom, viszont van egy személyi edzőm és hozzáértő instruktorom, Anna, és van egy klassz szurkolótáborom, a társaim. Ez olyan lelkierőt és tartást adott, mely minden héten szivárványként ragyogott az én borús, esős, olykor viharos napjaimban. A leleteim egyre jobb értéket mutattak, a légzésfunkció és a vérgáz stabil volt, és csak néha volt szükség a mobil oxigénpalackra. Ettől szárnyra kaptam.

Amikor a legnagyobb szükségem volt arra, hogy célokat találjak újból, és utakat vegyek észre, akkor kaptam a legnagyobb segítséget. Elmehezttem táborba, a Regea Alapítvány jóvoltából. Az erdőtelki Kovász táborban töltött napok igazi dopping volt nekem, a gyógyulásom útján. Kiváló előadások és előadók, napi lélekemelő történetek, csapatépítő feladatok és sok-sok kimondhatatlan érzés, mely erősített, hogy az Ép Lelkem Ép (és újra egészséges) testet teremtsen.

Hálás vagyok és áldott, hogy a „véletlen”, a gondviselés elém tette és kínálta nekem ezt a nagyszerű lehetőséget. Éltem vele! Mert hiába a kinyújtott kéz, ha nem fogom meg...

Mit tanultam az elmúlt másfél évben? Nehéz röviden elmondani és a lényegyet kiemelni.

1. Fontos vagyok! Ez a csoport zászlaján nagybetűs mondat, és megtanultam, hogyan lehet ebből a hangzatos szlogenből hétköznapi gyakorlatot csinálni és megtölteni tartalommal.

2. Megtanultam leírni, megfogalmazni, láthatóvá és hallhatóvá tenni a gondolataimat, kifejezni a fontosságaimat és a szükségemet, ami lehetővé teszi, hogy a lelkem gyógyulását a testem is kövesse.

3. Megtanultam, hogy nem baj, ha lassan megyek, míg nem hagyom abba, míg nem adom fel. Van szurkolótáborom, van vezetőm és segítséget kapok, kérek.

4. Megtanultam, hogy nem a képességeim, a betegség, hanem a hozzáállásom határozza meg, hogy mit érek el.

5. „Alapfokú asztalos ismereteket” kaptam az „átkeretezéshez”, melyvel magam készíthetek a régi képekhez új formát.

6. Felismertem az „ajándékokat”, melyeket a betegség hozott, és felfedeztem új lépcsőket, melyek által elérhetem ugyanezt, betegség nélkül.

7. Lehetőséget adott hogy ránézzek a kapcsolataimra, melyek segítenek vagy ártanak, és a megbocsátás – a neheztelés feloldása – által hogyan láthatom ezt más perspektívából. Ezek is engem szolgálnak. Minden értem van. „Ó, ha én ezt tudtam volna.” – mondatok és aztán a megkönnyebbülés, hogy most már tudom, és miCSODA kincsem van: a FELISMERÉS! Csak használjam!

A 2016. év vége elhozta számomra azt, hogy új céljaim lettek. Többet bírtam beszélni, menni, tornázni. Elhatároztam, hogy 2017-től előadásokkal motiválom a társaimat és minden embert, aki meghallgat és időt szán magára, hogy elkerülje azt, amikor kényszerből van ideje magára, mint esetemben. A betegség kényszere által.

2017 januárjától minden hónapban tartottam egy motivációs előadást, és elhatároztam, hogy motivációs tréner szeretnék lenni. Képezem magam, fejlesztem magam, és a gyógyulás idejét arra is fordítom, hogy tanuljak, fejlődjek és új munkát találjak. Lehetőséget kaptam a Regea Alapítvány önkéntes segítői közé kerülni, ahol hasznosíthatom az eddigi tapasztalataimat, és meghálálhatom a segítséget azzal, hogy én is hozzáadok valamit a közös jóhoz. Korábban is tudtam, hogy az: „Élet nem masnival jön, mégis ajándék”, most ezt hirdetem. Szószólója lettem, nagykövete a személyiség fejlesztésének és az önismeretben rejlő lehetőségek feltárásának. Felfedeztem, hogy kulcsok ezek, melyekkel feltárul a bennünk rejlő erő. Önmagunk működésének megismerése segítség a betegség feldolgozásában és a gyógyulásban. Olyan, mint amikor megértem egy új funkció alkalmazását a telefonomon. Tudom, hogy eddig is ott volt, csak én nem használtam. Egy tudatosan gondolkodó, felelősséget vállaló és aktívan cselekvő beteg, az orvos, a gyógyszerek, a terápia hatásának megsokszorozója.

„*Amíg azt teszed, amit eddig, azt kapod, amit eddig.*” Jim Rhon üzenete még mélyebb értelmet nyert. Rájöttem, hogy 3 szó meg tudja változtatni az életemet, ha komolyan veszem és alkalmazom. Mi az a 3 szó? **MINDIG VAN VÁLASZTÁSOM!** A legnagyobb felfedezésem, mikor megértettem, hogy 100% szabadságom van abban, hogy milyen gondolatokat engedek a fejemben fészket rakni, hogy ennek nyomán a hozzáállásom megválasztásával birtokában vagyok a legnagyobb kincsnek, a döntésnek. Akkor úgy döntök, hogy a panaszkodás helyett a hálát választom, az aggodás helyett a hitnek szavazok bizalmat, a neheztelés helyett a

megbocsátásra fókuszálok. Már nem csak hiszem, hanem tudom, hogy ez „önös érdek”, nekem van rá szükségem, nem másért teszem.

Ezeknek az összefüggéseknek a megértésében, elmélyítésében, alkalmazási lehetőségeinek bemutatásában nagyszerű segítség a Simonton-módszer, az „Annaterápia”, mely abban egyedi, hogy az ő szíve és lelke is benne(m) van.

A közösség élménye erősíti bennem, hogy „közünk” van egymáshoz, összetartozunk és a Micimackóelv – EGYÜTT MINDEN JOBB – összekovácsol.

„Mindannyian egyszárnyú angyalok vagyunk, csupán úgy tudunk repülni, ha átöleljük egymást.”

Miskolc, 2017. július 23.

Szeretettel és nagy hálával, köszönettel írta:

Orosz Júlia

TÜKÖRKÉP

nézz rám
Bennem magad látod,
még őrzi az arcvonásod
az édenkert selymes fényét
a romlatlan ősi jót

nézz rám
a mosolyom benned régi,
könnyeimet is az érti,
aki egyszer velem kacag
és homokba írja sebét

nézz rám
törékeny immár az álarc,
mit magadra falként ráadsz,
nem téveszt meg bohócarcod,
mely kívül nevet, belül zokog

nézz rám
Én önmagam vagyok
és Bennem lehetsz önmagad,
mert véget ér a földi dac
akkor mutatom, mutatod arcunk

2016. szeptember 23.

Dénes Katalin

SZERETETLAVINA, AVAGY KÖNYVKIADÁS KEZDŐ SZINTEN

Mi, ugye, nagyokat szoktunk álmodni... nagy bátran belevágunk olyan dolgokba is, amit még sosem csináltunk, de miért ne menne ez nekünk? Elhatároztuk, hogy kiadunk egy könyvet. Pontosabban, megjósolta valaki nekem, hogy idén novemberben kijön a könyvem... ami nem tűnt nagyon valószínűnek, tekintve, hogy meg nem fordult a fejemben a dolog... Aztán elkezdtem gondolkodni. Végül is szegény jósnő megérdemli, hogy igaza legyen... De sokkal izgalmasabb lenne, ha nemcsak én írnám azt a könyvet... annyi kitűnő, jó tollú embert ismerek! Aztán csavartam rajta még egyet: annyi kitűnő ember jár a csoportjainkba, akik betegségük kényszerítő erejének hatására hatalmasat változtak, megtalálták valódi önmagukat, és most már a saját életüket élik, és a saját álmikat valósítják meg... Micsoda nagyszerű példát adhatnának másoknak, betegeknek, de akár egészségeseknek is! Hiszen sok egészséges ember egyáltalán nem a saját életét éli...

Hát elkezdtek. Légy szíves, írjatok, küldjétek... Lassan csordogálni kezdtek az írások, sokfélék, színesek, mélyek, egyszerűek, bölcsék és őszinték... prózák és versek, amatőr és profi szinten... Lenyűgöztek. Megismerhettem belőle az írójukat a maga valójában, úgy igazán... Megindító volt a bizalom, amivel a kezembe tettétek őket... Rövid összegzések és hosszú életutak, tele kemény küzdelemmel... Sokszor összeszorult a szívem, ahogy olvastam: soha nem gondoltam volna, hogy ennyit szenvedtetek, vagy hogy ez vagy az ilyen nehéz és fájdalmas volt... Diadalmasan ujjongtam magamban, amikor nyakon csíphettem egy-egy bölcs meglátást, átkeretezést, változást és változtatást: igen, ez az, ezért megérte annyi dolgozni, veletek együtt! Olyankor nagyon büszke voltam rátok.

Sok embert hiába kértem, hogy írja meg a történetét. Nem tart még ott a történetek feldolgozásában, hogy foglalkozzon vele, megfogalmazza, nyilvánossá tegye. Ez így van rendjén, mindenki maga tudja, mi neki a legjobb, és nem szabad ráerőltetni mást. Éppen ezért hatódtam meg nagyon, amikor jöttek a meglepetéstörténetek: azoktól, akik először visszautasították az írást... Aztán mégis belementek, és őszintén szembenéztek önmagukkal. Gyönyörű találkozások történtek, kincset találtak ott a mélyben...

Áradt, és egyre dagadt a szeretet-lavina... potyogtak a könnyeim. „Köszönöm, hogy vagy, Anna!” „Áldja meg az Isten minden napodat!” „Szeretlek.” Olykor szó szerint idéztétek egy leveletem vagy mondatomat. Nehéz mit kezdeni ilyen lavínával... De ez az erő, ami át meg átszövi

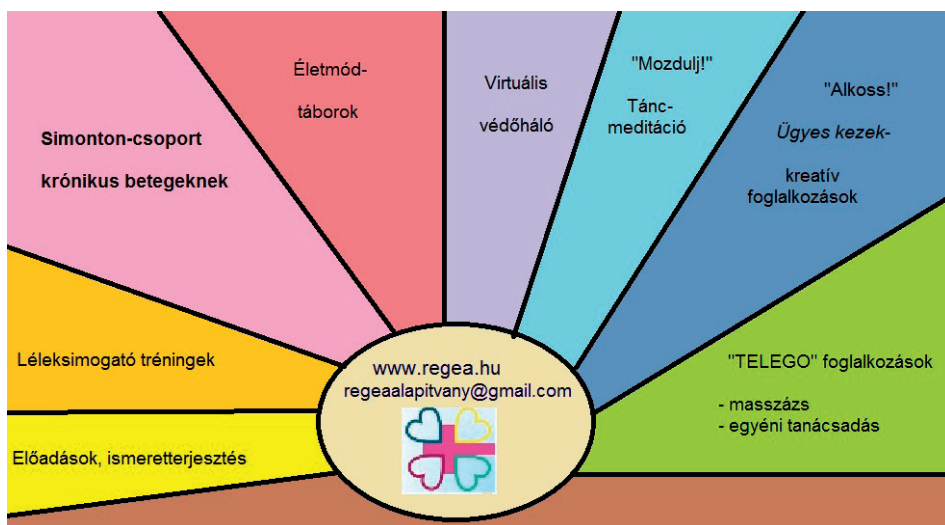
minden csoportunkat, átsüt találkozásainkon, öleléseinken... átítatja szavainkat, írásainkat, internetes vagy telefonos tréccseléseinket... átöleli a szenvedőket, műtét előtt/után állókat, harcolókat... elkíséri a távozókat, végig fogva a kezüket. Az erő, ami éltet, ami megtart, ami gyógyít.

Szeretlek Titeket. Köszönöm Nektek.

fva



*Csoportunk logója ez a gólyás kép.
Fontos üzenetet hordoz.*



Alapítványunk tevékenységének széles palettája.



Csigusz, a vándordíj. Melinda alkotása. Minden héten más csoporttag viheti haza egy hétre. Mindig az, akinek legnagyobb szüksége van rá. Összegyűjti és kisugározza a csoport szeretetét.

**A lelki béke a megváltozott hozzáállásból származik, nem pedig a megváltozott körülményekből.”
(Andrew Matthews)**



Csoportjaink mottója.



Kézfogásos képünk az első táborunk végén készült.



*Csoportjainkon szeretjük használni a facebook-gyöngyszemeket.
Egyik kedvenc bölcsességünk.*



Önkénteseink egyenpólóban.



"A legvégén
nem az fog
számítani,
hogy mennyi
év volt az
életedben,
hanem hogy
mennyi élet
volt az
éveidben."

Megfontolandó átkeretezés!



Első bükkszentkereszti kirándulásunk energiakiüdő köre, 70 fő részvételével.



Regea-szívecskék. A szívecske szimbólum alapítványunk logójának központi eleme, és csoporttagjaink szívesen használják munkáikban.



Napi bölcsesség.



Önkénteseink a Csudacsapat-táborban otthagyták a kezük nyomát.



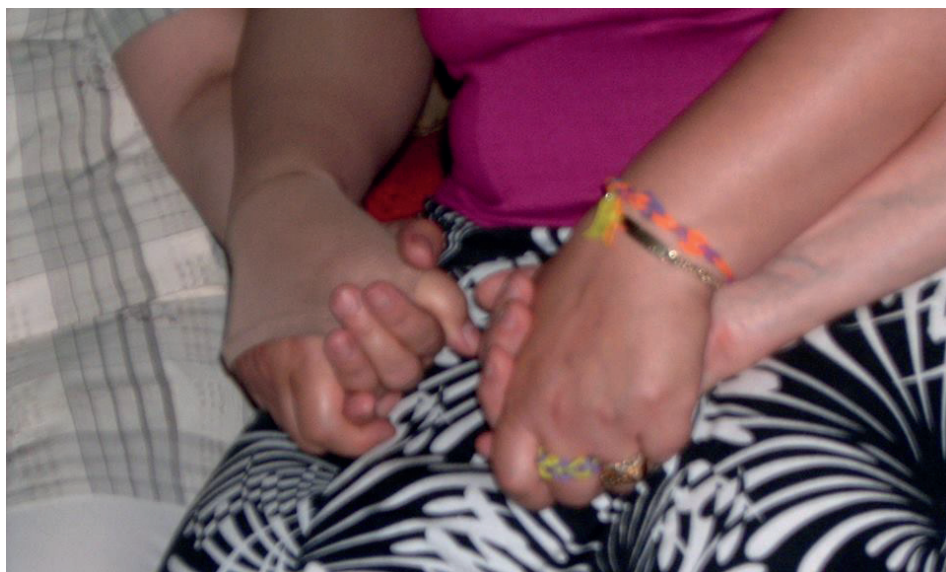
Még egy kedvenc idézetünk.



Ajándék karkötők. Egyik csoporttagunk, Dia alkotásai.



Szép és igaz mondatok.



Egymásba kapaszkodás – egy különleges találkozás.



Selymet festettünk.



**"Véletlenek nincsenek.
Ami történik, értünk történik,
és nem velünk."**

Byron Katie

Gyakran idézzük...



Samu, Bükkszentkereszt szépe – Melinda alkotása.



Ő pedig a párja, Rebeka.



Szülinapot ünnepeltünk.



A Limpiász-kereszt, avagy Lillafüredre kirándultunk.



Találkozó a tábor után – a legszebb adventi koszorúnk.



Kézműves foglalkozásunkon szebbnél szebb mécesstartókat készítettünk.



Egyik csoporttagunk, Erzsike gyönyörű munkája.



Kézműves foglalkozásunkon karkötőket készítettünk gyöngyszövésessel.



A táborban készült kreatív ajándék.



*Következő kreatív foglalkozásunkon kavicsot fogunk festeni,
már lelkesen készülődünk!*

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS – PSZICHOLÓGIÁRÓL, SIMONTON-MÓDSZERRŐL

Bevezetés (Fodorné Vincze Anna)	9
Ajánlás (Dr. Prezenszki Zsuzsa pszichiáter, pszichoonkológus)	20
Mottónk: Falevél (Dénes Katalin)	23
A pszichológusnál (Fodorné Vincze Anna)	24
Te magad vagy a Csoda (Fodorné Vincze Anna)	25
A fájdalom (Fodorné Vincze Anna)	26
Szomjúság (Dénes Katalin)	28
Pillanatképek egy Simonton-csoport életéből (Fodorné V. A.)	29
Zsuzsa levele (Emberné Ocskay Zsuzsanna)	44
Belső ösvényeken (Fodorné Vincze Anna)	46
Amikor mosolyog az Isten (Fodorné Vincze Anna)	47

BARÁTSÁGOK, CSODÁK – KÜZDELMEINKRŐL ÉS KÖZÖSSÉGÜNKRŐL

A közösségről (Tarjányi Melinda)	51
Az angyaloknak lelóg a lábuk (Fodorné Vincze Anna)	53
Egy hétfő délután margójára (Fodorné Vincze Anna)	54
Csilla, a nélkülözhetetlen (Vitek Eszter)	55
Dezső bácsi (Vitek Eszter)	56
Gyémántok (Fodorné Vincze Anna)	57
Gyöngyök, barátok és kövek (Fodorné Vincze Anna)	59
Feltámadunk! (Vitek Eszter)	61
Nyuszi ül a fűben (Vitek Eszter)	62
Áradó szeretet (Fodorné Vincze Anna)	63
Pillanatok a tisztáson (Fodorné Vincze Anna)	64
Kriszta 1. (Vitek Eszter)	65
Kriszta 2. (Vitek Eszter)	66
Gyökössy Endre: Recept	67
Katka (Vitek Eszter)	70
Icus (Vitek Eszter)	72
Lélekkonyha és a Belső Gyermekek (Fodorné Vincze Anna)	74
Mégis, kinek a keresztje? (Vitek Eszter)	76
Áldottak vagyunk... (Fodorné Vincze Anna)	78
Köteles (Vitek Eszter)	80
Mondatok és találkozások (Fodorné Vincze Anna)	82
Emese 1. (Vitek Eszter)	84
Emese 2. (Vitek Eszter)	86

Mária panasza (Dénes Katalin)	88
Szeret-e Isten szappanbuborékot fújni? (Fodorné Vincze Anna)	89
Az a csodás olasz nyelv (Vitek Eszter)	91
Kirándulás Lillafüredre (Fodorné Vincze Anna)	92
Futi (Vitek Eszter)	94
Hány lába van Samunak Bükkszentkereszt szépének (F. V. A.)	96
Magdi (Vitek Eszter)	98
Kirándulás Bükkszentkeresztre (Fodorné Vincze Anna)	99
Hamuvá hamvadó (Dénes Katalin)	102
Ha tested fázik (Vitek Eszter)	103
Istu (Fodorné Vincze Anna)	105
Áradó öröm (Fodorné Vincze Anna)	108
Tábori beszámoló (Kiss Ibolya)	110
Tábori emlék (Kiss Ibolya)	111
Táborzáró gondolatok 2015 (Fodorné Vincze Anna)	112
Annyi mindent kéne még elmondanom (Vitek Eszter)	114
Gréti emlékére (Dénes Katalin)	115
Kovács Tábor a Regea Alapítvány szervezésében (F. V. A.)	116
Amikor a kovászolt kenyér kivirágzik (Psenyeczky-Nagy Klára)	119
Pillanatok (Fodorné Vincze Anna)	122
Nóra (Vitek Eszter)	124
Veronika (Vitek Eszter)	126
Szembe fordult vele (Dénes Katalin)	128
Egyik és Másik (Dénes Katalin)	129
Zsuzsa (Vitek Eszter)	132
Földszín szemfedő (Dénes Katalin)	134
Ma is csoda volt (Fodorné Vincze Anna)	135
Közös írásaink	136

GYÓGYULÁSOK, MEGÚJULÁSOK – SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK

Aranybrokát (Dénes Katalin)	141
Éva levele (Polonkai Józsefné – az Egri Amazon Klub elnöke)	142
Utam a természetgyógyászatához (Zacharné Helli Hajnalka)	144
Ildikó levele (Gáborné Tóth Ildikó, az Egri SPA-BECHTEREW Klub klubvezetője)	146
Mivel telnek napjaid? (Kiss Ibolya)	148
Piroska írása (Ambrus Pálné)	149
Az én történetem (Hevesiné Czirok Júlia)	151
Miben változtál meg? Mit változtattál? (Kiss Ibolya)	153
Élek – Ismerkedés önmagammal (Bordás Kata)	155
Alabástrom paraván (Dénes Katalin)	157

Gyógyulásom története (Jakó Bea)	158
Magdi (Lefler Magdolna)	162
Az Isten igent mond (Dénes Katalin)	167
Betegségem és gyógyulásom története (Anna írása)	168
Együtt a rák elleni harcban... (Lenke és Endre története)	173
Mea culpa (Dénes Katalin)	177
Icus története (Tóth Mártonné)	178
Rák–Kár (Kiss Ibolya)	183
Te határozod meg önmagadat, nem a diagnózisod! (Ildikó írása)	189
Történetem I. (Karszáné Bea)	194
Történetem II. (Fülep Zsuzsa)	196
Önkéntesség (Kiss Ibolya)	198
A bennem rejlő tűzmadár (Tarjányi Melinda)	199
Az ügylet (Manka története)	205
Charlotte, így hívják a barátnőmet	212
A guruló bőrönd (Dénes Katalin)	215
Nélkülem (Dénes Katalin)	216
Gyógyulásom a kezdetektől (Szántó Mónika)	217
Fél tüdővel az élet most (Schwartz Lili)	222
Az én történetem (Túróczi Emese)	224
Krisztus katonája (Dénes Katalin)	229
A rák az én tanítómesterem (Psenyeczky-Nagy Klára)	230
A legjobb dolog, ami történhetett velem (Sulyok Miklós)	239
És te mit tehetsz?	246
Simonton-történet (Orosz Júlia)	249
Tükörkép (Dénes Katalin)	253
Záró gondolatok (Fodorné Vincze Anna)	254

MELLÉKLET – KÉPEK

IRODALOMJEGYZÉK

- Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., Creighton, J. L.,
A gyógyító képzelet, Egészségforrás Alapítvány 2015.
- Stephanie Simonton: A gyógyító család
Egészségforrás Alapítvány 1991.
- Balogh Béla: Többszintű gyógyulás
Rák, a megoldható feladat
BIOENERGETIC Kiadó Kft 2008.
- David R. Hamilton: Az elme gyógyító ereje
Édesvíz Kiadó, 2011

- David Servan-Schreiber : A rák ellen – Egy új életmód
Park Kiadó, 2013
- Beata Bishop: Ideje a gyógyításnak
Egészségforrás Kiadó, 2010
- Buda László: Mit üzen a tested? – Gyógyító kommunikáció belső világgal
Kulcslyuk Kiadó, 2013
- Almási Kitti – Bagdy Emőke – Bőjte Csaba – Szendi Gábor:
Veszteségből nyereség, vereségből győzelem
A lelki megküzdés útjai
Kulcslyuk Kiadó, 2013
- Dan Millman: A békés harcos útja
Édesvíz Kiadó, 2017
- Szabadon, örömmel, szeretettel – Naszádi Kriszta & Nemes Ödön
Harmat, Budapest, 2008
- Albert Espinosa: Sárga világ
Ha hiszel az álmaidban, valóra válnak
Trivium kiadó, 2012
- Müller Péter: Szeretetkönyv
Alexandra Kiadó 2010
- Byron Katie: Négy kérdés
Édesvíz Kiadó, 2008
- Gyökössy Endre: Mai példázatok
Szent Gellért Kiadó 2011