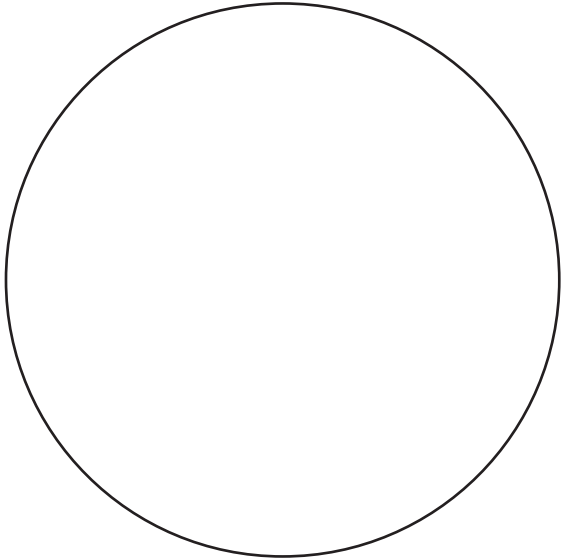


KÖRKIRAKÓ



nem ilyen lesz

Köszönetnyilvánítás

Szeretném megköszönni páromnak, dr. Kis Erikának a lelkes támogatást, értékes észrevételeit és a kötet szerkesztésében nyújtott segítséget.

Hálával tartozom továbbá Varga Csabának, hogy e kötet megjelenhetett.

Jogi nyilatkozat (Disclaimer)

Bizonyos karakterek ebben a rendhagyó önéletrajzi írásban pusztán az írói képzelet szüleményei. A hozzájuk fűződő történetek pedig az emlékezet és az átélés görbe prizmáján megtörve vetülnek az Olvasó elé. A bennük rejlő tanulság azonban egy életre meghatározta a szemléletemet.

Tartalom

ELŐSZÓ.....	6
BEVEZETÉS	8
1. RÉSZ.....	9
HULLÁMVER(É)SBEN.....	10
A néma remete	10
Tapogatózások (homályban)	16
Budapest	43
A munka	52
A nők.....	62
A foci	71
Az „Ígéret Földje”	73
„Nawlins”, a bohém	82
Szex és New Orleans	87
A munka, sikerek.....	98
A sport (foci).....	102
Csipet-csapat	104
Isten malmai lassan örölnek.....	106
Jane	108
„Csonka élet-tusa”.....	113
Hullámok	114
KILÉPÉS A BARLANGBÓL	116
A megvilágosodás.....	116
Spring Forest QiGong	124
The Riddle of the Ring (A gyűrű talánya).....	134
Amikor a Tántikám tüszentett.....	148
Vissza a gyökerekhez.....	151

2. RÉSZ.....	153
ÍRÓNAK SZÜLETTEM.....	154
Írónak születtem?.....	154
Egy „Kondor” Gyulán, a Kossuth téren	154
Születésnap parti, üzenettel	168
Fehér, kaukázusi	174
Egy kiállítás képei.....	192
Ki az a Lao-ce?	208
A megváltó (Zen koan)	210
A tér természete	214
Az előítélet elvakít	218
Pattanás az orron.....	222
ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK.....	226
Az egészséges táplálkozásról	227
Gondolatok a rákról és a megelőzés lehetőségeiről (2008)	240
Előadás a Flavantic Egészségvédő Klub konferenciáján	253
EZO-TÉRBEN.....	262
Módosult tudatállapot	262
Néhány gondolat a szerelemről	272
Álmok	273
„A baba ölelése”.....	275
Polipok az ezo-térben.....	280
UTÓHANG	292

ELŐSZÓ

E könyv egy rendhagyó önéletrajz. Az életem története egy különös esemény köré rendezve. 2003-ban, egy kora nyári napon ugyanis az a fura dolog történt, hogy hatalmas intenzitással a fejembe hasított egy gondolat. Nevezetesen az, hogy „MEGVILÁGOSODTAM”. Ez már magában is megdöbbentő volt, mert ez a fogalom sosem foglalkoztatott még az elvonatkoztatás szintjén sem, de most, mintegy megéltem. Hangosan felkacagtam, miközben elemi erővel érintettek meg szokatlan és különleges gondolatok. Szavakkal leírhatatlan volt az öröm, mely szétáradt az egész testemben. Úgy éreztem, hogy megértettem az egész világegyetemet, és ezt természetesen azonnal mindenkivel szerettem volna megosztani.

Amikor egy barátomat felhívtam telefonon és lelkendezve meséltem e csodálatos élményről, csak azt tudta mondani: „Bárcsak ott lehettem volna veled akkor!” Nyilván magával ragadta a szavaimból áradó lelkesedés, de amikor elmondtam neki néhány gondolatot, melyek mélyen megérintettek, akkor már szívesen visszavonta volna, és hevesen hadarva vitatkozott minden kijelentéssel. Oly lázasan, hogy még szóhoz sem tudtam jutni. Ez érthető is volt annak a fényében, hogy mintegy húsz évvel azelőtt én adtam a kezébe Ayn Rand „Atlas Shrugged” című főművét. A szerző ebben bontja ki azt az objektivistá filozófiát, mely meghatározta mindkettőnk életszemléletét. És most olyanokat kezdtem mondani, amelyre egy kolleganóm hangosan, mély megdöbbenéssel felkiáltott: „Gyerekek, a Nagy Attila ezoterikus lett!” Mindig nagyon büszke voltam a szókincsemre, de ezt a kifejezést nem ismertem. Szégyelltem megkérdezni, hogy az mi fán terem, de alig vártam, hogy otthon megnézhessem a szótárban.

Amikor a volt feleségemnek számoltam be élményemről és a gondolatokról – melyek elárasztották a fejemet –, némi hitetlenséggel a hangjában csak annyit mondott, hogy a vallásos emberek azt az állapotot, amelyről beszélek, a kegyelem szóval írják le. Mivel én inkább emlékeztettem az antikrisztusra, nem meglepő, hogy bizonyos kétkedéssel fogadta az ismertetőmet. Amikor Erikának leírtam e-mailben néhány gondolatomat, azt mondta, hogy olyanokat mondok, mint Walsh, a „Beszélgetések Istennel” című művében. Én ekkor hallottam először Walsh nevét. Tudjuk, hogy nincs új a Nap alatt, de ez mindenképpen érdekes volt. Az igazsághoz tartozik, hogy Erika olyanokat is mondott némely kijelentésekre reagálva, hogy azért ezeket ne nagyon osszam meg akárkivel, mert még azt hiszik, hogy megháborodtam.

Igen sokat gondolkodtam az elmúlt években azon, hogy vajon mikor kezdődött ez a folyamat, mert arra hamar rájöttem, hogy nem varázsütésre történt. Ahogy nyomoztam visszafelé az időben, eljutottam egészen a gyermekkoromig, de később az is világossá vált, hogy ez jóval korábban kezdődött.

A könyv címe is erre a folyamatra utal, és egyébként egy órával azelőtt jutott az eszembe, hogy e sorokat írom. „Körkirakó” lett, mely egyben egy versem címe, és megtalálható a kötetben számos más költemény és egyéb írás mellett. Érdekessége, hogy több mint húsz évvel azelőtt született, hogy „Végre összeraktam a sok-sok részletet...” Azaz megjelent a „Tenyeremen a mindenségben-fürdő egész...” Ez a vers olyan volt, mint egy önprofécia. Mintha valami legbelül már előre látta volna az egész életemet.

E könyv bemutatja az utat, amely eljuttatott a megvilágosodáshoz, s melyről az is kiderült, hogy ez csak a kezdet. Hívőknek és kételkedőknek egyaránt ajánlom, de főleg azoknak, akik elindultak az önismeret útján. És talán még inkább azoknak a keresőknek, akik már-már feladták a reményt.

BEVEZETÉS

Ki vagyok én? – Szegezik nekünk a bölcsek életünk talán leglényegesebb kérdését szinte minden kultúrában. S amikor a választ megadják, képtelenek vagyunk elfogadni. És ez így is van rendjén. A helyes feleletet hiába fogalmazhatjuk meg egyetlen egyszerű tömönddal, ez az értelmünkkel nem megragadható. A helytálló visszajelzést e tárgyban csak a tapasztalás adhatja meg. Márpedig az egész életünk arról szól, hogy megismerjük, kik is vagyunk valójában. Létezésünk egy hatalmas, gyötrelmes és gyönyörűsége játék. Olyasmi, mint amit a felnőttek játszottak velünk gyermekkorunkban. Kiküldtek a szobából, elrejtettek egy darab csokoládét vagy cukorkát, és amikor visszajöttünk, meg kellett találnunk. Ehhez folyamatosan segítséget kaptunk. Hideg, hideg – mondták –, amikor távol voltunk a céltól, majd langyos, meleg, ahogy közelebb kerültünk, és újra hideg, ha távolodtunk. S mi csak kerestük, tele vággyal, néha frusztráltan, sírva, könnyörögve. Aztán a végén, ahogy közeledtünk, forró, forró, majd TŰZ, TŰZ, TŰZ kiáltásokkal adták tudunkra, hogy végre megtaláltuk a kincset. Ami a kicsiben, az van a nagyban is. Az életünk pont ilyen keresés, és hiába könnyörögjük ki a választ, ha nem magunk találunk rá, az igazi élmény elmarad.

Ez a könyv arra vállalkozik, hogy egy kutató ember saját élményein, tapasztalásain keresztül mutasson utat a végső felelet felé, bízva abban, hogy segítséget nyújt azoknak, akik szintén az élet eme nagy kérdésében szeretnének tisztán látni.

1. RÉSZ

HULLÁMVER(É)SBEN (ÉLET-TÁNC-SZVIT)

A néma remete

Már napok óta úton volt. A városokban és a falvakban megállt néhány napra. Ideje volt bőven. Akkor fejezte be tanulmányait a teológián, és elhatározta, hogy bejárja a környéket – végigjárja az emberek útjait. Egyedül ment, mert tudta, hogy egy-két hét múltán oly leküzdhetetlen vágyat érez majd bensőséges, meleg szavak után, hogy képes lesz úrrá lenni félszégén.

Ez egyébként elég sok gondot okozott neki, az évfolyam legélesebb elméjű, de legzárkózottabb hallgatójának. Néha sikerült ugyan felülkerekednie önmagán, s ilyenkor nagyszerű prédikációt tudott tartani, de végül mindig ott maradt benne valami olyan érzés, hogy a szavai, a fogalmai egy külön világot hoztak létre, s ő csak ehhez képes szólni – a hallgatóságához nem.

Még gyermek volt, de a természet varázslatos szépségei felnőtt szenvedéllyel ragadták magukkal. Amint cseperedett és megismertették a természettudományokkal s a matematika fenéséges rendjével, egyre gyakrabban húzódott vissza a kis patakhoz, mely a várostól néhány kilométerre folydogált az erdős domboldalak között. Hosszúra nyúlt éveket töltött el így. Nap, mint nap elsétált a patakhoz, mindig ugyanarra a helyre. Leült, nézte a sodródó vizet, hallgatta azt az örök csobogást, mely azért egy kicsit mindig más. Talán épp ez kavarta föl és sodorta magával gondolatainak örökkön megújuló folyamát. Megújuló – mondom –, mert amint szürkülni kezdett, már nem tudott hatni rá a patak, s valami elviselhetetlen, szorongató érzés telepedett rá az alaktalanná nehezülő homályban. Valamiféle félelem. Az elmúlásé? Vagy a csöndé, melyet az est hoz magával azzal, hogy elaltatja mellőlünk a hangokat, s magunkra hagy? Sokat töprengett ezen

– mindhiába. Mindig éles, tiszta logikája most inkább csak gátolta abban, amit egész lényével vágyott – önfeledt ásítással ereibe fogadni az elvérző Napot, s megálmodni belőle a holnapot. Néha odáig jutott, hogy még el is mosolyodott gondolatai üresjáratán, amint az alkonyi szürkületben üzekedtek borzas hajjal, összeráncolt szemöldökkel. És ilyenkor valahogy újra bizalommal tudott lenni a gondolataihoz. Talán némi joggal, mert tény az, hogy örvénylő folyókban fürödvén olykor kimostak egy-egy csendes forgót, ahol a halak oly nyugodtan éltek szótlán életüket. És a világ ilyenkor egyetlen, hatalmas költeménnyé változott, a Nap lenyugodott, és versek óvták álmait.

A Nap lement, és ő olvasott. A patak egyre hűvösebben csobogott, és ő olvasott. Ugyanazokat a sorokat elolvasta ötször, tízszer, százszor, s a szavak mögött jégvirág díszelgett hajnali ablakokon. És újra érezni kezdte azt, ami elől most már egyre tudatosabban menekült. A félelmet. Már élesen körvonalazódott benne ez a fogalom – olyannyira, hogy visszamarva az érzelmeibe, gyakran meg is bénította, s egyre nehezebben tudott felülkerekedni rajta. Ezt a kálváriát minden nap végig kellett járnia – meg kellett váltania magát valahogyan ettől az érzéstől, s akkor percekre fölébe emelkedett. Ilyen alkalmakkor valami furcsa, sejtelmes mosoly ült az arcára, de a szemeiben a mindenség elemi ereje sugárzott, s a szeretetét, ahogy csak az ég kék harangja képes rámosolyogni parányi Földünkre, s magába ölelni, mint anya gyermekét.

Egyre többet olvasott. A városi könyvtárban mindennapos vendég lett, s már-már egyfajta szent nimbuszt is kialakított maga körül. Ebbe sok apróság belejátszhatott, többek között az, hogy naponta ugyanarra a helyre ült, s a filozófia mellett – melynek tanulmányozása közben felfedezte saját gondolatait, amiket a patak sodort a kövek között – a vallások kezdték feszegetni a fantáziáját. Talán épp ez a nimbusz, mely körülölelte a könyv-

tár olvasótermének hófehér zord falai között, talán épp ez volt, ami arra ösztökélte, hogy dacolva szüleivel, tanáraival – kik nem győzték lebeszélni – a teológusi pálya mellett döntsön.

Hosszú évek kemény küzdelmei következtek, de elért a hit olyan csúcsaira, ahova csak az egész emberiség segítségével juthatunk el, s ahol a tökély isteni hangjai mellett már alig hallani az emberek mormogását. Oda, ahová csak a kétségbeesés sikolya jut fel tisztán, érthetően. S ezek voltak számára a legelviselhetlenebb hangok. Talán mert belehallotta a sajátjait is, melyek a patak mellől, majd később a versek mélyéről előtörő magányából, s a mindenség szerelmének isteni fájdalomból, e hegedhetetlen sebből szakadtak fel hozzá véresen, hogy átítatván magasztosult lelkét a földre rántsák, véres harcterekre, ahol a költő testét lán-dzsa szúrta át, amint harcba ment a legistenibb hitért – az embe-rért.

Hónapokkal utolsó vizsgái előtt már alig bírt új elhatá-rozásával, hogy elmegy azok közé az emberek közé, akikről eddig csak olvasott. Akik a tárgyakba, a tenyerükbe, arcuk ráncaiba írhatták csak bele megkérgesedett történetüket, legszentebb hitü-ket, legszebb álmaikat.

A vizsgák után egy év haladékot kért, hogy – ahogyan ő mondta – végigjárhassa az emberek útjait.

S most visszakanyarodhatunk történetünk elejére – oda, ahova több hónapos bolyongás után hősünk eljutott. A boldog-sághoz. Mert boldog volt. Úgy érezte, mintha csak most tanult volna meg igazán beszélni, mert az embereknek szükségük volt a szavaira, s meg tudta találni azokat a szavakat, amelyekre min-denkinek egyaránt szüksége van. És most kezdett el igazán érez-ni is, mert most tapasztalta meg igazán mások érzelmeit – olykor ráuszított, vicsorgó kutyák elől menekülve.

Az első igazi szerelem szélvihara is itt, egy kis faluban ra-gadta gyönyörű, félelmes magasságokba a kút mellől, ahol a leg-

szebb szemek nézték végig, mint ivott egy rozsdás kannafedőből. S megszedítvén, a legvadabb forgószelel csapta földhöz, amikor a meglibbenő szőke hajszálak mögül az ifjú paraszterő vad bika-tekintete fújtatott utána egész a falu széléig – merthogy jobbnak látta, ha futásnak ered.

Két szem és néhány pillanat elég hát, hogy a mindenség rokonát hetekig úgy rázza a zokogás, hogy a Föld is megremeg belé? Tavaszodott, s talán a természet újjászületése, buja ter-mékenysége hatott rá ily hatalmas erővel, források hús vizén át öntve belé a szavakat: fiam vagy! S talán épp, mert tavaszodott, s mert a természet a leghűségesebb anya, a mezők ébredő zöld nyugalma is odacsempeszte lanyha szellőkön hajzó álmaiba.

S most ennek az új hitnek – a mindenben felülkerekedő, összes akadályt legyőző természetnek – a boldogsága töltötte el, amint fölfelé kaptatott a hegyen. Keményen dolgoztak az izmai, de jól esett neki. Érezte vele az erejét. A gerincre érve a há-tára feküdt, s egy perc alatt kiszuszogta magából az összes fá-radtságot, s mostmár egyre erősebben kezdte érezni maga alatt a hegyet. Szinte sejtjeibe nehezült a Föld súlya, s most valami eddig ismeretlen biztonságérzettel kalandozhatott az ég határtal-anjában, az örökkön mozgó-gomolygó felhők kiszámíthatatlan misztériumában.

De bármily nehezére esett is, fel kellett kelnie e gyönyörű érzés kábulatából. Menni kell. Neki dolga van az emberekkel. (Milyen érdekes – minél jobban magához ölel bennünket a ter-mészet, annál jobban vágyódunk vissza az emberek közé!) De több napos út állt még előtte erdős, hegyes vidékeken...

S most egyszerre átfutott rajta az érzés, hogy mily elha-gyatott, mostoha gyermeke a Teremtőnek. Határtalanság, sötét, vad erdőség előtte, mögötte, mindenütt. Soha nem vágyott még ennyire emberre, mint most – becéző, szelíd szavakra...

De micsoda hálátlanság ez! Az imént nem a természet

dajkáló, gyengéd szavai ölelték óvó karjai közé egy féltő-fújtató bika-ember vad dühe elől, miután a lelkébe öklelt, s otthagya a falu szélén megszügyenülten?

De lépni, menni kell tovább. Az éjszakák ősz hajszálak. A nappalok elnyúlt, sáros cipők. Csak néhány nap telt el így, de úgy érezte, mint aki évezredek óta lefelé halad a hegyről, melyen megszületett, s nemhogy visszafordulni vagy épp csak megállni nem tud, de visszaneézni sincs ereje. A völgyet várja minden porcikája – egy kis pihenőt.

Ki tudja, mi lett volna, ha nem látja meg ott azt az embert, amint egy nagyobbacska, köves patak partján gubbaszt? De észrevette, s így sikerült ismét kikeverednie a végzetesnek tűnő lavinából, mely az évezredek során falvak, városok, népek százszázait temette hideg, nyomtalan sírhantja alá.

Idős, szakállas ember volt. Már régóta itt élt, egyedül. A környékbeliek csak úgy nevezték: „a néma remete.”

Közelebb lépett hozzá, s köszöntötte. Az öreg felnézett rá, de nem felelt. Tekintete újra a tonnányi kövek között zúduló patakra meredt. Egy pillanatra hősünetet is magával ragadta a vízfolyás, de hamarosan újra beszélgetést kezdeményezett. A remete ismét ráemelte tekintetét, s most hosszan rajta feledte. Úgy tűnt, mintha mélyen a szemébe nézne, hogy kifürkéssze az ifjú legrejtettebb gondolatait is. Vagy épp csak így akart elmondani valamit, ami szavakkal ki nem fejezhető?

Az öreg tekintete a múltba révedt. Nagyon messzire, ahol elhagyta az embereket, s örök némaságot fogadva elvonult ide, hogy leélje, elfogyassza kiszabott életét. Leélje, mert valamit azért őrzött még a szíve mélyén – immár a maga számára is hozzáférhetetlenül. Szemei előtt most az a szerzetes jelent meg, aki évekkel azelőtt elveszítve a hit tüzét, önmagát gyújtotta meg.

S most a két férfi itt, a patak partján érezte az égő hús émelyítő, fojtó szagát, az üvöltés fájdalmát, az elszenesedett test és a látvány végtelen fájdalmát, és az egész örök emlékezetének kínszenvedését, amit csak azok érezhetnek igazán, akik mély meggyőződéssel hittek, de valahol elhagyták, végleg elvesztették a csipkebokor tüzét...

*A koponyák
hegyén
megszületett
mert keresztre feszítettett
megszületett
de
megfeszítettett
a remény*

Tapogatózások (homályban)

A fenti írásom huszonöt évesen Budapesten született, amikor kezdő kutató vegyészként elkezdtem dolgozni a Gyógyszerkutató Intézetben. Innen indultam, de nézhetem úgy is, hogy ide jutottam huszonöt éves koromra. Honnan is? Volt némi emlékem a születésem folyamatáról, de azt mondták a szakértők, hogy csak képzelem, mert az emlékezésünk három éves korunk után kezdődik. Talán igaz, talán nem.

Nem tudom, milyen lehettem kisedeként, de két-három éves koromból arra emlékszem, hogy szerettem keringeni a konyhaasztal körül, felfelé nézve, és dallamos hanghordozással ismételtetni, hogy „csillagalevegőőőben”, míg el nem szédültem. Akkor még lehet, hogy emlékeztem arra, hogy a lelkem honnan érkezett ide a Földre. De a tömegvonzás hamar helyre tett, mert a mámort többnyire zuhanás követte, hacsak el nem kapott valaki, mielőtt orra estem.

Nem volt ez másként akkor sem, amikor hétéves korom körül meg kellett tanulnom, hogy nemcsak az a veszélyes, ha állandóan az ég felé tekintek, de az is, ha kimondom azt, amit onnan hallok. Egyszerű kis történet. Játszottunk. Volt vagy három nagyobb gyermek – köztük a bátyám és osztálytársai – és egy nálam kisebb, valamelyik srác kisöccse. Ő úgy érezte egy adott ponton, hogy nem bánnak vele elég jól, és tehetetlen dühét rajtam élte ki, noha én igazán ártatlan voltam abban a helyzetben. Megdobott egy kővel és eltalált. Egy pillanatra megdermedt a levegő. Talán a megdöbbenésem sokkolta a pillanatot. Mindenki rám figyelt, hogy vajon mit teszek. Első érzésem a sokk után a düh volt, és elképzeltem, hogy jól elagyabugyalom a kicsit. Jóval erősebb voltam nála, és éreztem, hogy a többiek is ezt várják tőlem. Ekkor azonban átfutott rajtam egy érzés, melyet nem tudtam megragadni, és a szám valami olyasmit mondott, ami a gondolataim között

biztosan nem volt. „Ha megdobnak kővel, dobd vissza kenyérrel” – szoltam, és magam is meglepődtem e szavak hallatán. Egyidejűleg előtört valami mély nyugalom, és vártam, hogy mindenki együttérez majd velem, ahogyan én a kisgyerekekkel. De a sors nem így rendezte. Át kellett élnem, hogy kinevetnek, kigúnyolnak a nagyobb fiúk, élükön a testvéremmel, akitől a leginkább vártam, hogy megérti: amit mondtam, a szívemből jött.

Ez az eset mélyen megrendített, és máig élesen itt van az emlékezetemben. Szinte látom, amint elindulok egy úton, melyen elzárom magam elől a szívem szavát. S hogy elfogadjanak, elhátároztam, hogy mostantól gondolkodom, mielőtt megszólalok.

Mondták is mindig: fiam, gondolkodj már! Ezzel csak egyetlen bajom volt. Nem tudtam mit jelent. Volt egy híres keletnémet (NDK-beli) rajzfilmfigura, akit úgy hívtak, hogy Pittiplatsch. Emlékszem egy jelenetre, amikor Pittiplatsch mendegélt és mondogatta magában: „gondolkodom, gondolkodom, gondolkodom, gondolkodom”. Körülbelül úgy, mint én azt, hogy csillagalevegőőőben. Éreztem, hogy ő sem érti, mit is jelent ez a szó valójában. Úgy tűnt azonban, hogy ez valami nagyon fontos dolog, így aztán addig gyötörtem magam, míg sikerült elhítenem a felnőttekkel, hogy én igenis tudok gondolkodni. El is jutottam vele az egyetemre, ahol aztán módomban állt igen sokat gondolkodni. Ki sem látszottam belőlük. Akkoriban olvastam az avantgárd művészek ama nyilatkozatát, mely szerint az automatikus írás az igazi művészet szemben azzal, ha valaki megpróbálja az értelmével összerendezni és átgondolni a mondandóját. Nevetségesnek találtam ezt a hozzáállást, hisz akkorra már igen büszke voltam arra, hogy tudok gondolkodni. Történt azonban, hogy a bennem kavargó egyre több gondolat valami furcsa fricska révén megmozdította a kezem, tollat ragadtatott velem, és írni kezdtem. Formájuk alapján úgy láttam, hogy amik így születtek, azok versek, hisz néhol még rímek is voltak bennük. Az igazán érde-

kes az egészben az, hogy ezek az elképzeléseimről, a nézeteimről szóltak, de teljesen automatikusan íródtak, és ezt nem mondom, hogy észre sem vettem, de nem fogtam fel, nem integráltam. A Néma Remete című műben például majdnem a végéig, egészen odáig eljutottam az írással, hogy „A völgyet várja minden porcikája – egy kis pihenőt”, amikor felnéztem, és meglepődve olvastam a címet, melyet már az elején leírtam. De hol itt a néma remete? – kérdeztem magamtól egy pillanatra kizökkenve, de aztán ismét mozdult a kezemben a toll és a végére meg is jelent a címbéli karakter. Ez is egy gyönyörű példája annak, amit csak a mai eszemmel látok természetesnek, hogy minél jobban ellenkezünk valamivel a világban, az annál inkább bennünk lakozik, noha valószínűleg elég mélyen ahhoz, hogy ne vegyük észre a jelenlétét és munkálkodását.

A versek tehát úgy születtek, hogy a toll megmozdult a kezemben, és csak úgy jött valami igen mélyről. Többnyire fájdalom. Annyit tudtam még erről a jelenségről, hogy megkönynyebbül tőle a lelkem. Így született minden írásom, és többnyire nem is értettem, mi ez a kényszer. Mai eszemmel, közel negyven évvel később, könnyű megfejtenem a rejtélyt: a mélytudatból küldött üzenetek voltak ezek, melyek segíteni akartak utamon, hogy visszataláljak igazi énemhez, amelyet igen fiatalon elhagytam, mert úgy éreztem, hogy nem biztonságos követnem a szívem szavát ott, ahol az ész az úr.

Csonka élettusa

Ágyamon fekszem, néma éjben...

Eltévedtem lelkem sűrű ködében...

A vekker üresen ketyeg...

Ó jaj, elsüllyedek!

Rámhorpadt a csönd.

Megfulladt minden gondolat.

Mit építettem, halomra dőlt.

Üreges romjaim magamba roskadtak.

Mi sosem volt, az is elveszett...

A csönd üresen ketyegett...

Apályba fulladt a tenger...

Léte tudatán vergődik az ember.

(Némán tatógó hal – partra vetetten.)

És hiába a hajnal, nincsenek megváltók!

A puszta létbe szikkad vissza minden nagy folyam.

Gondolkodom, hogy létezzek – létezek, tehát vagyok.

Gondolatok

Látod ott fenn a magasban azt a szép fehér madarat?!

– Az ott a gondolat!

De jaj, sárléttel etetik!

Földön vonszolja széles szárnyait!

Ma már hipermodern gépsorokon gyártanak

behúzott nyakú szürke ólommadarakat.

A versek tehát jöttek, és ahogy érkeztek, úgy mentek. A fiókba. Nem gondoltam, hogy jók lehetnek valamire, azt meg végképp nem, hogy én ettől költő lennék, vagy valami olyasmi. A dolog ugyan foglalkoztatott, de úgy éreztem – főleg akkoriban, az 1970-es évek végén – hogy a költői foglalkozás egyfajta politikusi pálya is egyben, ami engem kifejezetten taszított. Mindennek ellenére egyszer-egyszer kikíváncozott belőlem egyfajta ars poetica:

Elmese

*Amikor én odaértem, a kölcsönzőből már elfogytak rég a Pegazusok
– nekem, szegénynek csak egy rozzant vén gebe jutott.*

*Ott állt, mélán, árván,
talán épp rám várván.*

*Megsajnáltam, s amint ott álltam
eszembe jutott egy régi mese,
melyben egy rozzant, vén gebe
izzó parazsat evett,
s tüzes paripa lett.*

*S én etettem, etettem izzó parázssal rozzant, vén gebém,
de csak összeégette a száját szegény.*

Vicces kedvemben lehettem, amikor ezeket a sorokat leírtam, de arra emlékszem, hogy már a kezdetek kezdetén meg akartam ragadni, hogy mit is jelent nekem a versírás. Persze ennél sokkal több rejtezkedik a sorok között. Kiált belőle, hogy elvesztettem a hitemet. Eltávolodtam a bennem élő elfogulatlan gyermektől.

A későbbiekben a belső meggyőződéseim már kicsit komolyabb hangot kaptak. Az alábbi versemben az idézetek az erdélyi Szilágyi Domokostól valók, aki nem melleleg öngyilkosságot követett el. S így tudjuk ezt József Attiláról is, aki szintén igen nagy hatással volt rám.

Költészet

*Így gondoltad
így gondolom
megírtad
megírom,
hogy olvassák
és megírják
e végeérhetetlen
stafétát,
mert
„megújul, újra meg újra megújul a kereset,”
mert
a gondot a vállamra vettem
azzal, hogy megszülettem
nyakamba a vonatkereket,
mert
hiába vagyunk „felperesek,”
mert
„vesztes felperesek,”
mert a tehervonat továbbmegy
– a gyors miatt menni kell.
(Akkor még csak egy vágány volt Szárszón.)*

*S most itt állok derékig földben
váltóbot kezemben
s lépnem kell
– együtt a Földdel!*

Nos, ebben az utóbbi hitvallásban sok minden benne volt, csak épp a hit meg a vallás hiányoztak.

Írtam korábban, hogy taszított a politika, s ez volt az egyik oka, hogy maradtam a kaptafánál, azaz a vegyészet mellett, mely nem a szavak, fogalmak világának halotti leplét adta rám, hanem igazi szövetruhát, melyben az anyag kézzel fogható. Itt is leleplezhető azonban, hogy minél jobban ellenkezünk valamivel szemben, az annál inkább bennünk van. Nem csupán a lelkem küldött vészjeleket a mélytudatom állapotáról, néhanapján az akkori világ dolgai is szavakba kíváncsoztak.

Állatmese

*Álszent, hazug, képmutató mindenki e rohadt világon
– állapította meg mélységes undorral a kaméleon.*

Jelszó

*Mindenki egyért,
Egy mindenki
Nevében!*

Álom az állomáson

*Tolatás! Tolatás! A gép készen – indulás!
S egy egyenruhás, zöld tárcsa int.
A fűtő kezében a lapát acélbavert girbe-gurba szív.*

*A hatalmas gép egyet lódul, s mögénk rándul
a jelen.
Robog a vonat, száguld felénk a múlt
szélsebesen.
S végigdübörög a síneken a reménytelen várakozás,
és millió halál és megannyi kín.
A fűtő kezében a lapát acélbavert girbe-gurba szív.*

*Századokon lódul át a lapát – sehol sincs végállomás.
S ahol véget ér a tolatás,
útnak indul az első vonat...*

*Olajos, kérges tenyerek, koromból előcsillanó szemek
intenek utána virágokat.*

*Arcukon a várakozás kormos rózsapír,
A fűtő kezében a lapát acélbavert girbe-gurba szív.*

*S a síneken végigrobogott a halál.
Marhavagonokban kétszáz ember meredten áll.*

*S a harctereken hiába hullanak hős porszemek –
a hadifogolynak, ha szabadul, akkor sincs kegyelem.
(Nem maradt hírmondójuk sem!)*

*De robog a gép,
a vak-erős acél szerkezet
az okosan tervezett,
nyílt síneken
– osztályharcmentesen.*

*A fűtő kezében lapát –
metanol öli kormos-szép agyát.
Kezében lapát,
de már nem bírja soká
a Szív!*

Kronológia

(Prológ)

*Kisöpört padlás fölöttünk az Ég
Féltve őrzött magvaink
Pinceverem nyirkos rejtekén... – szólt félhangosan,
de a fagyos téli éj csendje mint kristály a fényt
szórta hangját a messzeségbe.*

*Az utcákon senki nem volt.
Csupán a Hold őrködött –
karéja mint sokat megélt részeg strázsa torz vigyora
dőlt neki az éjszakának.*

*Másnap elrendelték, hogy mindennemű pince, illetve verem építése
Tilos.
A meglévőket pedig azonnali hatállyal, illetve betonnal
fel kell tölteni.*

(Epilóg)

*Egyesek innen számítják a patkányok megjelenését a
Templomokban.
Mások szerint a patkányok már jó előre megérezték
a vészt és elfoglalták helyüket
Szentélyeinkben.*

(Nekrológ)

*Az újszülöttek százezrei
hordozzák idegrendszerükben az ősök bűneit.*

Megszüntetve-megőrző mese-történelem

*A hétfejű sárkánynak hiába vágod le egy fejét – míg a többivel
viaskodsz, kinő. Álljunk hát együtt oda, és sújtsunk le egyszerre oda,
hol hétfele ágazik el a tér, s az idő!*

*Küzdjünk hát együtt egy jobb korért,
melyben szabadon elmondhatjuk
jelen korunkról,
mit ez elmond elmúlt korokról,
s melyről elmondja majd
egy újabb kor,
hogyan mi mindent elhallgatott...*

*A hétfejű sárkánynak hiába vágjuk le egyszerre hét fejét
– lefordulván egy pillanat, s újra kinövi a testét.*

*Tanulság – a mese-történelemben az a
tanulság a Mesében nincs
tanulság csak a Történelemben.*

Persze a Történelem alatt nem azt értettem, amit az iskolában tanítottak. Azt ki nem állhattam. Úgy voltam vele, mint a hittannal gyerekkoromban. Éreztem, hogy hamis. Egyébként is, azt a történelmet kis t-vel írják, és nem is történelem, hanem történelemírás az, amit a mindenkori iskolarendszer igyekszik a fejünkbe verni. Ez pedig a mindenkori győztesek nézete a történelemtől. Éreztem, hogy a teljességhez meg kell ismernem a vesztesek álláspontját is, s így kerültek a kezembe az ún. szamizdatírá-

sok, melyeket titokban kaptam bizalmasoktól, s adtam tovább. A teljességre való törekvésem végigkísért utamon. Volt egy olyan érzésem, hogy a világ minden aspektusában kell, hogy jártas legyek. Ez persze belső készítés volt, és nem jelentett terhet. Egyszerűen minden érdekelt.

Szerencsémre kiskoromban nem kényszerítettek arra, hogy valamilyen hangszeren játsszak. Biztosan nem bírtam volna ülni órákig például a zongora előtt, és így történhetett, hogy számomra már középkorban a zene egyenlő volt Bartók Bélával. Több ismerősöm is megdöbbsent, amikor ezt megtudta, de kiderült, hogy őket Bartók zongoradarabjaival tanították zongorázni. Nos, én ezt megúsztam, és így Bartók lett a mindenem. Eleinte csak orsós magnóra vettem fel a műveit a rádióból, de később megvettem az összes bakelit lemezt, melyeken a darabokat kiváló zenészek játsszák, és ha bármilyen kulturális programot szerveztünk az iskolában, vagy később az egyetemen, vittem magammal a magnót vagy a lemezjátszót, és egy lemezt, hogy bemutassam mindenkinek a csodát. Az egyik kedvencem a Zene Húros, Útőhangszerekre és Cselesztára című műve, melyet minden közösségnek meg kellett hallgatnia. Az igazán igazi kedvenceim azonban a vonósnégyesei voltak. Bespalettáztam az ablakot odahaza, leoltottam a villanyt, és számtalanszor végighallgattam őket, általában kettesével. Még amikor ezeket a sorokat írom, is borsózik a hátam a gyönyörűségtől.

Amikor Bartókra és a versekre gondolok, óhatatlanul a néhai gyulai költő, Simonyi Imre Bartók című versének egy kis részlete jut eszembe. Úgy érzem, senki nem ragadta meg ilyen mélyrehatóan a zenéjét:

*„s végül
feleletül meg reményül
dallam kél a vonókon – széles,
hogy az élet gyötrelmes és gyönyörűséges
és hogy talán
– míg életünk a halálon innen –
mégsem lehet elveszve minden:
dúdol a hit egy árva fuvolán.”*

Noha zenélni nem tanultam meg semmilyen hangszeren, és a kottairás is igen távol állt tőlem, gyönyörű szép dallamok gyakran felcsendültek a fülemben, melyeket a Kőrösök partján biciklizve füttyörésztem, amint fecskerajok röpködtek körülöttem. E melódiák nagyon szépek voltak, de nem tudtam őket lejegyezni, és el is felejtettem őket, mire beértem a szülővárosomba, Gyulára. A versek azonban felvettek néha szókottákba írott dallamokat, ritmusokat. Talán így éltem ki azt a hiányt, hogy nem tudtam megmenteni az örökkévalóságnak a fent említett zenét.

Szvit I.

*Halványzöld fűszálakon apró harmatcseppek melengetik picinyke gömbhasukat,
de piros tűzkarjaival átöleli és elcsábítja őket a korai Nap.
Megrezdül egy ág, s fénylő hangú tarka dalt repít fel a tisztakék magaságba, és éles pacsirtahangon száguld a hír szerte-széjjel, hogy az élet újra éléd.
Tengerkék mély álomból szárnyaló madárdalra ébred a fűben egy ifjú legény,
s indul, át erdőn, mezőn – madarakkal versenyre kél – dalával játszik a pajkos szél.
Hevült testét hűs patak hívogatja simogatni szél-borzolta szőke fodraival.*

Ám a szél megunja játékát – az ifjú vig dalát – felhőkbe kap szárnyaival.

*Sok-sok apró patak szalad a beboruló ég alatt,
hogy a hatalmas, dübörgő folyamban találkozzanak.*

*Vadul vágat a felbőszült idő hátán a vak folyam,
minden előtt elsöpör, de egyre csak rohan és rohan,
nyakat teker, lábat csavar – az élő húsba belemar
a megveszett vak folyam, mely egyre csak rohan és rohan...*

*Talpalatnyi jégtábláért emberek embert fojtanak.
Nem látván, így biztos csak igazán, hogy megfagynak.*

(Fagyos éjjen a birkák, ha fáznak, összebújva alszanak.)

Dalfogyatkozás (száműzetésben)

*Egy dal – téldal
Almaszép dallam
Pirosa hajnal
Álom a Napban
Éjbehull a vér.*

*Szélben a lélek
Süvölt az égnek
Dermeteg ének
Didereg a kék.*

*Ritmus az agyban
Dobol a fagyban
Felsikolt a jég.*

*S már hó hava hulla
Betemet a Tél.*

Az elmúlás és a halál oly gyakori vendégek voltak a szó-készletemben, hogy nem csoda, ha az egyik kedvenc íróm az egyetemi éveim alatt az öngyilkos angol író, Virginia Woolf volt, és a kedvenc regényem a Hullámok. Többször nekirugaszkodtam, mire el tudtam olvasni az akkor kiadott fordítást, de megérte. Nem ismertem olyan embert, aki a végére ért e műnek, de engem olyannyira lenyűgözött, hogy a középfokú angol nyelv-vizsgára úgy készültem fel, hogy az angol nyelvű kiadás minden sorát vagy tízszer elolvastam. Valójában csak az első száz oldalig jutottam az eredeti szövegben, de az is elég volt.

A nyelvvizsga írásbelijét közepesen sikerült megoldanom, így aztán kellett egy jó szóbeli eredmény. A vizsga napja előtt nem tudtam aludni, és úgy éreztem, hogy egy mukkot sem tudok mondani, ha kérdeznek. Erre még rátett egy lapáttal, hogy az előttem vizsgázót kirúgták, pedig az illető éveig élt Amerikában. Dadogtam is össze-vissza a két ifjú vizsgáztató hölgynek, amikor óvatosan, mintegy mentő kérdésként megkérdezték, hogy szoktam-e olvasni, s ha igen, mit. És ekkor Virginia Woolf eljött, hogy megsegítsen. Teljesen ledöbrentek, amikor elmondtam, hogy ő a kedvencem, és hogy már félig elolvastam angolul a Hullámokat. Onnantól én beszéltem és ők hallgattak, s végül megkaptam a nyelvvizsgát. Ez volt Virginia egyik hagyatéka. A másik ez a két vers.

A hullámok hagyatéka (Virginia Woolf)

*Jött, s letette tenyeremre az Egészet
– a szivárványban fürdő, s a fényt
csiszolt gyémántként elemeire bontó,
szerte szóró Gömböt.*

*A Gömb nem volt kemény – puha volt és rugalmas;
nem nyúlós és ragacsos, de hideg és csillogó*

*és forró és vörösen izzó és örökkön változó
– átlátszó, sejtelmes és megfoghatatlan, mint
egy mély távoli álom ködbefoszló részletei...*

*Jött, s letette tenyeremre, hogy örökre csodáljam,
s hogy pillanattal később szétpukkanjon,
mint egy szappanbuborék,
s hogy rádöbbenjek :
ez is csak egyetlen csepp
a végtelen világ, a végtelen tér-idő tengerén;
csupán egyetlen csepp:
a rész, s a pillanat – csak ez lehet az enyém.*

Ne nézz előre, jön a Farkas

*Spirálison haladunk fölfelé –
Égnek mered a dugóhúzó!
Hogy azután derékban megtörve
bukjunk alá a végéről –
beféjezetlenül, mert bevégeztetett.*

Ahogy így visszagondolok, valószínűleg nem éltem volna meg a 26. életévemet ilyen uralkodó mentális állapottal, ha nem lett volna életem része a sport. Úgy tűnik, mintha valami irányított volna a sport felé egész életemben, hogy elmém épségét megőrizzem. Úgy hat-hét éves koromtól tizenkettőig versenyszerűen úsztam, elég jó eredménnyel. Amikor a nagy ellenfelem nem volt ott, akkor még első is lettem területi versenyen 50méteres gyorsúszásban. Sőt, még egy ezüstérmét is szereztem egyszer egy országos meghívásos versenyen. Úgy hittem, jó vagyok, de az edzőm nem osztotta ezt a nézetemet. Aztán egy szép nyári napon még rúgott egyet rajtam a sors, hogy vegyem már észre: nincs itt sok keresnivalóm. A rúgás itt szó szerint értendő, de erről a későbbiekben még részletesen beszámolok az „Egy kiállítás képei”

című írásomban. A történetben az a gyönyörű, hogy így kezdtem el focidzésekre járni, és ez a sport kísérte végig egész életemet. Úgy tűnik, hogy néha durván közbe kell avatkozni valakinek, hogy észrevegyük, rossz helyen vagyunk.

A foci pedig bármily durva sport is, egy csoda volt számomra. Szerencsére, amikor játszottam, sosem gondolkodtam. Ott voltam abban a térben és időben, ahol a labda gurult. Élveztem a kreativitásom gyümölcsét és a játék sava-borsát: a gólrúgást. Ilyenkor valószínűleg újra feltöltődtem energiával, ha másért nem is, hát a gólöröm miatt. Ebben pedig igen sokszor volt részem. A legtöbb gólt – nyolcat – egy bajnoki meccsen rúgtam. Aznap minden bement. Még az orrom hegyéről is a kapuba pattant a labda. Abban az évben területi bajnokok lettünk, és én gólkirály. Az egyetem alatt azonban a sors úgy döntött, hogy nem jön össze a nagypályás foci, de beszerveztek egy egyetemista kispályás csapatba, amellyel szegedi városi bajnokok lettünk. A kispályás foci felé is azért sodort a sors, hogy segítsen a későbbi budapesti beilleszkedésben. Ezt persze én csak utólag látom ilyen tisztán. Akkoriban egyszerűen csak élveztem a játékot. Ilyesmi állapotban születhetett az alábbi vers.

Április

*Ragyog a Nap,
ragyog a lelkem,
szaladni, vágatni hív a kedvem.
Puha fűvű réteken, fölfelé a hegyen,
fecskék szárnyán kék rést hasítani az égen,
átölelni öreg, öles tölgyeket,
rágcsálni édes gyökereket,
szellők szárnyán rikoltva rebbenteni nagy méla madarat,
csokorba gyűjteni a tarka virágokat...
– Neked.*

De ebben a versben már benne van a másik nagy szenvedély, mely átítatta az életemet. A szerelem. Mert egész életemben folyamatosan szerelmes voltam. Mai eszemmel látom, hogy ezt is azért küldte a sors, hogy segítsen kimozdulni abból az ürességből, mely a hitem helyébe lépő gondolatok mélyén tátongott. A szerelem egy szenvedélyes érzelem. Latin szóval emoció, mely az „e”, azaz „ki” és a „motio” azaz mozdulás szóból tevődik össze. A szerelem tehát akkor jön az életünkbe, amikor ki kell mozdulnunk abból a gödörből, vagy épp mocsárból, amelybe beledagonyáztuk magunkat. A szerelem szenvedély is egyben, és mint tudjuk, a „szenvedés” szó képezi a gyökerét. Mindkét hatást megtapasztaltam életem során többször is. Szerelmes voltam általános iskolában kétszer, aztán a gimnáziumban és az egyetemen is. Az a közös ezekben, hogy mind plátói volt és reménytelen. Az egyetemi szerelem indította el kezemben a tollat. Azelőtt sosem írtam magamtól, csak ha kellett. Erről a nagy és mély szerelemről egy népdal négy sora jutott eszembe, amikor a versek jöttek.

*„Falu végén van egy hajlék,
Ha nem volna, meg is halnék.
Azzal töltöm el a napot,
Mindig oda kacsingatok.”*

Mint említettem, a versírást e szerelem indította el nálam, s így szinte minden versemben benne van, de az alábbi négysoros a kedvencem.

Ha megfognálak

*Szabadon szálló kedves Kis madárleány.
Ha megfognálak, kalitkamba zárnálak.
De belülről zárnám be az óriási kalitkát
s benne lenne még az egész világ.*

Az alábbi két versben leginkább a szeretet hiányából születő szenvedés húrjai pendülnek.

Soliloquium I.

Eljöttél hát megint. Beszélgessünk megint. Szerelemről. Szerelemről, mely szétárad véremlen most is, mint annyiszor; forrón, izzón, mint a láva. És a félelemről, melyet még e remegő távoli fényben is látok arcodon most is, mint annyiszor. Félelmet látok, és jégvermet – körötte lucskos hamut. A láng rég kihunyt. De a láva nem tűnik el sosem. Kővé dermed. Ezért vagyok repedezett. Repedezettek a szavaim, szakadékok a mondataim. Feneketlen sötét mélyük sóhaja egyetlen hangot remeg, s amint a szél felkapja, tombol, sír és nevet. Értelme: szeretet. S repedéseimen át szívom magamba a szót, lávát, forrót, izzót. S félek – izzanak, sajognak vérző repedések – agyamba hasítanak régmúlt szenvedések.

Mígnem kicsap minden biztosíték!

Fantomhajón lebeg a sötétség. Sötét vizeken.

A víz zöld és mély. A víz jó. A víz halál.

Ringatózó aranyshalmaszál, zöld tengeren – egyetlen szó: szerelem.

Megölte a félelem. Ne félj tőlem! Én örökké sírok, de örökké élek.

Ne félj! Csukd be a szemed, mutatok valamit! Nézd lelkem örökzöld rügyecskéin a harmat mosolygó könnycseppjeit!

Szeretet (zuhanó, örök)

Belefeszítve bőrömbé, e kényszerzubbonyba, úgy érzem magam, mint akit megnyúztak. És fázom, és félek itt egyedül, meztelenül, bőrtelenül, kiszolgáltatottan és megalázva, mint az anatómia képeken, belefeszítve bőrömbé, e kényszerzubbonyba, meztelenül, bőrtelenül... Fázom, remegek – összekuporodó, öledbe bújó, méhedben virágzó álomba szenderedek. Virágos réten át zuhanok, zümmögő méhek hártás szárnyán át zuhanok, a zuhanó magány valós

*transzcendenciájából a szeretet transzcendens valóságába.
Álmodom, álmodom. A hullámok most langyosak és kedvesek.
Szeretlek – nagyon szeretlek.*

A szerelem kimozdított. Megmutatta a verseimen keresztül, hogy mi van a lelkem legmélyén. Mintegy láttelepet nyújtott arról, amit sokan soha nem tudnak feltárni, s így korrigálni. Ekkor még én sem vettem hasznát ezeknek az írásoknak, de szerencsére sosem hagytak el. Valahogy mindig a kezembe akadtak, és valahányszor újra olvastam őket, könnybe lábadt a szemem. Láthattam volna, ahogy a hit és a remény próbál utat törni magának, visszakapni méltó helyét a személyiségemben. De nem láttam, csak éreztem a könnyeimben keresztül.

Hit, vágy, remény

*Tikkadtan, fáradtan bolyongok végtelen kősvatagban
– szürke sziklák merednek körös-körül –
– merőlegesen zúditja le rájuk acélnyilait a Nap –
– arnyékot egyikük sem ad.*

*De én itt mit keresek?
Hová, s főleg miért is megyek?
Mi hajt, mi ad újra meg újra erőt,
hogy bukdácsolva-felkelve mégis továbbmegyek?
Talán a hit, hogy virágot lelek?*

*Szemem, orrom, fülem porral tele;
ha van is itt virág,
csodaszirmait, csábító illatát,
s kedves lágy dalát
nem élvezhetem
– mit érek hát vele?!*

*És mégis...valami van, valami izzik itt belül!
Egy érzék, melyet nem lephet el soha a sivatag fojtó pora,
s ez folyton-folyvást azt súgja – van virág, csak keresd, újra meg újra,
s egyetlen hatalmas remegtető lázérésbe ötvözi káprázatos
szirmaikat, bódító illatukat, s néma szirénéneküket, mely kősziklákat
repezt, s hűs oázist teremt.*

*Erőm fogytán. Mégis továbbmegyek.
Már nem hiszem, hogy valaha is virágot lelek.*

És mégis továbbmegyek!

Igen. Valami vezetett, és főleg az életem fontos döntéseiben hallgattam egy belső hangra, mely irányt mutatott. Kitűnő tanuló voltam a gimnáziumban, ha leszámítjuk azt az egy-két négyest, mely olykor becsúszott. Az édesanyám teljesen értetlenül, sőt elhűlve fogadta, amikor bejelentettem, hogy vegyész akarok lenni. Ő azt gondolta, hogy minimum orvosira akarok majd menni. Csak vegyész? – kérdezte. És az milyen diplomát ad? Oklevelet? Csak oklevelet? Még egy diplomát sem ad? Meggondoltad, te ezt fiam?

Nem, nem agyaltam rajta. Tudtam, hogy ez az utam. És azzal is tisztában voltam, hogy egyszer kimegyek Amerikába. Illetve ez is csak egy mély impulzus volt bennem. Angol nyelvet tanultunk a matematikára és fizikára szakosodott gimnáziumi osztályban, és én minden angol leckét addig olvastam hangosan, míg úgy nem ítéltem, hogy helyes kiejtéssel, hiba nélkül el tudom olvasni az egészet. Talán ezzel a tantárggyal töltöttem a legtöbb időt. Noha éreztem ezt a belső készítő erőt, és fontos döntéseknél alá is vettem magam, nem tudtam igazán hova tenni, és az „életfilozófiám”, mely az egyetem vége felé kezdett kikristályosodni, továbbra is a halál bölcselete volt. Lényegében úgy láttam, hogy szellemünk a végtelennel parolázik, de egy véges testbe

zárva feloldhatatlan ellentmondást hordoz, s így kipusztulásra van ítélve az emberi faj, mint a dinoszauruszok.

Merülés (széthulló, puha)

*Lehet, hogy mégsem végtelen a világ!?
Mert én a semmiben lebegek.
Talán csak én magam vagyok a világ!
Hiszed-e, hogy magamnál több lehetek?
(Gúnyosan lóg ki koponyám börtönablakán
a gondolat nyelve – egyenest az istenekre.)*

Ma este sem találom az álmokat.

Nincs már senki, aki álomba ringat.

*Így hát, soha nem is ébrednek.
S ki soha fel nem ébredhet
– az Halott.*

Mint a logika.

*Most mégis, megsimogatom buksi fejemet
a szeretettel, mellyel irántad viseltetek,
és elalszom csendesen, mint a gyermekek.*

Aztán egy szép napon a verseimet megihlető plátói szerelem is elmúlt.

Júniusvégi ősz, Mártély

*Partján ülök, s most mégis átömlik rajtam
a Tisza-holtág, s zöld vízbe olvasztja síküveg nyugalmam.
Így eshetett, hogy leemeltem újra emlékeid porlepte polcairól*

*magam, s elhagyott álmaimban megtörülvén,
az előcsillanó néhány pillanatban
újra megtaláltalak –
néhány pillanatba zárt búcsút – pasztell színekben.
– Vidd magaddal, s tarts meg örökre gyönyörű szívedben...*

Te most már messze jársz

és messze járok én is

már tengerek mélyéről néz rád a szemem –

hullámsírban nyugszik a legárvább szerelem.

Említettem korábban, hogy volt bennem egy belső törekvés a teljesség felé. Minden érdekelt. Bár a zene iránti vonzódásommal kapcsolatban Bartók műveit emeltem ki, mondhattam volna még számos zeneszerzőt, akit szerettem. Lisztől, Chopin-en, Sztravinszkijen, Csajkovszkijon át Muszorgszkijig. Noha az operát sosem kedveltem igazán, a Hovanscsinát számtalanszor meghallgattam magányos estéimen. A népdalokról nem is beszélve. Az erdélyi népdalkincs mellett lenyűgözött minden népzenéje. A délszláv, a grúz, örmény, orosz, észt, ír, a spanyol flamenco. De imádtam a kínai és mongol népzeneit is, mely utóbbit Vargyas Lajos csodálatos gyűjteményéből ismerhettem meg. Valahányszor külföldön jártam, mindig hoztam magammal népzenei lemezt. Így jutottam hozzá például Vache Hovsepyan örmény népzeneész duduk nevű hangszeren előadott csodálatos zenéjéhez. Ez a hangszer máig is az egyik kedvencem. Annak idején el kellett mennem a Szovjetunióba ahhoz, hogy ilyesmihez hozzájussak. Szerencsére ma ez néhány billentyű lenyomásával elérhető a Youtube-on.

A zene tehát mindig ott volt velem, de az igazán kedvenc műfajom a film volt.

Akkoriban számos filmklub vetített művészfilmeket. Bunuelről Fellinin keresztül Kurosawán át Bergmanig. A magyar, olasz, francia, svéd, orosz, lengyel, csehszlovák és grúz filmiskolák nagyjainak alkotásai úgyszintén végtelen forrást nyújtottak ahhoz, hogy megismerjük magunkat és a világot. Ha ki kellene választanom a legkiemelkedőbbet azon filmélményeim közül, melyeket a húszas éveimben átéltem, nem lenne könnyű dolgom. Első gondolatként azonban mégis beugrik Nikita Mihalkov Etűdök gépzongorára című alkotása, melynek forgatókönyve Csehov Platonov című drámáján alapszik. Láttam vagy ötször, de mindig megmozdított bennem valamit. Akár én is lehettem volna akkoriban a film főhőse.

A művészfilmek iránti érdeklődésemet egyébként egy fura, meglehetősen megalázó élmény indította el. A bátyám – aki másfél évvel volt idősebb nálam, de fényévekkel előttem járt a művészetek és a filozofikus gondolkodás terén – egy alkalommal elvitt egy művészfilmre. Úgy 15 éves lehettem, és a film végén kiábrándultságomnak adtam hangot, pedig a bátyám azzal csábított el, hogy fantasztikusan jó filmet fogunk látni. Én végig untam, és egy szót sem értettem belőle. Aztán kaptam is hideget, meleget, amikor ezt elmondtam neki. Elmagyarázta, hogyan kell nézni az ilyen filmeket, és hogyan lehet meglátni a mélyebb értelmet a felszín mögött. Szerinte én képtelen voltam olvasni a képkockák között, pedig rengeteget lehetett volna tanulni ebből a filmből. Így sem sokat értettem az egészből, de éreztem, hogy igaza van, és a későbbiekben így néztem minden filmalkotást, és valóban megnyílt előttem egy új világ. Ez is egy újabb példája volt annak, hogy gyakran megalázó helyzeteken keresztül vezet az út a szélesebb látókör felé; de mindig megéri.

Katartikus színházi élményem is akadt bőven, bár so-

sem voltam színházba járó lélek. Többnyire a Gyulai Várszínház Shakespeare fesztiválja hozta el hozzám ezeket az élményeket, de számomra a film volt az igazi szerelem.

Fényképezni is elkezdtem, még gyerekkoromban. Úgy 13 éves lehettem, amikor kaptam egy orosz Szmena SL fényképezőt. Érdekesség, hogy életem első fotója a gyulai román templom előtt álló keresztre feszített Krisztus szobor volt. Emlékszem, ahogy alázattal leguggoltam előtte, és alulról felfelé fényképeztem az alakját. Fényképezés szakkörbe is jártam, ahol megtanultuk az előhívás fogásait is, de végül ez abbamaradt.

A festészetet is csodáltam, de csak úgy távolról. A fentiek alapján gondolom nem meglepő, hogy Hieronymus Bosch festményei és Edvard Munch Sikoly című műve mélyen belém ivódtak. Hasonlóképpen mély hatással volt rám amsterdami utazásom alkalmával Van Gogh, de az igazi kedvencem Csontváry volt, és nem csak A magányos cédrus.

Bár ötöst kaptam rajzból az iskolában, rajzolni egyáltalán nem tudtam. A jó jegyeket annak köszönhettem, hogy a tanárunk annyira szeretett rajzolni, hogy mindig mindenkinek segített. Így aztán az én esetemben a saját munkáját osztályozta le.

A Műszaki Egyetemen az építészeknek volt egy folyóirata, a „Mefagyott Zenész”. És tény, hogy egy-egy csodálatos épület, melyet Antoní Gaudi vagy épp Makovecz Imre tervezett, felér a legszebb Beethoven szimfóniával. Az építészetet azonban inkább csak távolról csodáltam, főként az után, hogy Spanyolországban jártam egyetemistaként. Ezt követően éreztem késztetést, hogy elolvassak egy Spanyol építészet című könyvet, mely adott némi betekintést az emberi kultúra ezen aspektusába. Ez valószínűleg megváltoztatta a szemléletemet, mert az biztos, hogy több épületben vettem észre a csodát ezek után, mint azelőtt.

Az irodalomhoz is igen érdekes volt a viszonyom. Bár kitűnő tanuló voltam, általános iskola alatt mindössze két rövidke

kalandregényt olvastam el. Ez nyilván azt is jelenti, hogy a kötelező olvasmányokat is sikerült ellógnom, beleértve még az Egri csillagokat is, amit magára valamit adó írástudó valószínűleg elképzelni sem tud. Én így éreztem jól magam. Aztán úgy másodikos gimnazista koromban megmozdult bennem az érdeklődés, és elkezdtem regényeket olvasni. Nem tudtam, hogy is kezdjem, aztán jött az ötlet, hogy abc sorrendben fogom kezdeni az írókkal. De ha már olvasok, akkor az legyen valami különösen értékes mű. Akármire nem pazarolom el a játékra, sportra szánt értékes időmet. Így kezdtem el a Nobel-díjas írók műveivel Ivo Andrićtól Heinrich Böllön, William Goldingon, Ernest Hemingwayen, Thomas Mannon át napjainkig – egészen Kertész Imréig. Volt valami különös vonzódás bennem a Nobel-díjasok iránt, melynek a későbbiekben még lesz jelentősége. Itt sem volt elhanyagolható, hisz így kezdtem megismerkedni az irodalommal. Később már nem kötődtem a Nobel-díjasokhoz. Minden érdekelt, de talán semmi nem ragadott meg annyira, mint Bulgakov Mester és Margaritája. Számos alkalommal elolvastam, és mindig találtam benne újabb mélységeket, de mai szemmel úgy látom, hogy már az első alkalommal az fogott meg benne, hogy képes volt feloldani a bennem lévő kettősséget. Senki nem tudta oly hitelesen megmutatni nekem azt, hogy amit az emberek többsége valós világ alatt ért, annak szerves részét képezi a misztikus, az okkult, azaz a nem látható. Ezeket a láthatatlan erőket mindannyian érezzük, de Bulgakov mind az öt érzékszervemmel képes volt egyszerre tudatni, hogy vannak.

Jézus, a Jóisten és a Gonosz fogalmát a katolikus egyház intézményrendszerén keresztül ismertem meg. Bár a szüleim nem voltak templomba járó emberek, a Tántikámnak sikerült elérnie, hogy vasárnaponként hittanórákra járjunk. Ministráltam is, de csak az első áldozásig jutottam el a klérus által megjelölt úton. Ezt a bátyámnak köszönhettem, akinek volt bátorsága kije-

lenten, hogy neki ebből elege van, én pedig szépen kiosontam a szélárnyékában. A vallások úgy általában érdekelték, de a Bibliát soha nem olvastam el. Ma úgy vélem, hogy ez jót tett nekem. Elfogulatlan tudtam maradni az életünknek ebben az igen fontos aspektusában, már ami a dogmarendszerrel illeti. Huszonéves koromban elolvastam egy tanulmányt az öt világvallásról, de ez is csak abban erősített meg, hogy nekem nincs dolgom a tételes vallásokkal.

A teljesség iránti vágy elkerülhetetlenül megszülte bennem a filozófia iránti érdeklődést. Egyetemi éveim alatt Magyarországon filozófiája a marxizmus-leninizmus volt. Vizsgáznom is kellett belőle Tudományos szocializmus álnév alatt. Ötöst kaptam. Ketten voltunk az irodában a tanárnővel, és kihúztam az 1956-os „ellenforradalmat” az egyik tételként. Néhány hónappal előtte az egyik előadása alkalmával megcsillantottam a szamizdat irodalomból szerzett ismereteimet épp az 1956-os forradalommal kapcsolatban. Mondhatom azt is, hogy vitába szálltam a tanárnővel, aki szépen, nyugodtan megpróbálta korrigálni a nézeteimet, de érdekes módon az évfolyam mellém állt. Óriási égis volt számára. Nekem pedig félelmetes kihívás volt ezek után „véletlenül” kihúzni épp ezt a tételt. A tankönyvünk másfél oldalt írt az „ellenforradalmi” eseményről. Én már akkor több száz oldalt olvastam azok tollából, akik részt vettek ebben a forradalomban. Az első pillanattól éreztem, hogy most és itt engednem kell. Felmondtam a leckét, és a tanárnőn is látszott, hogy nagy kő esett le a szívéről. Jóindulatú, hívó kommunista volt.

De engem nem az ideológia, hanem az átfogó világnézeti gondolkodás érdekelt. Magával ragadott Heller Ágnes akkoriban kiadott műve, Az ösztönök / Az érzelmek elmélete. Ebből igen sokáig merítettem szellemi táplálékot, de semmiképpen sem elégített ki. Nem adott számomra feloldást a halálos „életfilozófiám” alól, mely mintegy meggyőződésemmé vált azokban az években.

A halál szárnya

*Sárga nárcisz lent a kertben
Az ablakból távolról lestem
A Napot*

*A virágra óriás lepke szállt
Két széles szárny – egy sötét árny
Eltakarta a Napot*

*Szellő rezzen, pille rebben
Pajkos fény mókázik a kertben
Tán nem is volt, csak én láttam
A lepke szárnyán halálfejet
A megporzó élet felett*

Ettől az életérzéstől csak jóval később szabadultam meg, Budapesten.

Budapest

Harmadéves egyetemista koromban nem volt még pontos elképzelésem arról, hogy mi is leszek, ha nagy leszek. Azaz, mit szeretnék csinálni egyetem után diplomás vegyészként. Abban már első évben biztos voltam, hogy nem az iparban szeretnék dolgozni, hanem a kutatásban. Az új dolgok érdekelték, a rutin nem tudott lekötni. Az elmém a végtelenbe nyílt, és ezzel csak úgy tudtam harmóniába kerülni, ha az ismeretlen meghódítására törekedtem. Negyedik évben azonban el kellett döntenem, hogy milyen irányba akarok továbbmenni, mert el kellett kezdeni a laboratóriumi kutatómunkát a diploma dolgozathoz. Ekkor is csak annyit tudtam, hogy az emberrel közvetlenül kapcsolatos kutatás érdekel. Volt egy lehetőség, hogy műszeres analízissel bizonyos erdélyi régészeti leletek korát kellene meghatározni. Régészet? – gondoltam, ez belefér. Aztán nem lett belőle semmi. A román kormány nem engedélyezte a minták kihazatalát. Szerencsém volt, mert a műszeres analízis nem igazán érdekelt.

Az egyik évfolyamtársnőm, aki már korábban elkezdett dolgozni az Orvosi Egyetem Orvos Vegytani Intézetének Peptid Kémiai Csoportjában, elmesélte, hogy lényegében gyógyszerkutatással foglalkoznak, és elkelne még egy szakdolgozó. Na, ez már igazán érdekelt. Beszéltem is a témavezető tanárral, aki azt mondta, hogy hívnak, várnak. Volt azonban egy bökkenő. Én a József Attila Tudományegyetem vegyész hallgatója voltam, és csak külön engedéllyel mehettem volna az Orvosegyetemre szakdolgozatot készíteni. Ilyet már egyet kiadtak, én nem mehetek. Maradjak a Szerves Kémia Tanszéken, oda is kell hallgató. A helyzetemet nehezítette, hogy épp ennek a tanszéknek a vezetője tagadta meg az engedélyt, hogy a másik egyetemen dolgozzak. Én azonban igen elszántan ragaszkodtam ahhoz, hogy peptidkémiaiával aka-

rok foglalkozni. Ki is jelentettem, hogy ha nem mehetek oda, akkor nem megyek sehova. Ezt nyilván nem gondoltam át, de igen határozottan mondhattam, mert a peptid kémiával foglalkozó témavezető tanár, dr.Penke Botond – aki később akadémikus lett – kiállt mellettem, és finom diplomáciával kicsikarta az engedélyt. Gyerekkoromban sokat hallottam a Tántikámtól – a nagymamám testvérétől, aki velünk élt –, hogy „mindent lehet, csak akarni kell”. Soha nem gondoltam bele, hogy ez a gyakran hallott mondás milyen mélyen beégett a tudatomba, de visszatekintve az életemre, számos alkalommal segített át nehéz helyzeteken. Nagyon erősen élt bennem, hogy emberhez kapcsolódó munkát szeretnék végezni, elvégre alapvetően humán beállítottságú voltam. A gyógyszerkutatás pedig kiváló terepnek látszott arra, hogy embereken segítsék. E segítő szándék is erősen élt bennem.

Hamuból

*Tüzet csiholtam
türelemmel, gonddal.
Szár az gallyért szaladtam
ősz, nyirkos avarban.*

S lobog lelkemben a láng...

*Ha arra jönnek,
állnak kicsit köröttem
az emberek.
Megcsodálják ragyogó két szemem
– tisztakék egem,
s dolguk után mennek
ronggyá ázott cipőben,
az ősz, nyirkos esőben.*

*S ajkamon kialszik a
vers mint szikra,
amint lehull a
szétázott hamuba.
(Csak emészt a láng,
s gyűlik, egyre gyűlik
a hamu.)*

Amikor először elolvastam ezt a verset, akkor vettem csak észre, hogy az utolsó szó, és a cím egy kört zárnak be, s nyitnak is egyben. Azt azonban csak most értettem meg, mi volt számomra az üzenete. Amíg újra, meg újra kitartóan sugározom az energiámat az emberek felé, annak ellenére, hogy nem látom az eredményét, fokozatosan kimerülök. Ha elszakadok a Teremtő energiájától, és a magamét emésztetem, az végzetes ördögi körbe taszít. A szándék azonban mindennél erősebb volt bennem, és ez átlendített a nehézségeken.

Mikor dobban az élet...

*Nekem azt mondták, főlegyenesedtél rég.
Pedig hát sárban fekszel még.
Mikor dobban bennem az élet,
– fölemelnélek.
Nem száralomból,
– fájdalomból.
Nem túlbuzgó akarással,
nem korbáccsal, fegyverrel,
– akaró szeretettel!*

A diplomamunkám ötös lett. Szerettem, amit csináltam, és folytatni akartam. Lehetőségem adódott, hogy bent maradjak az Orvosegyetemen, mert a tanszékvezetőnek kellett valaki, aki megvalósítja az ötleteit. Kényelmes dolog lett volna elfogadni ezt az ajánlatot, mert lakásom is volt Szegeden. A nagymamám ott élt egy bérleményben, és én úgynevezett jóhiszemű jogbitorlóként élhettem volna ott, míg nem adnak helyette másik lakást. Ez akkoriban nagyon jelentős dolognak számított. Kevés fiatal munkakezdő rendelkezett lakással. Én azonban már megint más utat képzeltem el magamnak. Egészen pontosan, egy belső hang azt súgta, hogy menjek Budapestre. Ez a hang könnyen lehetett az ego hangja, mert volt benne valami olyasmi tartalom, hogy meg akarom hódítani Budapestet. Amikor középiskolás koromban Szegeden jártam a nagymamámnál, elsétáltam néha az egyetem főépülete előtt. Nagyon felnéztem azokra, akik oda járhattak, és kívántam, hogy én is egyszer bekerüljek e szent helyre. Amikor ez megtörtént, akkor bizony hamar rájöttem, hogy nem is olyan különlegesek azok az emberek, akik itt tanulnak. Úgy éreztem, hogy ez már nem igazi kihívás. Kellett egy újabb, nehezebb. Amikor középiskolás voltam, feljártam Budapestre focizni egy időben, mert beválogattak a Medosz Szakszervezet országos ifi csapatába, és ott készültünk egy nemzetközi tornára. Valahányszor ott voltam, Budapest mindig hatalmasnak tűnt. Legalábbis nekem, aki egy harmincezres kisvárosban éltem. Csak kapkodtam a fejem a nagyváros forgatagában, és nagyon kicsinek éreztem magam. Ez egyébként is igaz volt, és talán az alacsony termetem készített arra, hogy meg akarjam hódítani a világot. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy „én vagyok Napóleon”, de egész életemben kompenzáltam, és valószínű, hogy fontos – pozitív – szerepe volt ennek a sikereimben.

Budapesten azonban igen nehezen lehetett akkoriban jó állást találni, főleg egy vidékinek. Én pedig speciálisan a peptid

kémiai kutatásban akartam elhelyezkedni, ami tovább korlátozta amúgy is csekély esélyeimet. Akkoriban három helyen folyt ilyen kutatás. A Központi Kémiai Kutató Intézetben (KKKI) meghírdettek ugyan egy állást, de amikor elmentem az interjúra, világossá vált számomra, hogy már másnak adták. A szakmai dolgaimról alig érdeklődtek, s főleg a KISZ-titkár próbált lebeszélni azzal, hogy abból a fizetésből, amit egy kezdő kutató kap, nem lehet megélni úgy, hogy mellette még albérletet is kell fizetni. Ez engem egy percig sem tántorított el a szándékomtól. Eltökélt voltam.

Próbálkoztam a Kőbányai Gyógyszergyárban is (ma Richter Geodeon Gyógyszergyár). Előző évben ott töltöttem az egyhónapos nyári gyakorlatomat, és jó barátságokat kötöttem az ottani kutatókkal. Kutatói állást ugyan nem tudtak biztosítani, de elmondták, hogy a peptid kémiai gyártó részlegen lehet, hogy nyílik egy lehetőség a közeli jövőben, ha létrejön egy szerződés a Squibb nevű gyógyszergyártó céggel, ami akkor már egy éve függőben volt. Azt is mondták, hogy onnan könnyebb lenne bejutnom a kutató részlegre, miután jobban megismertek.

Ez már valamivel biztatóbban hangzott, mint az, amit a KKKI-ben mondtak, de tudtam, hogy ez sem az igazi. Már-már beletörődtem, hogy maradok Szegeden, de ekkor a témavezetőm felajánlotta, hogy mivel jól ismeri a Gyógyszerkutató Intézet (GYOKI) peptid kémiai kutatócsoportjának osztályvezetőjét, dr. Bajusz Sándort, megkérdezi tőle, hogy tudna-e alkalmazni. Egyébként is, szerinte ő volt akkor az ország egyik legjobb peptid kémikusa, és úgy vélte igen jót tenne a fejlődésemnek, ha mellette dolgozhatnék. Egy ilyen lehetőség különösen tetszett, mert egészen ifjú korom óta úgy éreztem, hogy nekem egy mester mellett kell famulusnak lennem. Nem tudom, hol olvastam ezt a szót, de nagyon megragadott. Dr. Bajusz Sándor örült a megkeresésnek, és elmondta, hogy ő számos kutatót tudna alkal-

mazni, de sajnos a nagyfőnökkel igen rossz a viszonya, így nem lát esélyt arra, hogy engem felvegyen. Egyébként is, a GYOKI abban az évben hat állást hirdetett meg, és azokat már júniusban betöltötték, és mi már július elején jártunk. Ez egy kicsit elkeserített, de valahogy sugározhatott belőlem az, hogy én nagyon szeretném, ha ott folytathatnám a gyógyszerkutatói munkámat, mert a sors kegyeibe fogadott. Az egyik szegedi peptides kutató kolleganőnek a férje ugyanis – mint kiderült – gyermekkori jó pajtása volt a GYOKI személyzeti főosztályvezetőjének. Megígérte, hogy felhívja telefonon és megpróbálja elintéztetni velem, hogy az igazgató fogadjon egy állásinterjúra. Vagy tíz napon keresztül próbáltuk hívni telefonon. Akkoriban csak egy-két osztályról lehetett interurbán hívásokat lebonyolítani, de végül sikerült elérni. A barátságukra való tekintettel megígérte, hogy megemlíti az igazgatónak, de szerinte az esélye közel nulla annak, hogy ez létrejöjjön. Az igazgató ugyanis igen nagy ember volt. A IV. kerület képviselője, hithű és nagyhatalmú pártember, akitől mindenki félt. Én azért bizakodtam. Ismét eltelt egy hét, mire hívott az illető, hogy már másnap utazzak fel Budapestre, mert az igazgató fogad. De legyen nagyon pontos, mert csak egy fél órája van rám, és tudjam, hogy nagyon nagy megtiszteltetés az, hogy egyáltalán fogad. Különösen annak fényében, hogy már minden meghirdetett állás rég be van töltve.

Egy órával a találkozó előtt már az intézetben voltam. Megismerkedtem dr. Bajusz Sándorral, akit első látásra nagyon szimpatikusnak találtam, és úgy tűnt, hogy ez kölcsönös. Az állásinterjúm ott volt az igazgató, a kutatási helyettese, a párttitkár, a KISZ-titkár és a szakszervezeti titkár. Az igazgató kérdezett a diplomamunkám felől, és én lenyűgöztem. Amit szeretek, arról olyan szenvedéllyel tudok beszélni, hogy annak nehéz ellenállni. Mint amikor Virginia Woolfról beszélhettem az angol nyelvvizsgán. Ömlött belőlem a szó, amíg egyszer csak leállított az igazgató,

és ellentmondást nem tűrően kijelentette, hogy fel vagyok véve a peptid kémiai csoportba, és elviharzott.

Amikor erről beszámoltam leendő osztályvezetőmnek, közölte, hogy ne legyek annyira biztos a dolgomban, ő jól ismeri az igazgatót, még az is lehet, hogy szeptember elsején az analitikai osztályra küld, annyira rossz a viszonyuk. Szerencsére tévedett, és szeptemberben felvettem a munkát.

Július vége volt és már csak a szállásról kellett gondoskodnom. Csakhogy ez a *csak*, egy igen makacs *csak* volt akkoriban, Budapesten. Nem is nagyon láttam a megoldást, bár az édesanyám megkérte egy jó barátnőjét, aki Pesten élt, hogy ha tud valami olcsó albérletet, akkor jelezzen. Másra viszont nem számíhattunk. Ráadásul a fejembe vettem, hogy augusztusban egyhónapos Bulgária/Erdély körutazásra indulok vonattal, sátor nélkül, hátizsákkal. Az utam magányos, de gyönyörű volt, még úgy is, hogy gyakran aludtam padokon, vonaton, vasútállomásokon, a fűvön vagy a tengerparti fövényen. Nagyritkán olcsó szállásokon. Biztos fedél tehát itt sem volt a fejem felett, de a kényelmetlenségeket feledtette velem a varázslatos rilai kolostor, vagy Plovdiv, melyről csak annyit tanultunk, hogy gyárváros, és cigarettagyára is van. Arról, hogy Nagy Sándor apja, Filippos alapította Filippopolis néven, s később a rómaiak lakták, s Trimontiumnak nevezték, csak az útikönyvből értesültem. A Bolgár megújulás gyönyörű, színes faházai, kavicsos kirakott kanyargó sikátorai azonban még a több mint kétezer éves romoknál is mélyebb benyomást tettek rám.

A Fekete-tenger látványa is különös élmény volt, bár egyszer már láttam korábban a Krím-félszigeten. A tenger mindig hatalmas vonzást gyakorolt rám. Úgy éreztem magam, mint Ikhtiandr, a hal-ember. Magányos, de különleges.

Mire Erdélybe értem, már a pénzem is elfogyott. Az erdélyi kör-

vasútra megvolt a jegyem, ahonnan el-elkalandoztam. Kovász-náról gyalog és cigánykordély-stoppal érkeztem meg Zágonba, Mikes Kelemen szülőfalujába. Sepsiszentgyörgyön fürödtem az Oltban, és aludtam a pályaudvaron. Azaz csak aludtam volna, mert amint elszenderedtem, románul üvöltöző rendőrök jelentek meg. Mindenkit igazoltattak, és kizavarták a jeggyel nem rendelkezőket. Nekem csak annyit mondott a rendőr, csodálatos szé-kely tájszólással, hogy minden rendben, szunyítson még egyet. Ez olyan jól esett, mintha az apám megsimogatta volna a buksi fejemet.

Aztán láttam a Békás-szorost, a Szent Anna-tavat, ahol a szabad ég alatt aludtam. Úgy tűnt, hogy ez az egész utamat végigkísérte. Nem volt szállásom. Aztán mégis lett, mert megérkeztem az apám szülői házába, Szamosújvárra. Itt már jártam többször is gyerekkoromban, és most úgy éreztem, mintha hazaértem volna. Ekkor történt egy különös dolog, amikor az unokahúggal ellátogattunk a nagymama sírjához. Amint a sírfeliraton olvastam, hogy „Itt nyugszik Lichstein Jozefa (Pepi)”, a nagymama hangját hallottam tisztán, érthetően. Egy családi titkot mondott el, de erre majd később térek ki bővebben a „Fehér, kaukázusi” című írásomban. Amit ott átéltem, azon igencsak megdöbbenem, és valószínűleg mélyre lenyomtam a tudatalattimba ezt az élményt, mert nem tudtam mit kezdeni sem a jelenséggel, sem az üzenetével. Ahhoz még sok időnek el kellett telnie, hogy képes legyek kezelni. Amilyen váratlan volt ez az esemény, olyan gyorsan siklottam túl rajta, élvezve az örmény alapítású ősi város és a rokonok vendégszeretetét, és azt, hogy egyhavi bolyongás után végre újra biztonságos fedelelet érezhettem a fejem felett.

És amikor megérkeztem Gyulára, kiderült, hogy lett albérletem is. Igaz, csak kilenc négyzetméter, de van egy ajtaja és egy ablaka, mely a körgangra néz. Valamikor cselédszoba volt. A fürdőszobát nem használhattam, csak a WC-t, de nagyon boldog

voltam. Elvégre fürödni a munkahelyemen és a foci öltözőkben is lehet. Ilyen az, amikor az ember a helyén van. Ott, ahol lennie kell. Minden jön magától.

A Budapesten eltöltött tíz év alatt az életem folyását három dolog határozta meg: a munka, a nők, és a foci. A fontossági sorrend folyamatosan változott.

A munka

Szeptember 2-án álltam munkába, és mindjárt az első percekben érdekes dolog történt, aminek akkor még nem tulajdonítottam nagy jelentőséget. Visszatekintve azonban látom, hogy igen fontos útmutatást kaptam. Az öltözőben egy negyvenes vegyész kollega melletti szekrény lett az enyém. Látta, hogy új vagyok, és megszólított. A rövid ismerkedés után csak annyit mondott, hogy nagyon figyeljek, mert ad nekem egy jó tanácsot: ha azt akarom, hogy gyógyszer legyen valaha az általam kifejlesztett vegyületekből, akkor törekedjek az egyszerűsége. Minél egyszerűbb szerkezetű egy vegyület, annál nagyobb a valószínűsége, hogy gyógyszerré fejleszhető. Máig megmaradt bennem ez az emlék, és látom, hogy sokkal nagyobb bölcsesség van benne, mint amennyit akkor megértettem. Mert ez nem csak a gyógyszerekre érvényes. Ha belegondolunk, a legegyszerűbb molekuláknak van a legnagyobb és legátfogóbb hatása a szervezetünkre. Elég, ha az oxigénre, vízre, nitrogén-oxidokra (kéjgáz, viagra), hidrogén-peroxidra gondolunk. A kénhidrogén gyógyhatásait pedig az erdélyi mofetákban, számos termásvizes fürdőben, valamint a hévízi tóban élvezhetjük. Érdekességként megemlíthetjük itt a metánt is, melyről feltételezik, hogy hipoxiát okozván a delphoi jósnők transz állapotáért felelős. A szén oxidjairól nem is beszélve, melyekről szinte csak az van a köztudatban, hogy ártalmasak, és valószínűleg még sok megdöbbentő ismeret fog feltárulni a közeljövőben a fiziológiás hatásaikról.

Az első napon, miután a főnököm, dr. Bajusz Sándor üdvözölt a csapatban, megismerkedtem azokkal, akikkel együtt fogok dolgozni. Sikerült azonnal feltűnést keltenem, mert mindenkiel tegeződni kezdtem. Szemtől szemben ezt mindenki elfogadta, de visszahallottam, hogy „ő az új kollega, aki mindenkit letegez”.

A labornak, ahova kerültem, a fele az enyém volt, és lett egy asszisztensem is. De az a legérdekesebb, hogy annak a kollegának az íróasztalát örököltem meg, aki kiment egy évre Amerikába egy Nobel-díjas peptidkémikushoz, és elfelejtett visszajönni, azaz disszidált. A Nobel-díj tehát újra megjelent az életemben, bár ennek a jelentőségét akkor még nem láttam.

A beilleszkedés számomra is meglepően könnyen ment. Intelligens és szimpatikus kollegákat ismertem meg. Művészetekről, politikáról már az első napokban szenvedélyes diskurzusokat folytattunk. Nézeteink ez utóbbit illetően szerencsére nagyon hasonlóak voltak. Én sem voltam párttag, és ők sem. A KISZ-ből egy év múlva kiléptem, a szakszervezetbe pedig nem léptem be.

Talán még az is szerepet játszott a könnyű beilleszkedésben, hogy már volt egy másfél éves peptid kémiai labor gyakorlatom. Amit a szegedi laborban másként csináltunk, azt én mutattam meg nekik, ők meg a saját laborjuk technikáit adták át. Így telt el néhány hét, amikor Sándor, a főnök, elmondta, hogy mit szeretne velem megcsináltatni. Az osztályunk ugyan peptid kémiával foglalkozott, de a fő profilja a véralvadást gátló gyógyszerek kifejlesztése volt. Akkoriban azonban Sándor olvasott egy cikket egy foszfolipid típusú anyagról, mely részt vesz az igencsak összetett véralvadási kaskád folyamatban. Ezt a vegyületet platelet activating factornak (PAF) nevezték el, és az én dolgom lett volna egy antagonistá hatású vegyület elkészítése. Sándor mondott is egy jó ötletet, hogy mi legyen ez a vegyület. Ötlete egyébként számtalan volt. El tudott volna látni több gyógyszergyárat is jobbnál jobb ötletekkel, de a sors – legalábbis egyelőre – úgy rendelkezett, hogy itt kellett dolgoznom, ahol a jó ötletekből szinte soha nem jött létre semmi. Szóval megkaptam a feladatomat, és egyben egy óriási kihívást. Nemcsak a mi laborunkban, de az intézet többi kémiai osztályán sem foglalkoztak foszfolipidekkel. Segítségre

tehát nem nagyon számíthattam. Az 1980-as évek korrajzához hozzá tartozik, hogy szinte minden kiindulási vegyületet nekünk kellett megszintetizálni. Valutakeret alig volt, tehát a Sigma vagy az Aldrich kémiai cégektől csak nagyon indokolt esetben rendelhettünk alapanyagot. A foszfolipid molekula – melyet Sándor eltervezett – tartalmazott egy kolin egységet. Nagy örömmre a magyar Reanal vegyszergyár katalógusában rátaláltam, és meg is rendeltem. Miután két hónap múlva még semmi hír nem volt róla, ezt a molekulát is meg kellett szintetizálnom a rendelkezésre álló etanolaminból. A történehez hozzátartozik, hogy kb. hat év múlva megérkezett a kolin. Napokig tanakodtunk, hogy ki rendelte meg és mikor, mire eszembe jutott, hogy én, és vagy hat éve. A tervezett PAF antagonistáé optikailag aktív anyag volt, ami tovább nehezítette a dolgomat. Egy cukormolekulát kellett először ketté oxidálnom. Már csak ez hiányzott nekem! A cukorkémiát sose szerettem. Szóval nyűglódtam. Eltelt egy év, majd kettő, és sehogy sem álltam a vegyülettel. Sándor többször megemlítette, hogy olyan lassú vagyok, mint egy állapotos lapostetű. Viccesen mondta, de nem esett túl jól. A magánéletem is zűrös volt ekkoriban. A fizetés pedig tényleg túl kevés az albérletes élethez. Ráadásul úgy másfél év után el kellett hagynom olcsó albérletemet. Ebben az évben azonban egy kolleganő négy családdal együtt építtetett egy társasházat a Hűvösvölgyben, és felajánlották, hogy hétvégeken kubikolhatok jó pénzért, mert rengeteg földmunkára volt szükség a hegyoldalba épített épület körül. Már több hete ott dolgoztam, és igen jó barátságot kötöttem az egyik házrész tulajdonosával, Árpival, aki felajánlotta, hogy lakhatok náluk albérletben, mert van egy extra szobájuk, és jól jönne nekik is a hitelek törlesztéséhez a pénz. Ez már egy nagyobb helység volt. Tizenöt négyzetméter. Kicsit drágább is, de gyönyörű környezetben. Ez a lehetőség szinte abban a pillanatban jelent meg, amikor el kellett mennem az előző lakásból. A sors ismét

megtámogatott, és nem is akármilyen módon. Említettem, hogy egészen ifjú koromtól fogva úgy éreztem, hogy egy mester mellett kell famulusnak lennem. Nos, Árpiban is mesterre találtam. Végzettségére nézve fizikus volt, de matematikusként dolgozott akadémiai állásban komputer programok fejlesztésén. A világról való tudása, tisztánlátása pedig lenyűgözőtt. Szinte minden filozófust ismert. Németül és angolul olvasta a műveiket, és nehezen lehetett olyan lényeges irodalmi alkotást találni, amit ne ismert volna. Ha tudtam neki ilyet említeni, akkor azt azonnal elkérte tőlem. Néhány nap alatt kiolvasott olyan könyveket, melyek nálam heteket vettek igénybe. Éjszakába nyúlóan olvasott, gyakran több könyvet egyszerre. Amikor nem olvasott, jógázott. Alig aludt valamit, de mindig frissnek látszott.

Hatalmas angol nyelvű könyvtára volt. Aföldmunka közbeni vagy azutáni filozofálgatásaink mellett ez lett számomra a legnagyobb nyereségem. A kémiai munka ugyan nem ment, de már néhány hónap után elkezdtem angolul olvasni a tömegközlekedési eszközökön. Többnyire napi 2-3 órát utaztam, és úgy éreztem, hogy ez elfecsérelt idő. Az első napokban csodáltam azokat az embereket, akik tudtak buszon is olvasni. Aztán én is belejöttem. Pedig többnyire le sem ültem, vagy átadtam a helyemet. A bal kezemmel kapaszkodtam, vállamon hatalmas válltáskával, jobb kezemben pedig ott volt a könyv. Először Szolzsenyicin *The Gulag Archipelago* című művét olvastam, persze újságpapírba csomagolva. Ez akkoriban még igencsak tiltott listán volt. Még egyetemista koromban hoztam be nyugatról. Úgy féltem, hogy lebukok, hogy még jóval a határ előtt a WC mögött rejtettem el, és csak Budapest előtt mertem elővenni.

Ahogy írom ezeket a sorokat, eszembe jut, hogy a középiskolai orosz tanárunk miként akart rávenni minket, hogy inkább tanuljunk az orosz, mint az angolt, melyet második idegen nyelvnek választottunk. Jó osztályunk volt, majdnem mindenki továbbta-

nult. A tanárunk azzal érvelt, hogy akik majd kutatók lesznek, azok nehogy azt higgyék, hogy a szegény kis Magyarország meg tudja venni a drága amerikai tudományos folyóiratokat. Arra viszont számíthatunk, hogy a nagy Szovjetunió megveszi, lefordítja oroszra, és majd mi is kapunk belőlük másolatot. Ennyit a korszellemről. A sors iróniája viszont megmutatta a valóságot. Én ugyanis angolul olvastam azt a könyvet, amit orosz eredetiben nem lehetett megszerezni. Hasonló vicces dologgal már egyetemista koromban is találkoztam, amikor Ukrajnában jártam nyári munkán, és én magyarul olvastam A Mester és Margaritát, míg az ukránok egy ronggyá olvasott bolgár kiadást adtak kézzől kézzel. Hát ez volt a helyzet 1977-ben.

Szolzszenyicin írói stílusa annyira megtetszett, hogy azonnal lefordítottam a bevezetést, melyet közreadtam kollegáimnak, akiket igencsak magával ragadott a fordítás. Bár a kémia ment volna ilyen jól!

Árpiéknál faltam a könyveket. A 80-as évek elején még szigorúan tiltották a kémregény műfaját, úgyhogy kezdetben Ian Fleming James Bond könyveinek estem neki. Rövid történetek voltak, és egy különleges világba röpítettek. Aztán jött Robert Ludlum. A könyveit nem lehetett letenni. Majd John LeCarré következett, akinek az intellektuális kémregény stílusával már nehezebben birkóztam, de belejöttem. Eric van Lustbader pedig a japán kultúrába, és a yakuza világába nyújtott izgalmas betekintést.

Aztán eljött egy nap, amely megváltoztatta az életemet. Árpival bölcselkedtünk, amikor megemlítette, hogy van egy filozófus író, akinek a fő alapelvei egy hatalmas regénybe vannak beleszerkesztve. Azt is mondta, hogy talán még korai nekem őt olvasni, mert nem könnyű a stílusa. Nekem persze több se kellett. Azonnal belefogtam az 1160 oldalas, apró betűs nagyregénybe, Ayn Rand Atlas Shrugged (Veszett Világ) című művébe. Ayn Rand is orosz származású, de az oroszoknak vagy fél évszázadot

várniuk kellett ahhoz, hogy anyanyelvükön olvashassák e nagy horderejű alkotást. Eredetileg ugyanis angolul íródott. Jó másfél évig olvastam a könyvet, bizonyos szakaszait kétszer is. Úgy érzem, hogy ekkor kezdett valami stabilitás, valami szigorú rend kialakulni a fejemben. Ayn Rand az objektivisták filozófia megalkotója. Nem hitt Istenben, de olyan mértékben hitt a kreatív emberben, hogy az lenyűgöző. A filozófiája feloldotta bennem azt a már-már öngyilkos szellemiséget, melyről korábban írtam, miszerint a végtelennel parolázó, de véges létbe zárt tudat olyan mély ellentmondást hordoz magában, hogy az emberi lény kipusztulásra van ítélve.

*„Gúnyosan lóg ki koponyám börtönablakán
a gondolat nyelve – egyenest az istenekre.”*

Így láttam ezt addig, ilyen gondolatrendszerrel tengettem az életemet, mígnem Ayn Rand logikája egy szemvillanás alatt feloldotta ezt a végzetes ellentmondást. Mélyen megértettem, hogy én magam vagyok az életem célja és értelme. A végtelenbe sugárzott energiámat egyszerűen visszafordítottam saját magam felé, és ezzel a kör bezárult. Ezek után természetesen elolvastam minden művét, melynek később még igen komoly hasznát vettem. Fontosnak tartom itt megemlíteni, hogy annak ellenére, hogy ilyen mély benyomást tett rám Ayn Rand racionalitása, maradt azért bennem egy kíváncsi másik oldal. Árpínál rátaláltam Stephen Kingre, aki kifejezetten az okkult műfajában alkotott hatalmas sikerű műveket. Bár első ránézésre horror regényeknek látszottak, nekem mindig sokkal többet jelentett annál. Szociográfiát írt egy olyan műfajban, mely akkor még ismeretlen volt nálunk, és engem annyira megigézett, hogy szinte minden regényét elolvastam. Csak visszatekintve látom, hogy bennem ez

a két ellentétesnek tűnő szemlélet mindig milyen jól megfér. Mindazonáltal, ha akkoriban véleményt kellett nyilvánítani, ki-nevettem azokat, akik az okkultban hittek, és ragaszkodtam egy stabil objektivista szemlélethez. Sőt egészen biztos vagyok benne, hogy Ayn Randnek köszönhetem, hogy újra hinni kezdtem önmagamban, és ekkoriban kezdődtek a sikereim is a munkahelyen. Ez már azt követően történt, hogy három év munkaviszony után elvittek katonának hét hónapra. Amikor leszereltem, a főnököm, Sándor, leült beszélgetni velem. Elmondta, hogy ő megérti, ha anyagi nehézségeim vannak, de nem tud magasabb fizetést adni. Csináljam meg a doktorimat, és akkor szerez nekem állást Amerikában. Folyamatosan kérnek ugyanis tőle embereket, de csak olyat ajánl, akiről ő maga is tudja, hogy megállja a helyét. Újabb feladatot tűzött ki elém, ismét komoly kémiai kihívással, de most már peptid kémiával foglalkozhattam. A XIII-as véralvadási faktort gátló anyagot kellett előállítanom. Ez az enzim alakítja a fibrin nevű fehérjét térhálós szerkezetűvé, mely a vérrög alapját képezi. Két magyar tudós fedezte fel, és utánuk Laki-Lóránd faktornak is hívják. Ez az enzim keresztkötéseket hoz létre glutamin és lizin oldalláncok között, és akkoriban csak egy dipeptiddel tudták részben gátolni, melyet még a felfedezők készítettek. Fel kellett kötnöm a gatyaszárat, de meg kell hagyni, hogy Sándor motivált, és most már Ayn Rand is ott volt, amikor elbizonytalanodtam. Ekkoriban már a magánéletem is rendeződött. Úgy tűnik, hogy minden rendbe jön, amikor az ember összeszedi magát, és világos célokat tűz ki maga elé.

A Sándor által kitalált vegyületet nem sikerült megcsinálnom, de szerencsére hamarosan kiment három évre az USA-ba egy Nobel-díjas kutatóhoz, Andrew Schallyhez. Itt jegyzem meg, hogy a sors itt is támogatott. Az igazgatónk ugyanis úgy döntött, hogy az osztályon senki nem végezhet más munkát, míg Sándor távol van, csak az egyik fejlesztésre kiválasztott vegyület szintézisé-

nek javítását. Egyedül nekem engedte, hogy a doktorimon dolgozzak, de csak fél időben. Természetesen az ő engedélye nélkül sem az analitikai, sem a biológiai osztály nem vizsgálhatta volna az anyagaimat. Szerencsém volt abban is, hogy a tripeptid aldehid, melynek a szintézisében dolgozni kellett, igen komoly kihívást jelentett. Nekem épp az aldehid-struktúra kiépítésének javítása jutott feladatul, amit sikeresen megoldottam, s így belekerültem a gyártási szabadalomba is.

Azzal, hogy Sándor elment, magamra maradtam, és végre használnom kellett a saját eszemet. Jöttek is az ötletek. A három év alatt készítettem néhány olyan peptid származékot, melyek kb. ötvenszer jobbak voltak, mint a standardunk. A könyvtárba ritkán jártam, de amikor kimentem, hamar találtam olyan fogózkodókat, tippeteket, melyeken el lehetett indulni. Így találtam rá egy anthglutin nevű különleges aminosavra, mely a gamma glutamil transzpeptidáz inhibitora. Ez az enzim nem azonos a XIII-as véralvadási faktoral, de ez is képes glutamin és lizin oldalláncok összekapcsolására, és számomra ez elegendő volt ahhoz, hogy meglássam az analógiát és kipróbáljam. Ennek a szintézise sem volt egyszerű, de végül sikerült. Aztán beépítettem néhány peptidbe, és még csináltam egy sor szerkezeti analógot, hogy legyen képünk arról, mely funkciók szükségesek a hatáshoz. Mire Sándor visszajött, megvolt az anyag a doktorihoz, beleértve a biológiai vizsgálatokat is. A kutatásokat végző labor vezetője igen elismerően nyilatkozott az anyagaimról, Sándor pedig adott a véleményére. Sándort két évre egy kollega váltotta a Schally laborban, így volt még időm, hogy megírjam a doktorimat, és váltsam őt, ha még tart a projekt. Sándor persze még kitalált néhány nehéz kémiai feladatot számomra, de ezekkel is megbirkóztam. Meg akart győződni róla, hogy egyedül is megállok majd a helyem. Én ekkor már meggyőződtem a legfontosabbról. Arról, hogy vannak jó ötleteim. A Schally laborban ugyanis minden

vegyületet szabadalmaztatni kellett. Ehhez pedig alapvető, hogy valami eredetit készítsen az ember.

Az intézetünkben akkor még csak két osztályon volt IBM komputert, de az egyiket megengedték, hogy megírjam a doktorimat, melyet 1990 elején védtem meg. Itt Ayn Rand még egyszer a segítségemre sietett. A doktorihoz akkoriban filozófiából is kellett vizsgáznia. Két filozófus munkásságát kellett ismertetni. Az egyiket egy listából, a másikat szabadon választhattam. Arisztotelész mellett – aki Ayn Randnek is kedvenc filozófusa volt – adódott, hogy ő legyen a másik. A doktorimat *summa cum laude* minősítéssel sikerült megvédenem, és a vizsgáztatóm, dr. Penke Botond szerint ebből akár két doktorit is lehetett volna írni.

A kollegám nem akart két évnél tovább maradni a Schally laborban, én pedig alig vártam, hogy leválthassam. Az intézet nagyon gáláns volt, mert vállalta, hogy kifizeti a repülőjegyet. Már csak a vízum hiányzott. Itt az élet még egy tanítással előrukkolt. A repülőjegyet az intézet lefoglalta. Három nap volt az indulásig, de az amerikai nagykövet nem adta meg a vízumot a meghívó levél ellenére sem. Beszélni akart velem, mert az adatokból úgy látta, hogy semmi nem köt Magyarországhoz, és ő ilyen esetekben nem adhat ki vízumot. Hosszasan beszélgettünk, mire azt mondta, hogy legalább egyetlen dolgot mondjak, amivel meg tudom győzni arról, hogy visszajövök. A helyzetem kétségbeejtő volt, kilátástalannak látszott. Ekkor spontán azt mondtam, hogy „*I love Budapest*”. A szeretet szóval mindig óvatosan bántam. Csak nagyon ritkán használtam. Itt azonban tiszta szívből kimondtam, és ez volt talán az egyetlen szó, ami megenghítette a nagykövet szívét. Azt mondta, hogy ezt meg tudja érteni, és el tudja fogadni, hiszen ő is így van vele. Itt megtanulhattam volna, hogy micsoda erő lakozik ebben a négybetűs szóban.

Most már semmi sem állíthatott meg abban, hogy beteljesüljön a vágyam, és mehessek Amerikába. Ráadásul épp egy Nobel-díjas

professzorhoz, mint az elődöm a GYOKI-ban, akinek a laborasztalát megörököltem.

Útravalóul a hemosztázis csoport munkatársaitól – akik a vegyületeimet vizsgálták – kaptam egy babát, melyre az volt írva, hogy „Sugározok az ötletektől”. Ők hozzátették: „Csak meg ne égesd vele Schallyéket!” Sosem voltam „bababonás”, de ezt a babát mindig a laboromban tartottam.

A nők

Életem során a legtöbbet a nőktől kaptam. Megtanítottak szeretni. És a legtöbbet a nőknek adtam. Testemet, lelkeimet, szeretetemet. Ki ebből, ki abból kapott többet. Valójában azonban csupán egyetlen nő volt az életemben: A NŐ. Kezdvé az édesanyámmal, aki szerencsémre szeretett engem. Még akkor is, amikor óvodás koromban alaposan elnászpágolt egy fakanállal. A szeretet olykor furcsa módokon jut kifejezésre. Aztán persze akadt szerelmem is, szeretőm is néhány. Feleségem is, de csak egy. Barátném is akadt, azaz szerinte én voltam az ő barátnője. Meg voltak munkatársnőim is, akiknek igen sokat köszönhetek.

Amikor dolgozni kezdtem Budapesten, az albérletem egy jelentéktelen kis zug volt, de életem szempontjából nagyon nagy jelentőségű dolgok színtere. Egy este például Lídia beállított hét másik bölcsész barátja társaságában, nem kevés piával a kezükben, és legalább annyival az ereikben. A hajnalig tartó bölcs és letargikus italozást követően mindenki ott aludt. Minden négyzetméterre jutott egy ember, pedig volt ott egy ágy, egy szekrény, asztal, szék, s még egy elektromos fűtőtest is. Valószínűleg sok jó ember gyűlt össze, mert – noha máig nem értem, hogyan – de elfértünk, s aludtunk. Én legalábbis biztosan szundítottam néhány órát. Lídiával szorosan egymás mellett feküdtünk, és ez nagyon jól esett. A reggeli mosolyából ítélve neki is. Lídiával még a Krím-félszigeten ismerkedtem meg, amikor az egyetemről nyári munkára lehetett odamenni. Verseim fő ihletőjének, Ildikónak volt barátnője és évfolyamtársa a szegedi bölcsészkaron, de negyedik évben hazaköltözött Budapestre, ott folytatta a tanulmányait. Tudtam a telefonszámát, felhívtam, és néha találkoztunk. Aztán a dolog egyre komolyabbá vált. Részemről legalábbis. Más szóval: már megint szerelmes lettem.

Most nem teljesen reménytelenül, bár annyira gátlásos voltam, hogy már-már úgy nézett ki, hogy ebből sem lesz semmi. Aztán egy szép napon megtört az átok. A jelentéktelen kis albérleti szobám egyszerre életem egyik legjelentősebb eseményének színtere lett: végre rám talált a testi szerelem. Nem tudom, hogy kinek mit jelentett az életében ez az esemény, de számomra olyan volt, mint amikor a dzsinn kiszabadul a palackból. Egyszerűen szárnyaltam. Egyszerre tudtam volna szeretni mindenkit. Ténylegesen úgy éreztem, mintha egy ősi átok alól szabadultam volna fel. De az is lehet, hogy egy előző életbeli fogadalom járt le. Talán. Az biztos, hogy hatalmas belső erők szabadultak fel bennem. Úgy éreztem, hogy enyém lehet az egész világ.

A plátói szerelem tehát lejött a földre, de még mielőtt ez megtörtént, meg kellett járnom a poklot. Egy alkalommal más karjaiban láttam a szeretett nőt, és ez mélyen megrendített. Meg kellett hát szabadulnom a féltékenység és a birtoklásvágy mélyben szunnyadó ördögöcskéitől. Hasonlíthatnám ezt a kálváriát ahhoz, amin Gandalf mehetett keresztül a Gyűrűk ura című regényben, amikor a Balrog álnévre keresztelt elbizakodottság ördögével küzdött Moria bányáinak feneketlen mélységeiben. Felkavart érzelmeimmel viaskodva én nem egy tüzes katlanba zuhantam, hanem a jeges Dunának mentem egy hideg téli éjszakán. Nem gondolkodtam, csak a szenvedélyem vezérelt. A Margit híd közepén megálltam, elszántan arra, hogy véget vetek nyomorult életemnek. Már-már átugrottam a korláton, amikor az utolsó pillanatban egy határozott hang megszólalt a fejemben: „Szereted te ezt a lányt, úgy istenigazából?” Sokkolt ez a hang és mintegy kényszerített a válaszra, ami jött is spontán: „Igen!” Mi ez? – kérdeztem magamtól? Kivel beszélgetek? De a hang újra megszólalt: „Olyannak szereted, amilyen, vagy olyannak, amilyennek szeretnéd, hogy legyen?” „Olyannak, amilyen!” – válaszoltam rögvest. És akkor belém hasított a gondolat, hogy márpedig ő ilyen. Ilyen

is volt, és ilyen is lesz. Ha igazán szeretem, akkor elfogadom őt ilyennek. Mi több, épp ezt szerettem benne a leginkább. A végtelen szabadságot. Ha pedig nem tudom őt ilyennek elfogadni, akkor nem őt szeretem, hanem azt a képet, melyet én festettem róla magamnak, mely semmi más, csupán az én ideám. És akkor nincs értelme a nagy drámának.

A tibetiek szerint öt fő bűn létezik. Ezeket ők nem úgy képzelik, hogy mi követjük el mások ellen, hanem úgy, hogy ezek mérgezik az életünket: a harag, az irigység (féltékenység), a ragaszkodás (birtoklás), a büszkeség (kevélység) és a tudatlanság (a tudatosság hiánya). Abban bizonyos vagyok, hogy aznap éjjel én megmaradtam, de a féltékenység és a birtoklásvágy ördögöcskéi átbukfenceztek a Margit híd korlátján, és örökre belevesztek a jeges Dunába. A harag nagy része is elillant, de az élet más aspektusaiban sajnos még velem maradt.

Hazaindultam, s mivel még egy ideig benne voltam e hatalmas igazság megélésének eufórikus érzésében, egyszerre teljesen le is nyugodtam. Otthon jól aludtam, és másnap könnyű szívvel ébredtem.

Lídiának mindig tiszteletben tartottam a szabadságát, annál is inkább, mert igazából nekem volt fontos, hogy szabad legyek. Tudtam, hogy van egy másik barátja is, de így is szerettem. Az elkövetkező néhány évben hol együtt voltunk, hol külön, de mindig nagyon jól éreztük magunkat együtt. Egyszer mondta is, hogy nem igazán érti, miért van így. Én biztos voltam benne, hogy azért, mert el tudtam fogadni őt olyannak, amilyen, és ezt mástól nem kapta meg.

Egy alkalommal felmerült a kérdés, hogy legyen-e közös gyerekünk. A kapcsolatunk bizonytalansága miatt ugyan én nem mertem vállalni, de az iránta érzett mély vonzalmam valószínűleg úrrá lett volna a félelmeimen. A sors azonban más terveket szőtt számomra. Augusztusban még együtt nyaraltunk a bolgár

tengerparton, de szeptemberben berántottak a katonasághoz hét hónapra. A sors megvédett a saját gyengeségemtől. Már két hónapja benn voltam, amikor megtudtam, hogy Lídia áldott állapotban van. A másik partnerétől. Úgy éreztem, hogy ott, helyben megszűnik a létezés minden formája. Alig kaptam levegőt. Nem értettem akkor, hogy miért ver engem a sors. Nem elég, hogy elvisznek huszonzét évesen katonának, ahol menetoszlopban, meg vigyázz állásban csinálunk mindenféle értelmetlen dolgokat, alkoholista feletteseink üvöltözésének engedelmességgel (végtülis ez volt épp az értelme: az abszolút engedelmisség), még a szerelem illúzióját is elvették tőlem. Nem tudom, hogyan éltem túl, mert többször voltam a feletteseimhez hasonló állapotban, mint józanul. Túléltem, de egy súlyos traumával a mélytudatomban, amit csak jóval az után sikerült feloldani, hogy megértettem: minden értem volt. A lelkem mélyén tudtam, hogy nem lennék jó családapa.

Judit osztálytársam volt a gimnáziumban. A négy év alatt körülbelül annyit beszélünk egymással, mint két ismerős tíz perc alatt, amikor az utcán összefutnak. Mindketten Szegeden jártunk egyetemre. Emlékezetem szerint kétszer-háromszor köszöntöttük egymást, amikor az utca másik oldalán ellenkező irányba haladva észrevettük a másikat. Amikor már állásom volt a Gyógyszerkutató Intézetben, megláttam Gyulán egy volt évfolyamtársnőjével beszélgetni egy étterem teraszán. Csatlakoztam hozzájuk, és kiderült, hogy ő is Budapestre megy dolgozni, a Chinoinba. A két munkahelyet egy utca választotta el a hatalmas fővárosban. Lehet ez véletlen? Megegyeztünk, hogy majd keressük egymást. Így vette kezdetét egy máig is tartó barátság.

Azt mondják, hogy egy férfi és egy nő nem lehetnek igazán barátok. A szexualitás belezavar. Ebben sok igazság van. Mi talán azért tudunk barátok maradni, mert legbelül tudtam, hogy neki más az útja. Ő is nagyon tudta, hogy mit akar, és én is, és

azt is, hogy nincs sok közös e két útban. Mindezzel együtt a tíz év alatt, amit Budapesten töltöttem, rengeteget lógtunk együtt. Gyakran jártunk moziba, sörözni, síelni, még Bulgáriában is voltunk együtt a tengerparton.

Amikor újra besoroztak hét hónapra katonának, néhány-szor meglátogattam Ildikót, mert közel lakott a laktanyához, és bizonyára azért is, mert kellett valaki, akivel megoszthattam a bánatomat. Elvégre Lídia a barátnője volt.

Amikor leszereltem, bedobta az ötletet, hogy menjünk el egy háromhetes Ukrajna, Grúzia, Örményország autós túrára, amit az akkori Szovjetunióba szervezett az IBUSZ utazási iroda. Saját személyautóval, szigorúan ellenőrzött marsruta mentén, de idegenvezető nélkül lehetett menni. Autónk nem volt, de nagyon megragadott bennünket a lehetőség. Ildi beszervezte egy ismerősét én meg Juditot. Már csak az autó hiányzott. Lídia gyermekének az apja viszont végtelen rendes és önzetlen ember lévén felajánlotta a tíz éves Zsiguliját. Még a szervizbe is elvitte, hogy felkészítse a több ezer kilométeres útra. Ez ugyan keveset segített, de szerencsénkre a Szovjetunióban mindenki értett a Zsigulihoz, és a szervizeknek szolgálatunkra kellett állniuk, hogy tudjuk tartani a marsrutát. Figyelő szemek kísérték az utunkat. Mindenütt, ahol letérhettünk volna a számunkra előírt útról, rendőrautó állt. A szocializmusban azonban semmi sem volt tökéletes. Pont ott nem állt senki, ahol nekünk le kellett térni előírt utunkról. Így jutottunk be Munkácsra. Juditot is támogathatták az égiek, mert az utazáshoz csak úgy tudta összeszedni a pénzt, hogy eredeti olasz Fiat 124 autóalkatrészeket hozott magával és meg volt beszélve, hogy egy adott boltban cserébe kap olyan alkatrészeket, amelyek nálunk számítottak hiánycikknek.

Már vagy két órája benn volt a boltban, amikor egy szolgálaton kívüli rendőr megpillantotta a fűvön parkoló magyar rendszámú autót. Szerencsére Ildi orosz tanár lévén jól el tudta monda-

ni, hogy csak átutazóban vagyunk, és egy barátunkra várunk. Mindazonáltal az éber rendőr azonnal hívta az őröt, és egy autó máris útban volt felénk, hogy bekísérjen a rendőrségre. Judit meg sehol. Mint kiderült, át akarták verni. Nem akartak annyi árut adni neki, amennyiről az egyezség szólt. Nem tudták, kivel kezdtek ki. Néhány perc szóváltás után azonban jobb belátásra bírta az üzletfeleket. Megemlítette nekik a rendőrt, és azt, hogy nemcsak mi bukunk le, ha nem adják ide az árut, hanem ők is. Mi meg megyünk, de ők maradnak. Körülbelül egy percünk maradt, hogy a sok súlyos, zsíros fémalkatrészt szétrakjuk a csomagjaink között, összekoszolva a ruháink egy részét, mielőtt a rendőrautó megérkezett. Két óra idővesztés és néhány rubelnyi büntetés után már útban voltunk Lvov felé, ahol minden rendben ment. Nem így Kijevben. Ildikónak volt egy ukrán orosz tanár barátnője, akivel egy nyári egyetemi táborban ismerkedett meg. Amint megérkeztünk Kijevbe, Ildi felvette vele a kapcsolatot. Az autót leparkoltuk, és sétára indultunk, majd pedig a hölgy lakásán beszélgettünk egy-két órát. Bár akkor már olvastam a Messter és Margaritát, és jól emlékeztem arra a fejezetcímre, hogy „Ne álljunk szóba ismeretlenekkel” (utalva a Patriarsije Prudin történetekre), nem gondoltam, hogy fél évszázaddal később ezt szó szerint kell érteni. Természetesen a KGB minden lépésünket figyelte. Ez annál is inkább kínos lehetett, mert Ildi barátnőjének az édesapja egy magas rangú katonatiszt volt. Amikor visszaértünk az autóhoz egy néhány ügynök körülvett minket, és bekísért a KGB-irodába. Itt egy idősebb ember elé vezettek bennünket, aki szemmel láthatólag a rangidős tiszt volt. Akkoriban még titkolták, hogy ilyenek léteznek, de ma már számos filmet láthattunk, ahol meglehetősen rosszcarcú KGB-ügynököket szerepeltettek. Nos, ezek joviális úriembernek számítanak a mi emberünkhöz képest. Szerencsére Ildinek jutott az a megtiszteltetés, hogy elbeszélgesse vele. Én egy fiatal tiszttel beszéltem, mert

ő tudott angolul, de látszott rajta, hogy ő tényleg csak kötelességből kérdezzet. Nem így a főnök. Mint később kiderült Ildikó beszámolójából, emberünket ma valószínűleg egy pszichiátriai klinikán kezelnék paranoiával. Persze ez lehet munkaköri ártalom. Ildikóval azonban ő sem bírt. Magyarul is és oroszul is éles volt a nyelve, ha ostobaságot hallott. A főnök mindenféle trükköt kipróbált, hogy elhitesse velünk, hogy ők csak minket akarnak megóvni az itteniektől, mert látták, hogy van egy farmernadrág az ablakban, és féltek, hogy valaki betöri érte az ablakot. Ildi erre csak annyit felelt, hogy nem írt leltárt arról, hogy mi van nálunk, mert a Szovjetúnióban lehetetlen, hogy meglopjanak. Ez volt az a pont, amikor a főnök bedobta a törülközőt és hamarosan visszakísérték minket az autóhoz, és utunkra engedtek.

Grúziában számomra hatalmas élményt jelentett, hogy végig autózhattunk a grúz hadiúton. Csodálatos tájakon kanyargott az utunk a monumentális Elbrusz lábai mentén. Tbiliszi és környéke szintén elvarázsolt. Legfőképp az emberek barátságossága, kedvessége ragadott meg. Egy fiatalember például végigvezetett minket Tbilisziben, amikor megtudta, honnan jöttünk. Egyetemista volt, és akkor találkozott először magyarokkal. Egész napját velünk töltötte, mindent megmutatott. Aztán egy embernek annyira megtetszett a Zsigulink szélvédője – melyen a felső tíz centis sáv zöld színű volt, hogy védje a szemet a naptól –, hogy azonnal le akarta cserélni az övével, és még adott volna 100 rubelt is. Egy hölgy pedig több mint 100 kilométeren keresztül követett minket, mert megtetszett neki a fehér Trapper farmerről, melyért 50 rubelt adott, amikor megszántam, és eladtam neki. Már vagy két éve hordtam. Egy másik ötvenesért eladtam neki egy fehér pulóvert is, melyet nem szerettem, csak a hideg ellen hoztam magammal. Ettől kezdve nem voltak anyagi gondjaink. Hoztunk még vagy 50 műanyag reklám szatyrot, melyeket 50 kopejkáért mértünk, ahol megálltunk egy kis pihenőre.

Grúziában számomra a legcsodálatosabb talán Uplistsikhe volt. A név állítólag azt jelenti, hogy „Ahol Isten megbotlott”. Ez egy ősi barlangváros, melyhez egy rozoga, imbolygó, fából eszkábált függőhídon lehetett átjutni a Mtkvari folyón. Ez pedig számunkra túl veszélyes és elképzelhetetlen kalandnak tűnt mindaddig, mígnem egyszer csak a semmiből egy Volga megjelent és szép nyugodt tempóban himbálózva áthajtott rajta. Így aztán mi is áthajtottunk és sétálhattunk ott, ahol Isten megbotlott.

Utunk Jerevánba, Örményország fővárosába is elvezetett minket. A szállodánk úgy hirdette magát, hogy az erkélyről lenyűgöző látványban lesz részünk, mert az orrunk előtt magasodik az Ararát fenséges csúcsa. Igencsak kiábrándultunk, amikor egy nagy semmit láttunk az erkélyről. Délután értünk oda, fáradtak és csalódottak voltunk. Másnap hajnalban azonban a lányok lelkes örömmámorban úszó ébresztőjére keltem. Félig kábán kintantorogtam az erkélyre, és nem hittem a szememnek. Az Ararát ott volt. Hatalmasabb, mint azt valaha képzeltük volna, és oly közel, hogy úgy éreztük, akár meg is érinthetnénk. Egy biztos, a látvány mélységesen megérintett minket, és minden fáradságunk elillant, mint az előző délutáni pára. Már csak ezért is megérte ennyit autózni.

A hazaúton sem unatkoztunk. A Zsiguli majdnem annyira motorolajat evett, mint amennyi benzint. Kicsit lassabban haladtunk ugyan, mint reméltük, hisz a tetőcsomagtartóra szerelt porszívók, búvárszivattyúk – utunk szponzorai – duplájára magasztották az autót. Mindazonáltal szerencsésen hazaértünk.

Ez az út főleg Ildikó szempontjából lett kiemelkedő fontosságú, hisz megérkezésünkkel indult útjára a kapcsolata későbbi férjével.

Hogy Judit és én mit kerestünk arrafelé, abba jóval később kaptam betekintést, amikor édesanyja megmutatta a családfájukat. Kiderült, hogy örmény őseik vannak. Mi több, egy

ügyvéd ős épp Szamosújváron élt, ahonnan az én apám származott, s melyről már írtam, hogy örmények alapították. Nincsenek véletlenek, tehát az sem véletlen, hogy az apám öccse örmény lányt vett feleségül, akinek a szülei még tudtak örményül. Kis-koromban még engem is megtanítottak tízig számolni. Ha lenne családfám, valószínűleg én is találnék örményeket valamelyik oldalágon, efelől semmi kétségem.

Egy évvel később ismét Ildikóval, a férjével, és a változottság kedvéért újra Lídiával autóztunk Jugoszláviába. Lídia kislánya már elmúlt egy éves, és rá merete bízni a nagyszülőkre, akikkel együtt éltek. Az út csodálatos volt, bár lehetett érezni, hogy ez az újrakezdés Lídiával nem lesz tartós közöttünk. Mindazonáltal jól esett látni a Csontvárit is megigéző jajcei vízesést és a festői Mostart a Neretván átívelő ősi híddal. Ez utóbbit Dubrovnik óvárosával egyetemben néhány évvel később a délszláv háború romba döntötte. Szerencsére hatalmas erőfeszítéssel mára mindkettőt gyönyörűen helyreállították. A mostari híd újjáépítését – mint megtudtam – magyar mérnökök végezték.

Lídia tehát még egy évre életem fontos része lett, de ez már a vég kezdete volt. A nagy szerelem tehát véget ért, és helyébe léptek kisebb-nagyobb kalandok, mint ünnepnapok után a hétköznapok. De minden napnak megvan a maga szépsége. Az biztos, hogy e hétköznapok során igen sokat tanultam a saját szexualitásomról, és kifejlődött az a képességem, hogy mindenki-ben meg tudtam látni a szépséget. Mindazonáltal – a csalódástól való félelmeim miatt – óvakodtam a mély érzelmi kapcsolatoktól.

Már egy ideje mély magányban sorvadoztam, amikor Ildikó a férjével meglátogatta Budapesten egy volt évfolyamtársát, Margitot, és hívott, hogy találkozzunk nála. Margitot látásból ismertem Szegedről. Ekkortájt két fiával az apukája lakótelepi lakásában éltek Budapesten. Itt találkoztunk, és ha Ildikó azt tervezte, hogy összehoz minket, akkor igencsak jó kerítőnőnek bi-

zonyult. A következő két évben eleinte csak hetente kettő, később három, majd négy alkalommal aludtam nála. Igen messze lakott az én albérletemhez képest, így nem volt túl praktikus az ingázás, és az albérlet további fenntartása sem. Két év után egyszer csak odaköltöztem hozzá. Úgy éreztem, hogy jól kijövünk. A gyerekek hamar elfogadtak, és én is őket. Néhány hónap után elmesélte Margit, hogy az egyik fia kérdezett tőle valamit. El is kezdte magyarázni a dolgot, de valahogy nem volt túl sikeres, mert egyszer csak leállította azzal, hogy „hagyd anya, majd hazajön Attila és elmagyarázza”. Egy másik számomra emlékezetes eset az volt, amikor a nagyobbik mély szomorúsággal a hangjában elmesélte, hogy milyen szörnyűséget látott: egy autó a szeme láttára ütött el egy cicát. Mint kiderült, ez már napok óta emésztette, és csak velem tudta megosztani. Elvégre egy anyát nem lehetett kitenni ilyen szörnyűségnek. Így éltünk a kis fogadott családdal, mígnem eljött az életem nagy lehetősége: Amerika.

A foci

Alig néhány hete dolgoztam Budapesten, máris összefutottam egy peptid kémikussal, akin keresztül találtam magamnak focicsapatot. Az ELTE-n dolgozott, és ő volt a szervezője az „Öregfiúk” nevű kispályás csapatnak, mely a BEAC pályán egyetemi bajnokságban vett részt. Kipróbáltak, és úgy találták, hogy elég jó vagyok ahhoz, hogy a második csapatukban játsszak. Ennek nem nagyon örültem, hisz Szegeden városi bajnok kispályás csapatban rugdostam a gólokat, és úgy éreztem, mélyen alulértékelnek. Azt láttam, hogy az első csapatuk komplett, és egészen más stílust játszottak, mint én. Kemény, lapos keresztpasszokon alapult a játékuk, bár volt két jól cselező középpályásuk is, de a lényeg a keresztpasszos játék. Én pedig kispályán is mindig a

gyorsaságomból éltem meg. Szóval beláttam, hogy van mit tanulnom. Szerencsémre hamarosan megüresedett egy hely hátvéd poszton. Innentől csaknem tíz éven át hátvédként játszottam, de a kispálya szépsége, hogy a hátvédeknek legalább annyi esélyük van a gólrúgásra, mint a többi játékosnak. A gyorsaságomat is jól ki tudtam használni, mert volt mozgásterem. Többször nyertünk bajnokságot, és akármilyen tornán vettünk részt, mindig benne voltunk az első három helyezettben. A bajnokságban többnyire fiatal egyetemi hallgatók csapatai vettek részt, tele kiváló tehetségekkel. A mi csapatunkban a mag vagy tíz évvel idősebb volt nálam. Ahogy teltek-múltak az évek, az egyetemisták jöttek, mentek, mi „Öregfiúbbak” lettünk, de maradtunk. A BEAC pályát a meleg vizes fürdési lehetőség miatt is szerettem, utána meg jókat beszélgettünk sörözés közben a büfében. Lehetséges, hogy a pálya miliője is szerepet játszott abban, hogy miután leszereltem a katonaságtól, huszonnyolc évesen leigazoltam a BEAC nagypályás csapatába. Bár többnyire a második csapatban játszottam, néhány alkalommal módomban állt megmutatni a képességeimet az első csapatban is.

Logikus magyarázatot azonban nem tudtam adni arra, hogy miért kezdtem el ilyen idős korban újra a nagypályás focit. Csupán annyit tudtam, hogy erős késztetést érzek, hogy csináljam. Bár voltak sikeres napjaim, nem mondhatom, hogy értékelték az edzők, pedig minden edzésen keményen részt vettem. Leginkább a téli alapozás érintett kellemetlenül, amikor vizes, latyakos időben futottuk a köreket a pálya körül. Sokszor feltettem magamnak a kérdést: „kell ez nekem?” Arra biztosan jó volt, hogy visszafogtam az alkoholfogyasztást. Észrevettem ugyanis, hogy ha a téli felkészülési időszakban három hónapig nem iszom alkoholt, akkor az erőnlétem kitart az év végéig, és nem vagyok olyan sérülékeny. Ezt a jó szokásomat máig megtartottam. Jóval később tudtam meg, hogy három hónap elég a májnak ahhoz,

hogy regenerálódjon. Erre pedig igencsak nagy szükségem volt, mert az alkoholoról is tudnék írni egy fejezetet, de talán egy külön könyvet is. Az biztos, hogy a sport segített levezetni a belső feszültségeimet, és foci után mindig jól esett a sör.

Túl sok értelme nem volt tehát ennek az extra fizikai terhelésnek, nem is beszélve arról az időről, melyet az utazásokkal együtt igénybe vett. Az érdekes ebben a történetben az, hogy, visszatekintve nehezen tudom elképzelni, hogy kibírtam volna tizennégy évet New Orleansban, ha nem jövök bele a kemény, nagypályás játékba.

Az „Ígéret Földje”

A gyulai kisvárosi „utcagyerek” – ahogy egy ismerős hölgy aposztrofált egykoron – sikeresen meghódította Szegedet, a nagyvárost. Az egyetemen ugyanis lett volna állásom. Nekem azonban ez kevés volt. Nem akartam Szegeden maradni. Meg akartam hódítani Budapestet is. Ha Szeged kezdetben túl nagy-nak tűnt, akkor Budapest már inkább kimerítette a félelmetes kategóriát. Legalábbis kezdetben. Budapest igencsak hideg és idegen tud lenni egy vidéki szegény legénynek, de sikerült ezt a gyönyörű nagyvárost is meghódítanom, azaz szívébe fogadott és én is őt. Nem véletlenül csúszott ki a számon, hogy „I LOVE Budapest”, amikor az amerikai konzul kért egy okot, hogy miért jönnék vissza, ha ő megadja a vízumot. És most következett az újabb kihívás. Meg kellett hódítanom Amerikát, az „Ígéret Földjét”, de legalábbis New Orleans városát. A kettő ugyanis nem ugyanaz. Amerika egy földrész, New Orleans pedig csak egy különleges város délen. Valószínűleg soha nem bírtam volna beilleszkedni New York nyüzsgő forgatagába, de New Orleans, a „Big Easy” pont nekem valónak ígérkezett.

Azt már az első pillanatban éreztem, hogy egy másik világba érkeztem, mert amint kiléptem a júliusi kánikulába a repülőtér légkondicionált területéről, majdnem visszapenderültem. Valósággal megütött a párás meleg levegő, közölve velem, hogy ki itt belépsz, készülj fel a legrosszabbra. Az a kollégám várt, akinek a helyébe léptem, és szerencsére az autójában légkondicionáló működött, mert – bár este volt – egy perc alatt folyni kezdett rólam a verejték. Ez a kollégám nagyon sokat segített a beilleszkedésben. Megszállhattam nála, majd egy hónap múlva átvettem a lakását és a kocsiját. Mivel kétszáz dollárral a zsebemben érkeztem az „Új Világba”, nélküle elképzelni sem tudom, mit tettem volna. Egy hónap után azonban már rendelkeztem saját fizetéssel, „saját” bérlakással, fürdőszobával, nappalival, konyhával, hálószobával. És egy autóval! Ezt az élményt valószínűleg csak azok számára tudom közvetíteni, akiknek harmincnégy éves korában még egyik sem adatott meg. Az egészben a legszebbnek azonban azt találtam, hogy mindezt én teremtettem meg, saját erőmből. Szoktam is mondani azoknak a kedves szülőknek, akik vérrel-verejtékkel dolgoznak, hogy lakást és kocsit vegyenek gyermeküknek, hogy el sem tudják képzelni, mekkora élménytől fosztják meg őket ezáltal. Az autóm ugyan tíz éves volt, de szinte hangtalanul duruzsolt a fülembé a 3,3 literes, hathengeres Mercury Zephyr, amint végigsuhantunk az I-10-es sztrádán a munkahelyem felé. Kezdetben csak ezért szerettem a munkahelyemre járni. A munka ugyanis ekkor még nem felelt meg a várakozásaimnak. Szerencsére a foci itt is kisegített. Megfigyeltem magamon, hogy akármerre jártam a világban, ha láttam egy focipályát kapukkal, máris otthon éreztem magam. Így volt ez itt is. Hamarabb lett focicsapatom, mint autóm. Egy ismerős elvitt a Lafreniere parkba, ahol a tömegsport-élet nagy része zajlott a városban. Rendelkezésre állt ott akkoriban öt nagypálya, és többnyire latin-amerikaiak rúgták a bőrt, és persze a magam fajta eu-

rópaiak, meg néhány amerikai. A BEAC nyári alapozása olyan jó erőnlétbe hozott, hogy az elviselhetetlen hőség ellenére úgy száguldoztam a pályán, hogy a társak rám szóltak, hogy lassítsak a tempón, mert rosszul leszek. Mindenesetre azonnal leigazolt egy csapat, mely Honduras néven játszott az egyik városi bajnokságban. Akkoriban kb. százezer hondurasi élt a New Orleans Metro Area-ban, azaz a teljes nagyvárosi körzetet egybevéve. Szóval a foci máris kisegített, amikor a munkámat még nem találtam túlzottan izgalmasnak. Egyébként az életemen jellemzően itt is végigvonult a korábbi hármas tagoltság, melynek a munka, a nők és a foci voltak a legfontosabb elemei.

Noha a Tulane egyetem alkalmazásában álltam, a Veterán Kórházban, röviden a VA-ben dolgoztam, a hetedik emeleten, dr. Schally birodalmában, melyet szinte a semmiből hozott létre évtizedek kemény munkájával. Egy idősebb amerikai kolléga szerint, amikor a Nobel-díjat érő felfedezésén dolgozott, napi 16 órát töltött a laborban. Amikor én odakerültem, ő 64 évesen még mindig 12 órát dolgozott naponta, reggel hattól este hatig. Még nézni is fárasztó volt azt az elhivatottságot, mellyel a munkáját végezte. Minden napra előre megtervezte azokat a feladatokat, melyek nem tűrtek halasztást, hogy a projektek zökkenőmentesen haladjanak, és jaj volt annak, aki ebben hátráltatta. Elvárta tőlünk is, hogy legalább reggel nyolctól ötig a rendelkezésére álljunk. Eleinte próbáltam pedálozni, és már hét óra felé bementem, de nem bírtam sokáig. Mint korábban említettem, a munkát kissé untam. Kezdetben ugyanis azt a feladatot kaptam, hogy nagyobb mennyiségben állítsam elő az elődeim által szabadalmaztatott vegyületeket, hogy azokat állatkísérletekben is vizsgálni tudják. Ezek az ún. preklinikai állatkísérletek szolgáltatják ugyanis az alapot arra, hogy amennyiben kiemelkedő eredményeket produkálnak az anyagok, akkor eljuthatnak a klinikai kipróbálás igen rögzös mezejére. Ez azonban csak nagyon kevés vegyülettel tör-

ténik meg. Az ötös lottón a négyes találattal lehet azonos a valószínűsége. Mindazonáltal, aki dr. Schallynál képes volt egy-két jó vegyületet létrehozni, annak mérhetetlenül nagyobbak lettek az esélyei, mint a lottón.

Milyen anyagokat kutattunk? Dr. Schally (a felesége, Ana-Maria kérte, hogy így szólítsuk) 1977-ben kapott megosztott Nobel-díjat a hipotalamusz által termelt LH-RH nevű hormon felfedezéséért. A rövidítés a Luteinizing Hormone Releasing Hormone kezdőbetűit tartalmazza, és ez felelős az agyalapi mirigy (hipofízis) által termelt LH azaz Sárgatest Hormon kiválasztásáért. Az LH-RH-t Gonadotropin Releasing Hormonnak (GnRH) is nevezik, és a nemi hormonok termelődésének fő központi szabályozója. Itt azonban nem állt meg dr. Schally. Számos olyan LH-RH peptid analógot készítettett kutatóival, melyek szuperagonista vagy épp antagonistá hatásúak, azaz vagy sokszoros LH-választ produkáltak az agyalapi mirigyből, vagy gátolták a szekréciót. Jó néhány ilyen vegyület készült el, melyek közül egy agonista és egy antagonistá is gyógyszerre vált. Ez utóbbi épp annak a dr. Bajusz Sándornak a találmánya, akinek a vezetése alatt a GYOKI-ban dolgozhattam. Ezen vegyületekkel végzett kísérleti és klinikai tapasztalatok alapján dr. Schally ráérezett, hogy az LH-RH-nak nem csupán az agyalapi mirigyen vannak receptorai – azaz a sejtfelületen lévő ún. fogadó molekulái –, hanem rákos sejteken is. Az 1980-as években ezt a feltevést a tudományos világ meglehetősen szkeptikusan fogadta. Különösen a prosztatarák esetében. Az övén kívül csupán egyetlen kutatócsoport talált LH-RH receptorokat e daganattípuson. Aztán ahogy teltek-múltak az évek, egyre több laborban rátaláltak. Egy jó évtizeddel később már teljesen elfogadottá vált, hogy a prosztatarák minden fajtáján, így a legagresszívabb formáin is kifejeződik az LH-RH receptor. Lehet, hogy ezt dr. Schally előre meglátta? Én akkoriban nem sokat értettem az egészből. Az utolsó ott töltött

évemben azonban volt egy erős megérzésem, hogy a képzelőereje és a koncepciója melletti évtizedes kitartása teremtette meg az LH-RH receptorokat a prosztata daganatos sejteken. De ez csak az én megérzésem. Ha pedig ott vannak a receptorok, akkor annyi a dolgunk, hogy egy megfelelő LH-RH analóghoz kapcsoljunk egy olyan anyagot, mely gátolja a rákos sejtek szaporodását. Ezáltal specifikusan el lehet juttatni e sejtmergeket a daganatos sejtekhez, s így hatékonyabb és kevésbé mérgező gyógyszert lehet előállítani.

Van még két másik peptid hormon – egy szomatostatín analóg és egy bombezin analóg – melyektől hasonló eredményt remélt dr. Schally, mint az LH-RH származékoktól. Ezekkel foglalkozott előttem már három vegyész, és mindannyian szabadalommal védtek találmányaikat. Én pedig kezdetben az ő vegyületeiket reprodukáltam, és ezt érthető módon igencsak untam. Szerencsére számos olyan munkaeszköznek a használatát kellett elsajátítanom, melyekkel előtte nem találkoztam odahaza, tehát láttam, hogy van némi értelme a munkámnak. Arról nem is beszélve, hogy már az első évben produkáltam olyan eredményt, melyet dr. Schally méltónak tartott arra, hogy cikket írjak belőle a PNAS nevű csúcs tudományos folyóiratban, azaz a New York-i akadémia lapjában. Nem voltam hát annyira szomorú, de az igazi kihívás még hiányzott.

Örülhettem volna annak, hogy tízszer annyit kerestem, mint odahaza, de sajnos ez is kevésnek bizonyult. Néhány hónap után ugyanis kihoztam kis fogadott családomat. Ez nem csupán anyagi szempontból nézve lett szerencsétlen lépés. De meg kellett tennem, mert mielőtt eljöttem, ígéretet tettem, hogy kihozom őket, amint stabilizálódik a helyzetem. És amit megígérek, azt mindig meg is tartom. Ezért nem szeretek ígéretetni.

Erről a tervemről még odahaza megkérdeztem az amerikai konzult is, és ő határozottan lebeszélte róla azzal, hogy nem

fogom tudni fedezni a család költségeit a nekem megajánlott fizetésből. Nem hallgattam rá, de igaza lett. Egy fizetésből csak igen szűkösen jöttünk ki, ezért megtettem, amit lehetett annak érdekében, hogy Margit is tudjon munkát vállalni. Ehhez össze kellett házasodnunk, hogy a turista vízumát ún. J-2-es státuszra változtatva hivatalosan munkát vállalhasson. Eszembe sem jutott nem hivatalos munkára gondolni. A törvényeket mindig komolyan vettem. Néha túl komolyan is. Akkor még nem ismertem a Dalai láma mondását, miszerint: ismerd meg a törvényeket, hogy megtaláld a kikapukat. Így hát összeházasodtunk, beadtuk a megfelelő kérelmeket, és vártunk. A hat hónap – ameddig a vízuma és a repülőjegyük érvényes volt – már majdnem eltelt, vízum meg sehoh. Állások sem jelentek meg a színen, főleg nem tanári állások. A magyar, orosz és spanyol nyelv tanításához pedig jól kellett volna tudnia angolul. A helyzetet nehezítette, hogy csak egy autónk volt. A környék pedig nem túl biztonságos. Egy nap még lövöldöztek is. A gyerekek iskolája is sokkal gyengébb színvonalú volt, mint odahaza. Ez elég okot adott az aggodalomra Margitnak. Én is aggódtam. Nem csak miattuk, hanem a saját jövőm miatt is. Egy-két évre hívtak ki, és abból egy már csaknem eltelt. Szerettem volna annyi pénzt keresni, hogy ha hazajövök, egy lakásba be tudjak fizetni, meg persze néhány új és hatásos vegyületet készíteni, melyekből szabadalmat írhatok. Itt ugyanis minden erről szólt. Ha csinálsz valamit, azt azért csinálod, hogy legyen belőle profit. Dr. Schally ugyanis mindent megtett annak érdekében, hogy a jó vegyületekből gyógyszer és haszon lehessen. Én pedig még sehoh sem jártam ezen az úton. Ehelyett családfeői feladatokat láttam el, és az anyagiak miatti folyamatos aggodalomban telt az életünk. Így aztán eldöntöttem, hogy hazaküldöm kis fogadott családomat, amint lejár a hat hónap, és a repülőjegyük még érvényes. Elvégre otthon jó iskolájuk volt a gyerekeknek, Margitnak pedig gimnáziumi tanári állása. Rá-

adásul az egyetemem is elkezdte spanyol szakon. A maradásukat semmilyen érv nem támogatta, a visszatérésüket annál több.

Amikor hazamentem a repülőtérre, és beléptem a hatalmas üres lakásba, melyben két szoba, két fürdőszoba és egy nagy nappali tátongott, életemben először megérintett a magány. A szívem úgy összeszorult, hogy épp csak el nem sírtam magam. Aztán ahogy jött, úgy el is múlt ez az érzés, de ehhez foghatót azelőtt még soha nem éltem át.

Nem tartott azonban sokáig az egyedüllét. A sors gondoskodott róla, hogy ne legyen időm elmerülni az előző hónapok emlékeinek sodrában. Még két hetet kellett ebben a lakásban töltenem, mert Margit hazautazásuk előtt talált nekem a hirdetések között egy kisebb lakást fél áron, és jó helyen, azaz séta távolságra a Lafreniere parktól. Néhány nap egyedüllét után azonban az egyik munkatársam kéréssel fordult hozzám. Egy kollégájuk Budapestről épp most érkezett, és ott fog dolgozni a VA épületben egy emelettel felettünk, egy másik nagyhírű professzor kutatólaboratóriumában. Arra kért a kollegám, hogy lakhasson nálam az illető, amíg talál magának lakást. Beleegyeztem, hisz nekem is segítettek, amikor kijöttem. A lakásomban a nappaliból balra nyílt egy külön szoba és egy fürdőszoba, ahol a gyerekek laktak korábban, és jobbra az én kvartélyom. Szóval hely volt, és a pénz is jól jött. Úgy egyeztünk, hogy a bérleti díj maradványát felezzük. Autója sem volt még, ami nélkül ott nem sokáig lehet létezni, de mivel ő is a VA-ben kapott állást, szívesen vállaltam, hogy viszem, hozom. Az első nap el is telt problémák nélkül, a második éjjelen azonban, úgy hajnali 3 óra tájban arra ébredtem, hogy a szobámban gregorián énekek szólnak. Először azt hittem, hogy álmodom, és templomban vagyok. Aztán, ahogy fokozatosan magamhoz tértem, ráeszméltem, hogy a szobámban ül egy fickó a szőnyegen, mellette egy kazettás magnó, és hozzám beszél. Még mindig nem tudtam hol vagyok, és azt sem

értettem, hogy mit beszél ez az idegen, de kezdtem érezni, hogy valami nagyon nincs rendben. Elnézést kért, hogy így rám tört, de nem tudott aludni és aggályok gyötrik. Végre felfogtam, hogy ő az új kolléga, akit befogadtam. Hamarosan arra is ráébredtem, hogy nem tudom rávenni, hogy talán majd reggel megbeszéljük a dolgot. Ő nem tágított. Neki itt és most el kellett mondania minden aggályát. A problémája az volt, hogy ő itt nem érzi magát biztonságban egyedül, és szeretné, ha itt lakhatna nálam, amíg ki nem hozza a családját úgy fél év múlva. Ezt természetesen én ellentmondást nem tűrően elutasítottam, és ezután jött a java. Az igazi probléma. Az amerikai világ az ő számára egy embertelen, kapitalista világ, melyet a zsidók kapzsisága hozott létre szemben a keresztény erényekkel, melyek a szereteten és egymás segítségén alapulnak. Engem is megvádolt azzal, hogy magával ragadott ez az embertelen világ. Azt is elmondta, hogy már régóta ismer. Egyszer ugyanis mindketten ott voltunk egy állófogadáson, amikor 1987-ben a Szegedi Orvostudományi Egyetemet átkeresztelték Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetemre. Arra emlékezett, hogy én voltam az egyetlen ember, aki farmerban és pulóverben jelent meg, mindenki más pedig öltönyben, és ezért mélyen megvetett. Mondta ezt nekem, aki szállást adtam neki, és akinél még fél évig lakni akart. Itt már hatványozottan láttam, hogy nagy baj van, de a java még csak ezután jött. Másnap a munkahelyéről lejött hozzánk, és az ott lévő magyarok gyűrűjében ismét elmondta az összes aggályát, mellyel hajnalban engem szórakoztatott. Mi pedig szépen egyenként elemezve a problémáit próbáltuk biztatni, megnyugtatni. Amikor már úgy láttuk, minden ellenérvén – melyből akadt jócskán – sikerült túljuttatni, akkor egy pillanatra elhallgatott, és azt mondta: „Jó, már csak egy aggályom van.” És ez egy volt azok közül, melyekre már adtunk egy egyszerű megoldást. Ezt még vagy háromszor eljátszottuk mire beláttuk, hogy mi már nem tudunk segíteni rajta.

Aztán megtudtuk, hogy a főnökét is vadul letámadta a zsidóságról és a kereszténységről szóló elméletével. A főnöke, aki egy igen magas intelligenciájú, nagy műveltségű zsidó származású tudós, finoman közölte vele, hogy akkor talán jobb is, ha fel sem veszi a munkát, és az első repülővel hazautazik. Ez azonban nem volt ilyen egyszerű, mert az állapota súlyossága gyógykezelést igényelt. Mivel az egyetem még nem vette alkalmazásba, egészségügyi biztosítással sem rendelkezett. A kezelés költségei pedig itt horrorbilisek lettek volna. Szerencséjére azonban a főnöke beleegyezett, hogy felvegye állományba azzal a feltétellel, hogy amint véget ér a kezelés, hazamegy. Egy pszichiáter orvosnő – egy magyar származású amerikai zsidó – elvállalta, hogy ingyen kezeli, azaz a saját munkadíját elengedte. Ezután az egyetem költségén, egy orvos kíséretében hazaszállították.

A történet már magában is érdekes, benne van a tanítás, hogy hova vezet a gyűlölködés. Engem azonban elsősorban az sokkolt, hogy milyen törekeny az emberi elme. A gyűlölet és a törekenység közötti kapcsolatot akkor még nem vettem észre. Számomra az elme volt a minden. Addig úgy gondoltam, hogy egy stabil filozófiára, és egy ezen alapuló elmestruktúrára nyugodtan ráépíthetem az életemet, de ekkor úgy éreztem, hogy az enyém is pont ilyen törekeny, hogy velem is megtörténhet ugyanaz. Akkor még nem láttam, hogy minden, ami velünk történik, segít megérteni önmagunkat, csak azt tudtam, hogy megingott a lábam alatt a talaj. Besöpörtem ezt az élményt a szőnyeg alá, pedig tudtam, hogy ez veszélyes. Egyelőre azonban nem tudtam feldolgozni, hogy az én élezzemléletemben is benne rejteznek azok a veszélyek, melyek a szemem előtt vezettek a tudathasadáshoz.

Mindezeket a negatív élményeket, és, hogy a munka kezdetben igen kevés örömet szerzett, szerencséjére feledtette a város.

„Nawlins”, a bohém

Az USA-ban minden nagyvárosnak van egy vagy több beceneve. New York-ot például leginkább a Big Apple (Nagy Alma) néven ismerik, Chicago-t a Windy City (Szeles Város), vagy Denver-t a Mile-high City (Mérföld-magas Város) becenévvel illetik. New Orleans-nak, azaz Nawlins-nak, ahogy arrafelé kiejtik a nevét, számos beceneve terjedt el. Hívják Crescent City-nek (Félhold Város) – alapvetően a földrajzi fekvése alapján –, de a Big Easy (Nagy Laza) legalább annyira ismert. Ez nem csupán a Mississippi folyó lomha folyására utal, hanem inkább arra a lassú, nyugodt életvitelre, mely oly jellemző a déliekre, s amelyet el sem tudnának képzelni a Big Apple-ben nyüzsgő emberek. Hívják a várost a Big Easy-re rímelve Big Sleazy-nek (Nagy Mocskos) is, ami már kevésbé hízelgő, de van némi ok a rímelésre. Sokak szemében ugyanis a korrupció és a fertő, a mocsok jellemzi a várost, főleg a Mardi Gras ünnepségek alatt. Ilyenkor a Bourbon street-et ellepi megannyi szexuálisan aberrált és frusztrált tömeg. Főleg az USA azon részeiből érkeznek, ahol a szex igencsak tabu téma, és vallási vagy egyéb okokból meglehetősen elnyomott. Ami pedig a Mardi Gras alatt Nawlins-ban történik, az ott is marad. Annál is inkább, mert a több mint egy hétig tartó folyamatos másnaposság valószínűleg hosszabb emlékezetkihasználásnak is alapjául szolgál.

Számomra azonban Nawlins inkább a bohém, mint a sleazy jelzőt hordozza, de ez valószínűleg a karakterem sajátossága miatt van.

Amint megvolt az autóm, hetente többször is ellátogattam a French Quarter-be, mely a város régi, zenés mulatóhelyekkel tarkított negyede. A turista-útikalauzok részletesen írnak az itt található híres helyekről, mint például a Preservation Hall, vagy a Maison Bourbon, így elsőként ezekbe látogattam. A Preserva-

tion Hall-ba ugyan nehezen lehetett bejutni, de amikor sikerült, nagyon élveztem a zenéjüket. A többi híres dzsesszklub viszont számomra nem okozott sok örömet. Egy pohár sör is túl drága volt nekem, és percenként rám akartak sózni még kettőt, vagy álljak tovább. Ez kiábrándított, úgyhogy addig keresgéltem, mígnem rábukkantam egy igazi gyöngyszemre, a 711 Bourbon street-re. Ebben a kis helyiségben egy öreg zongora állt mindjárt a bejáratnál, nehezítve a betérni vágyók útját. Különösen szűk volt a hely, amikor egy – talán még a zongoránál is idősebb – néger zenész ült mögötte. Egy ilyen alkalommal betértem, és senki nem zavarta meg a műélvezetemet még egy óra múlva sem, pedig egy pohár sörnél többet nem engedhettem meg magamnak ekkoriban. A műélvezetről a zongorista gondoskodott, akiről kiderült, hogy már több mint 86 éves. Al Broussard – akit úgy is aposztrofáltak, hogy a „Human Trumpet”, mert zongorázás közben a szájával trombitát utánozó hangokat képzett – lenyűgözött egyszerű, de csodálatos zenéjével. Hajlott kora ellenére annyi élet és energia sugárzott belőle amikor zongorázott, hogy én magam is megfiatalodva tértem haza, valahányszor hallottam játszani. Ekkor vált világossá számomra, hogy New Orleansnak dzsesszből van a lelke. Egyre jobban megkedveltem ezt a műfajt, pedig a korábbi dzsesszélményeim inkább kiábrándítóak voltak, mint élvezetesek. „Sikonghatsz nyersen, mint a dzsessz” – írta Szilágyi Domokos Bartók Amerikában című versében. És amit én megismertem e műfajból, azt jól leírta e néhány szó. A tradicionális dzsessz azonban egészen más. Dallamos, ritmusos, egyszerű és lenyűgöző. Lényegében ugyanazt az élményt adta nekem ez a zene, mint a blues, amelynek a nagyjait volt szerencsém még Magyarországon bakelit lemezekről hallgatni. Szállásadómnak, Árpinak, ugyanis számos lemeze volt olyan nagyságoktól, mint Lead Belly, Memphis Slim, Howlin’ Wolf, Lightning Hopkins, John Lee Hooker, Muddy Waters, vagy épp az akkor még élő

B. B. King. Amikor New Orleansban zenét kerestem, a blueszt kerestem, de a dzsessz talált rám. Ebben óriási szerep jutott egy hölgynek, aki Big Mama néven a helyi WWOZ90.7 FM rádióban tradicionális dzsessz műsort vezetett. Először úgy tűnt, hogy a hölgy hobbija a régi lemezek felhalmozása, de rájöttem, hogy Big Mama sokkal több, mint egy szenvedélyes gyűjtő. Szinte minden nagy zenész lemeze megvolt neki, és mindegyikről tudott volna órákig mesélni. Szerencsére ez nem fért bele a műsoridőbe, így megismerkedhettem a korai dzsessz legnagyobbjainak a zenéjével is. Az igazi Louis Armstrongot is ő mutatta be nekem. Amit a magyar rádióban és TV-ben láttam, hallottam Armstrongtól, az nem igazán ragadott magával. A korai Satchmo viszont annál inkább. Kiváltképp az a zene, amit az 1920-as években Joe King Oliver zenekarában játszott. Amikor hallgatom, mindig egyetlen szó jut az eszembe: „örömuzene”. Big Mama által persze még számos zenei élményt szereztem. Aki meghallgatja Oscar Papa Celestin Marie La Veau című számát a woodoo királynőjéről, az megérti, miről beszélek. Ma már egy kattintással hozzájuthatunk ehhez a számhoz a Youtube-on. Akkoriban azonban ritkán hallhattam ilyen zenét a rádióban. Több mint száz kazettát megtöltöttem velük, és az autómban hallgattam őket munkába menet. Az 1990-es évek közepén aztán elkezdték digitalizálni a korai dzsessz eme nagyjainak zenéjét, örökre megőrizve őket az utókornak. Számos ilyen CD-t vásároltam akkoriban, melyek közül talán a legnagyobb kedvenc Peter Bocage with his Creole Serenaders and the Love Jiles ragtime orchestra.

Míg a bluesban a gitárt szerettem leginkább, a dzsesszben a klarinétot. Állítólag a High Society című szám alapján döntötték el anno, ki a legjobb ezen a hangszeren. Alphonse Picou, Alcide „Yellow” Nunez, George Lewis és Sidney Bechet bármelyike pályázhatott erre a címre. Mindnyájukkal Big Mama ismertetett meg. Örök hála neki.

New Orleansban minden ürügyet felhasználnak arra, hogy fesztiválizzanak, és ez zenét jelent. Tomato Fest, French Quarter Fest, King Cake Fest, Top Taco Fest stb. A legnagyobb horderejű esemény azonban a Jazz and Heritage Fest. Ilyenkor a Fair Ground nevű lóversenypálya hatalmas területén legalább 10-15 különféle zenei műfaj kiemelkedő képviselői szórakoztatják az embereket mintegy két héten át. Képviseletet van itt a tradicionális és modern dzsessz, a gospel, a klezmer, a cajun, a zydeco, a blues, a pop, a rock, de még a flamenco is. Ez alatt a két hét alatt a város tele van zenészekkel, és szinte minden éjszakai mulatóban fellép egy-egy ismert vagy kevésbé ismert, de kiváló előadó. Már az első Jazz Fest különleges élményt nyújtott számomra, mert B. B. King lépett fel a Municipal Auditorium nagytermében két másik együttesel, akiket nem ismertem. Az egyik egy helyi Cajun zenét játszó csapat volt (Risks). Alig vártam, hogy vége legyen. A másik egy Miles Davis nevű ember zenekara, akiről szintén nem hallottam korábban, és alig vártam, hogy túlessünk rajta, mert B. B. King miatt mentem el. Miles Davis azonban több mint egy órával az után kezdett, hogy a helyiek átadták a színpadot. Nagyon későre járt, fáradt voltam és nyugős. Amit produkált, az viszont egy életre meghatározta a dzsesszhez való viszonyomat. Ekkor már nem nyugős voltam, hanem lenyűgözött. Kiderült, hogy a díszletek beállítása miatt kellett ennyit várni. Mindent ő maga tervezett. Zöld és kék színű hatalmas drapériák ritmikus váltakozása uralta a színpadot, és Miles Davis is saját tervezésű színes ruhában pompázott. De a zenéje még a látványon is túltett. Különösen az a rész, amikor egy Kenny Garrett nevű szaxofonossal „párbajozott”, ami főként abban nyilvánult meg, hogy egymás hangszerének hangját utánozták. Lehetséges, hogy a Blue in Green című zenéjének változatait játszották, de én akkor még nem tudtam semmit róla. Így azt sem, hogy a The New York Times meglehetősen negatív kritikával illette az előadását.

El sem tudom képzelni, milyen lehetett, amikor a csúcson volt. Én ugyanis olyan hatalmas és mély élményt éltem át, hogy B. B. Kinget már nem is tudtam igazán élvezni. Pedig az ő előadását igencsak dicsérte ugyanez a cikk. Sajnos néhány hónappal később Miles Davis meghalt, de szerencsére a zenéje örökre velünk marad. Bár számos olyan hírességet láttam és hallottam játszani a 14 év alatt, mint Santana, Eric Clapton, Jerry Lee Lewis, Bo Diddley, Al Di Meola, vagy épp Eric Burdon, számomra magasan ez volt a legnagyobb zenei koncertélmény.

Noha New Orleansnak dzsesszből van a lelke, azért maradt még a bluesnak is hely benne. Ahogy egyre távolabbra merészkedtem a Bourbon street és a French Quarter turistáktól zajos utcáitól, egyre mélyebben megismerhettem a város lelkét. Mondhatnám azt is, hogy a mélytudatát. Szilveszter éjjele volt, és egy barátommal, Salával kisétáltunk a French Quarterből egészen az Esplanade Avenue-ig. Itt bukkantunk rá a Checkpoint Charlie nevű kis zenés mulatóra. Egy Kenny Holladay nevű blues gitáros játszott egy kisméretű, hordozható fazongorán brilirozó társával. A zenéjük annyira magával ragadott bennünket, hogy ott maradtunk éjfélig, amikor is a kék, zöld és piros hajú, piercingtől fénylő orrú és szemöldökű, szegecselt bőrruhás fiatalokkal búcsúztattuk az óévet, és koccintottunk az újév hajnalán. A Checkpoint Charlie mai fogalmaink alapján egy romkocsmá. A mennyezetet hullámozó halászháló borította, melyről tipikus New Orleans-i ún. „second line” napernyők és régi női cipők lógtak, megadva az alaphangot. A zene és a hangulat már magában is elég lett volna ahhoz, hogy visszajáró vendég legyek, de ehhez még hozzájárult, hogy itt mérték a „turbodog” névre hallgató különlegesen ízletes csapolt barna sört, melyhez az Abitha springs forrásai szolgáltatják az alapot. Így aztán nem csoda, ha törzs helyemmé választottam ezt a kocsmát. Annál is inkább, mert a közelében, a Frenchmen street-en volt még számos hasonló mulató.

Ha itt nem tetszett a zene, át lehetett sétálni a Café Brazil, Café Istanbul, vagy a Dragon's Den című helyek egyikébe.

Szintén a Frenchmen street-en van a Snug Harbor, melyet különleges zongora muzsikájával Ellis Marsalis tett híressé. Sajnos 85 éves korában a COVID-19 áldozata lett. Zenéje és dzsesszoktatói munkássága azonban már életében legendává emelte. A gyermekei közül négy (Wynton, Branford, Jason és Delfeayo) igen híres zenész lett. Amikor ő játszott a SnugHarbor-ban, akkor természetesen csak elővételben lehetett jegyet kapni. Nem szoktam átengedni magam a nosztalgiának, de amikor meghallgatom a Heart of Gold című szóló zongora albumáról a „Do you know what it means to miss New Orleans?” („Tudod mit jelent az, hogy hiányzik New Orleans?”) című számot, akkor azért még én is elérzékenyülök kissé.

Szex és New Orleans

Nem tudom, hogy milyen lehetett volna számomra a szex New Yorkban, de meglepődnék, ha olyan, mint a „Szex és New York”-ban. New Orleansban egészen biztosan nem volt olyan. Ennek részben az is lehetett az oka, hogy mindenütt „Samanthát” kerestem. Nem csupán azért törekedtem olyan kapcsolatokra, melyek lehetőleg nem bolygatnak meg túlzottan mély érzelmeiket, mert papíron nős voltam. Valami egészen mélyen eltántorított attól, hogy itt alapítsak új családot. Ez a valami biztosan tudta, hogy egyszer csak visszatérek Magyarországra, mert ott a helyem, és nem engedte, hogy beleszeressek egy gyönyörű kolumbiai lányba, pedig ez majdnem megesett. Persze az is lehet, hogy a saját szenvedélyemtől való félelem térített el a korábbi, idealista énememtől. Maradtam hát „Samanthánál”. És nem csupán a fentiek miatt. Ekkoriban számomra egy férfi és egy nő kap-

csolatának talán a leglényegesebb eleme az volt, hogy a szex jó legyen és gyakori. Az előbbi természetesen elengedhetetlen ahhoz, hogy az utóbbi is megvalósuljon. A tapasztalataim szerint pedig a jó szex egyik legfontosabb kritériuma az, ha a szex a szex kedvéért történik. *L'art pour l'art*. Amint valami más érdek kapcsolódik hozzá, már nem igazi, nem őszinte. Ha beleszövődik a kapcsolatba akár anyagi, akár érzelmi alapú birtoklási vágy, máris sántít a dolog. Valójában tehát ilyen kapcsolatra vágytam, de abban a környezetben, ahol éltem, ez reménytelennek látszott.

A sors azonban hamarosan megkönyörült rajtam. Erika ugyanis úgy döntött, hogy egyedül körbejárja az USA-t Grey Hound busszal. Már évek óta ismertük egymást, mert egy angol nyelvtanfolyamra járt Budapesten, és Juditnál szállt meg, ahol én szinte mindennapos vendég voltam. Ugyan a gyulai kórházban dolgozott radiológusként, korábban nem találkoztunk. Ő ugyanis Hódmezővásárhelyen született. Egyszer meg is kérdeztem tőle, hogy őzik-e. Már csak a szép barna szemei miatt is. Tudta, hogy az USA-ban vagyok, és New Orleans elég kíváncsivá tette ahhoz, hogy útba ejtse. Két hétre jött, négy lett belőle. Nem engedhettem tovább utazni Los Angelesbe az akkori zavargások miatt. Az élet mindig produkál valami jó ürügyet, csak meg kell találni. Így aztán kénytelen voltam elvinni a Checkpoint Charlie-ba. Aznap nem tetszett a zene, így átsétáltunk a Café Brazilhoz. Az utcán hallgattuk a zenét, de április ellenére hideg volt az este, így aztán finoman összebújtunk, hogy ne fázzunk. Másnap focizni mentem volna a Lafreniere parkba, de hatalmas eső kerekedett. Úgy esett, hogy még a fedett körgangon is pillanatok alatt eláztam. Így aztán úgy esett, hogy visszafordultam, egyenesen Erika karjaiba. Így hozott össze bennünket a sors. Talán volt valami célja velünk. Visszatekintve úgy tűnik, mintha egy hatalmas kéz kötőtűjével aranyszálként húzta volna végig ezekben az években Erikát életem szövetén. Hol felbukkant, hol eltűnt, majd újra fel-

bukkant, mint a romantikus hollywoodi filmekben. Ádám keresi az igazit, és Éva is. Jó ismerősök. Mindent tudnak egymásról. Örömet, bánatot, sikert, kudarcot. Keresésük ködös útjain hol elvesztik egymást, hol újra összefutnak. Már minden néző tudja, hogy őket egymásnak teremtette az Isten, csak ők nem látják a fától az erdőt. Aztán a sorozatos csalódásokba belefáradván egyszer csak ők is ráébrednek, hogy mindig is ott volt karnyújtásnyira, akit kerestek. De hogy a katarzis nagyobb legyen, előbb még jól összevesznek. Az egyik olyat tesz, hogy a másik látni sem akarja többé. De végül mégis eljön egy őszinte pillanat, amit a néző most már izgatottan vár, s egy tiszta szívből jövő vallomás és egy hosszú, néma ölelés végleg összeköti a bibliai párt.

Erika még három alkalommal volt New Orleansban. Egyszer a 40. születésnapját ünnepelte együtt az én 41. születésnapommal, természetesen a Checkpoint Charlie-ban. Nem sokkal később hat hónap fizetés nélküli szabadságot vett ki és hozzám menekült a magánéleti válsága elől. Hogy elviselje magát, ez alatt az idő alatt lefordította Ayn Rand „Atlas Shrugged” című 1160 oldalas filozofikus nagyregényét, napi 12 órát dolgozva a művön. Bár szerintem némi szerkesztés után a szerző nagyságához illő fordítás lett volna belőle, nem sikerült kiadatni. Néhány évvel később azonban „Veszett Világ” címmel megjelent magyarul. Nem lehet kizárni, hogy Erika hatalmas befektetett energiája hozzájárult ahhoz, hogy e nagy horderejű műalkotás hozzáférhető legyen a magyar olvasók számára is. Az energia ugyanis nem vész el, csak átalakul.

Erika első otlletének egy hónapja gyorsan elrepült, és már megint magamra maradtam. A sors azonban hamarosan újabb ajándékot nyújtott felém, s én boldogan elfogadtam. Joanát a Lafreniere parkból ismertem. Focizott egy női csapatban. Köszönő viszonyban voltunk, de soha nem beszélgettünk. Szőke haja és barna szemei már magukban is különösen vonzóvá tet-

ték számomra, de lévén nős ember, nem kezdeményeztem vele a kapcsolatot. Vékony, atletikus alkat volt, és tehetsége alapján akár egy férfi csapatban is megállta volna a helyét. Csak távolról csodáltam. Aztán egy alkalommal összefutottunk a Magazine street-en egy fotókiállításon. Megszólított, s mint kiderült ő is szeretett fotózni. Egy ideig együtt nézegettük a kiállított képeket, majd közös megegyezéssel tíz perc után angolosan távoztunk. Számos galéria van a Magazine street-en és a kiállítások egy időben zajlanak. Rábeszéltem, hogy járjunk körül néhányat. A művészi mélység ezekben is hasonló volt, mint a fotó kiállításon, színesítve némi unortodox szexuális felhanggal. Itt sem időztünk sokáig, és a változatosság kedvéért elvittem Joannát a Checkpoint Charlie-ba. Szerencsénkre jó zene volt, és még táncoltunk is. Éjfél után értünk haza a lakásához. Nem kellett kétszer mondania, hogy menjek be egy italra. Hosszasan, hevesen, írogattuk az „I”-t, de a pont nem került fel rá. Ezen a ponton leállított. Belegondolt, hogy ő elvből nem létesít kapcsolatot házasságokkal. Nem akar fájdalmat okozni senkinek, és főleg nem akar bonyodalmat az életébe. Barátok lehetünk, néha elmehetünk a Checkpoint Charlie-ba zenét hallgatni, kiállításokra, vagy moziba. Ezt hosszan kitárgyaltuk, s az értekezésből egy üveg Fernet Branca is kivette a részét. Vagyis mi vettük ki belőle a részünket. Éreztem, hogy nem szabad nyomulnom. Megértem a hozzáállását – mondtam. Lassan összeszedtem magam, de mielőtt kiléptem a lakásból, megkérdeztem, hogy kaphatok-e azért még egy búcsúcsókot. Igen – felelte –, de amit kaptam, az minden volt csak búcsúcsók nem. Tele volt vággyal és szenvedéllyel. A következő héten minden nap becsempésztem a leveles ládájába egy „Hershey’s kisses” csokit, melyből kilóg egy vékonyka papírcsíkra írott „kisses” felirat. Az akció megtette a hatását. Pénteken este felhívott, hogy másnap eljöh-e fürödni a komplexünk medencéjébe, mert ahol ő lakik, ott nincs. Nyár lévén, párás, meleg

időre volt kilátás. El is jött, de az idő közbeszólt. Ismét hatalmas zápor akadályozta meg az eredeti terveket. Hiába, ember tervez, Isten végez. Attól a naptól kezdve igen kevés időt töltött a saját lakásán. Elvégre ahol én laktam, ott volt egy medence. Sosem mondta el, hogy miért változtatta meg az elveit, és én nem is kérdeztem. Tudomásul vette, hogy nős vagyok. Abban viszont megegyeztünk, hogy a kapcsolatunkat titokban tartjuk.

Hetente két-három alkalommal ellátogattunk valami zenés helyre, s ha lehetett, jót táncoltunk. Szinte hetente betértünk a Bourbon street-en lévő Fritzel’s European Jazz Club-ba, ahol akkoriban egy kiváló dzsessz klarinétos, Jack Maheu és zenekara játszott tradicionális dixieland zenét. A csapolt Warsteiner és a mindig kapható Jägermeister tovább fokozta a hangulatot és az élményt.

Egy alkalommal együtt mentünk egy hétre Floridába. Mivel a kapcsolatunk nagyon titkos volt, az ismerőseimnek azt hazudtam, hogy egy hondurasi focista társam visz magával, aki Miami megye a rokonaihoz, és letesz majd Key Largo-n. Állítólag ő is lódított. A barátai úgy tudták, hogy északra megy ismerősökhöz. Hogy volt-e köze ennek a hantának ahhoz, hogy mindjárt az első este pisztollyal támadt ránk egy néger suhanc a szállodánk lépcsőjén, azt nem tudom. Az viszont biztos, hogy igen megrázó élmény volt belenézni a pisztoly csövébe. „I want money!” – mondta az ifjú, ellentmondást nem tűrő, korát meghazudtoló mély hangon, és egy perc múlva már 60 dollárral lett könnyebb a pénztárcánk. A lábaim még egy óra múlva is remegtek, de kaptunk egy jobb szobát a szállodától. Lehet, hogy ez nem volt mindennapos esemény St. Petersburgban, de mint megtudtuk, egy héttel korábban egy svéd házaspárral megtörtént ugyanez. Ezt nevezik újraelosztásnak. Mai eszemmel értelmezve úgy gondolom, hogy a négerekkel szemben kialakult ellenérzésem manifesztálódott ebben az eseményben, de akkor semmit nem

értettem az egészből, csak féltem. Attól is, hogy amennyiben feljelentést teszünk, járhatunk Floridába a bíróságra, és fény derül titkos viszonyunkra. Volt tehát valami abban is, hogy a hazudozás nyomta a lelkeket, de valószínűbb ok az ellenszenv. Noha az emberek jelentős része úgy gondolja, hogy vannak dolgok, amik egyszerűen csak véletlenül történnek meg velük, egy ilyen eset kapcsán ők is automatikusan felteszik a kérdést, hogy miért. Miért pont velem történt meg ez? Ez pedig arra utal, hogy valahol legbelül mind tisztában vagyunk azzal, hogy mindennek oka van, akár tudjuk, hogy mi az, akár nem. A négerekkel szembeni ellenérzésem pedig New Orleansba való érkezésem után alakult ki. Magyarországon, ha találkoztam egy négerrel, örültem, hogy megismerhettem egy ilyen fura szerzetet. Ott viszont folyamatosan óva intettek bizonyos körzetektől, ahol veszélyes sétálgatni. Így aztán fokozatosan én is félni kezdtem, ha nem is annyira, mint a tanács osztogatói. Pedig már az első napokban feltűnt, hogy ha egy néger mellett elmentem a járdán, és ránéztem, köszönt. A fehérek inkább elfordultak. A fehér nők pedig finom fintorral jelezték, hogy illetlenség a másik ember szemébe nézni. Pedig a szem a lélek tükre. A lényeg az, hogy egy idő után előítéletek fejlődtek ki bennem a négerekkel szemben, és nézeteim szerint a félelem forrása az elfogadás hiánya, vagyis az ítélkezés. Az eset pedig egy tanítás volt. Amitől félsz, az meg fog történni veled. Ne félj, és nem lesz semmi baj. És én ehhez hozzáteszem, hogy ne ítélj, és nem fogsz félni. Megdöbbenve láttam viszont, hogy Joanna egyáltalán nem félt. Legalábbis nem látszott rajta. Lehet, hogy nem voltak előítéletei? Az biztos, hogy egyéves ismeretségünk alatt nem láttam, hogy valamitől félt volna. Hónapokkal később egy hatalmas, legalább három méteres aligátort akart lefotózni, amint az a mocsárban egy bayou partján napozott. Kérte, hogy evezek közelebb a kenuval. Ezt akkor

mondta, amikor úgy egy méterre voltunk a parttól. Az állat akkora volt, hogy egy előttünk arra evező turistacsoportot a vezetőjük elővigyázatosságból visszafordított. Amikor megkérdeztük tőlük, miért fordultak vissza, az áthatolhatatlan vízi jácintra hivatkoztak. Joanna viszont szép lassan odasiklott a parthoz, hogy még jobb felvételeket készíthessen. Nekem már megint remegett a lábam, úgyhogy óvatosan leültem. Van egy olyan érzésem, hogy későbbi rémálmaimban ez az aligátor hozta rám a hideg verejtékes ébredéseket. Aztán ennek a kapcsolatnak is vége szakadt. A Kaliforniában egyedül élő édesanyja megbetegedett, ezért odaköltözött. Miután elment, még sokáig nem mostam ki az ágyneműt. Benne maradt a „nő illata”.

Egy ideig még váltottunk egy-két e-mailt, de aztán egyszer csak megszűnt a kapcsolat. Mindketten beláttuk, hogy túl nagy a távolság, és egyébként is ekkortájt kezdett érdekessé válni a munkám. Utolsó e-mailjében azonban meglepetésemre egy európai író, Hermann Hesse, Siddhartha című művét ajánlotta a figyelmembe, akit én akkor még nem is ismertem. A sors néha igen meglepő dolgokat produkál. Ez a mű ugyanis meglehetősen nagy szerepet játszott abban a folyamatban, melyet megvilágosodásnak nevezek.

Újabb hosszú, magányos hónapok következtek, de a sors ismét különös kegyet gyakorolt. Megismerkedtem a világ egyik legérzékibb nőjével. Egyesek szerint jóból csak keveset adnak. Nekem három gyönyörű hónap jutott. Mindketten házasok voltunk, bár mi akkor már évek óta külön éltünk a feleségemmel, és nem is találkoztunk. De azért ezt a kapcsolatot is a diszkréció kedvéért szuper titkosan kezeltük. Sokkal titkosabban, mint az előzőt. Még a Kennedy gyilkosság aktáinál is titkosabban. Mivel azonban az univerzumban nincsenek titkok, valószínű, hogy mindenki tudta, aki nem vak és süket. Egy párnám alatt meg-

búvó fülbevaló kalandos utazása is hozzájárult ahhoz, hogy ne csupán Isten szeme lásson be a dunna alá.

Aztán jött Erika és ment, majd megint jött, de mielőtt megint elment, újabb tanítást kaptam. Most a szép új Nissan Maximámat bántották. Erika és a barátnője, Jutka – aki a Jazz Fest alkalmából meglátogatott minket – már délelőtt kimentek a lóverseny pályára. Én csak munka után mehettem utánuk. Az utam a Claiborne Avenue-n vezetett. Egy piros lámpánál álltam, amikor éles fékcsikorgást hallottam, és a tükörből láttam, amint egy autó a fékezés ellenére nagy sebességgel közelít felém. Fel-emeltem a fékről a lábam, hogy adjak neki egy kis területet, de előttem is álltak, így sokat nem tehettem. A kocsí belém rohant, alaposan átalakítva a jármű hátulját. Az autóban három fiatal néger gengszter ült. Honnan veszem, hogy gengszterek voltak? Elég lett volna az autójukra nézni. De egy ponton keresztül nem húzok egyenest. Az ütközés után a sofőr és a mögötte ülő kipattantak. Az előbbi nem fukarkodott a négy betűs szavakkal, és nem a „love” szóra gondolok. Az utóbbi pedig azonnal átrohant a felüljáró alatt egy ún. „project” felé, amit ők gettónak neveznek. Ezek olyan helyek, melyeket jobb nagy ívben elkerülni, de néha a közlekedés megkövetelte, hogy arra menjen az ember. A harmadik lehetett a főnök. Nem csupán az arany fogai miatt gondolom, mert a sofőrnek is több arany foga volt. Inkább a reakciója miatt. Szép lassan kiszállt, odasétált az előttem lévő autó sofőrjéhez, egy néger nőhöz. Váltott vele két-három szót, majd az elhajtott. Egyébként is csak kicsit ütöttem meg azamúgy is ütött-kopott autójának a hátulját. Aztán odajött hozzám. Arra a felszólításomra, hogy adja ide a biztosításának a papírjait, nem reagált. Közölte, hogy ők jobbra lehúzódnak egy mellékutcába, kövessem őket. Ennyire természetesen nem voltam bolond. Vártam még vagy öt percet, hátha jön egy rendőrautó, de nem jött. Az autósok dühösen kerülgettek a délutáni csúcsban, így aztán elindultam. Aznap

nem tudtam élvezni a dzsesszt, és utána sem, pedig akkor játszott a Creedence Clearwater Revival. Ez az eset már nem 60 dollárba került, hanem 1500-ba, de ebből sem tanultam. Egyszerűen nem értettem, miért történt az egész. Mit csinállok rosszul, hogy így büntet a sors? Arra persze gondoltam, hogy az Erikához fűződő „titkos” kapcsolatom lehet részben az ok, de valójában nem értettem semmit. Főleg azt nem, hogy ugyanaz van a háttérben, mint a korábbi esetről St. Petersburgban. Az pedig világos, hogy az anyagi kár itt sokszorososa volt az előzőnek, és a félelem faktor is erősen jelen volt. Azokkal a gengszter pofákkal még fényes nappal sem volt jó szembekerülni.

Végiggondolva e két esetet, eszembe jutott még egy harmadik. Ez már az után történt, hogy átmentem azon az élményen, amit megvilágosodásnak nevezek. Ekkor újra az emberek szemébe néztem, s a szembe jövő négerek újra kedvesen mosolyogva rám köszöntek. Egy nap munkába menet ismét kapott hátulról egy ütést a Maxima. Reggeli csúcsforgalom volt. Ismét egy néger ült a volánnál. Kiszállt, azonnal elismerte a hibáját, felkért engem, és az előttem levő jármű tulajdonosát, akibe beletaszított az ütközés, hogy húzódjunk le az út szélére. Néhány perc alatt elintézte a papírmunkát. A kocsimon csak kisebb horzsolás keletkezett elöl is, hátul is. Másnap kijött a biztosító felbecsülni a kárt, és egy héten belül ott volt a csekk 500 dollárról a levelesládában, amit fel sem használtam a javításra. Az ütközés nyoma alig volt látható. Ezek alapján nagyon úgy tűnik, hogy ami benn van, az kinn is testet ölt. Változtam, és velem változott a világom.

De visszatérve Erikához, ő újra elment, én maradtam magamnak. A szex és New Orleans ismét hosszú bőjt formáját öltötte.

A tizennégy év alatt, amit az USA-ban töltöttem, a szexualitással kapcsolatban az volt számomra a legfeltűnőbb, hogy mindenki a másikkal foglalkozik. Gondolom, hogy ez egyenes

következménye a saját szexuális élet részleges, vagy teljes hiányának. A bigott vallásosság ehhez természetesen kiváló táptalaj.

Amikor „magyaros” stílusú úszónadrágban voltam a medencénél, a hátam mögött összesúgtak a fiatalok: „Biztos buzi.” Közben rettenetesen ügyeltek arra, hogy a fürdéshez használt gatyájuk legalább térdig leérjen, nehogy megszólják őket. Abban ugyan nem lehet úszni, de nem is kell. A gatyaszárban felgyülemelő levegő fenntartja őket a felszínen. És a felszínnél semmi sem fontosabb.

Egy alkalommal az utcán összefutottam egy amerikai hölgygel, aki ugyanabban a komplexben lakott, ahol én.

–Oh, you are the man, who wears short trunks but dates women! (Ó, maga az a férfi, aki rövid szárú fürdőnadrágot visel, de nőkkel jár!)

Ennyit az előítéletekről. Persze az őszinte megnyilvánulását nem kis mértékben befolyásolta az alkohol. Én jól bírom a szeszt, de a lehelete majdnem megszédített.

Nem könnyű az élete az USA-ban egy egyedülálló férfinak. Hogy az ítélkezésben mennyi szerep jut az irigységnek, azt nehéz megmondani, de van.

Amikor Kate sötétkék BMW Z3 kabriójával elhúztunk kis baráti társaságunktól, egyikük csak annyit kiáltott utánunk: „Playboy!”

És ebben volt is valami. Kate ugyanis, hosszú fekete hajával, gyönyörű alakjával bármikor megjelenhetett volna a Playboy magazinban, mint „centerfold”. A folyóirat közepén egy leporellóként kihajtható képsorozat szokta bemutatni a hónap legszebb hölgyét. Ezt nevezik „centerfoldnak”. Az irigység érthető volt. Egyébként Kate állítása szerint vagy húsz évvel korábban meg is kereste őt a magazin ez ügyben, de nemet mondott. Akár így volt, akár nem, Kate korai negyveneseként olyan jól nézett ki, hogy még azt sem mertem volna megkérdezni tőle, hány óra. Erre

szerencsémre nem is volt szükség. Amikor Erika nálam lakott fél évig, munkanapokon minden reggel kikísért az autóhoz, és egy puszival búcsúztatott. Mondják, hogy Isten szeme mindent lát. Ezúttal Kate szemén keresztül is, aki szomszédasszonyként gyakran látta ezt a jelenetet, miközben reggelente ő is munkába készült. El is irigyelte (már megint ez az irigység), és amikor már jó ideje nem látta a reggeli búcsúzkodást, üzenetek jelentek meg a postaládámban. Így már mindjárt más – gondoltam – és néhány napig leveleztünk. Eleinte óvatosan, de amikor megkérdezte, hogy mi érdekelne engem, csak annyit írtam, hogy: „your womanhood”, azaz a nőiséged. Másnap vacsorázni hívott a lakására. A következő fél év pedig a playboy szóval írható le a legpontosabban.

Ez azért is érdekes, mert még az előző lakóhelyemen, hogy magányos hónapjaimat elviselhetőbbé tegyem, megrendeltem a Playboy magazint. Közben pedig arról álmodoztam, hogy a szomszédba egyszer majd beköltözik egy gyönyörű playboy nyuszi, és átjön hozzám, hogy kérjen egy kis sót, vagy valami hasonlót, mint a hollywoodi filmekben (mindig ez a mozi!). És még mondja valaki, hogy a vágyaink nem teljesülnek! Igaz, hogy közben eltelt vagy öt év, de teljesült a vágy, és az a fontos.

A sors iróniája, hogy amikor egyszer Kate átjött hozzám, épp az asztalomon volt a Playboy legújabb száma, a „centerfold” -nál kiterítve. Ezen teljesen kiborult. Erre nem is gondoltam, hisz bármikor, bárkit meg tudott hódítani. Ekkor értettem meg, hogy még egy ilyen gyönyörű nőnek is vannak a nőiségével kapcsolatos bizonytalanságai, ami az ő esetében a féltékenység formáját öltötte.

A féléves kapcsolatunk végét is ez jelentette. Nyáron haza készültem Magyarországra, és megkérdezte, hogy találkozom-e Erikával. Mondtam, hogy igen, de neki van barátja. Ez nem volt elég. Pont került az „i”-re, és vége is lett az egésznek. Samanthát

kerestem, és megtalált, majd egyszer csak továbbállt. Egy haverom, aki mindkettőnket ismert, úgy reagált erre, hogy kár volt megmondani neki az igazat. Én viszont tudtam, hogy ez így jó. Hazugságokra nem lehet kapcsolatot építeni.

A munka, sikerek

A fentiekből úgy tűnhet, hogy mindennel foglalkoztam, csak a munkámmal nem. Mint említettem, az első két évben csupán az elődeim vegyületeinek szintézisével foglalkozhattam, ami hamar rutinfeladattá vált. Ez pedig nem tudott igazán lázba hozni.

Amikor azonban kiderült, hogy ezek a vegyületek nem valószínű, hogy valaha eljutnak a klinikai kivizsgálás stádiumába, megkaptam végre az engedélyt arra, hogy a saját ötleteimet megvalósítsam. Annyi kérése azonban volt dr. Schallynek, hogy próbáljam meg a doxorubicin nevű jól bevált citotoxikus vegyületet hozzákapcsolni a peptid-hordozókhoz úgy, hogy a sejtosztódást gátló hatása fennmaradjon.

Bele is fogtam a munkába, és hamarosan sikerült olyan vegyületeket előállítanom, melyek tízszer hatásosabbak lettek annál, amit az elődöm készített. Ez azonban nem volt nagy dicsőség, mert a doxorubicin még mindig százszor aktívabb volt. Szerencsére, dr. Schally végtelenül türelmes ember. New Yorkból már rég hazaküldtek volna egy év után, ha nem produkálok valami átütő sikert. Dr. Schally csak annyit mondott, hogy az Atlanti-óceánt is először csak egy személy repülte át, majd később már néhány tíz utas, ma meg már olyan repülőgépek vannak, melyeken több százan utaznak nagy biztonsággal. Gyakran fejezte ki magát metaforákkal. Megelőlegezte nekem a bizalmat, hogy lesz következő „repülöm”, amin már akár több százan is

utazhatnak. Ez különösen jól esett, mert sosem tudtam alkotni, ha sürgettek.

Az ún. véletlenek gyakran jelennek meg új dolgok felfedezésekor. Az én esetemben is jött egy ilyen felfedezés, bár ez csak nekem volt új, mert a könyvtárat ritkán látogattam. A szerencse azonban ismét mellém szegődött.

Egy reakciómat nagyon elrontottam. A rendelkezésre álló analitikai módszerrel megállapítottam, hogy számtalan komponens képződött. Valami azonban azt súgta, hogy szedjem szét ezeket az összetevőket, és vizsgáltsam meg a citotoxikus hatásukat, hátha lesz belőle valami. Szerencsére jött egy német kolleganő, Herta, aki olyan módszert honosított meg a laboratóriumunkban, mellyel viszonylag gyorsan és nagyon megbízhatóan lehetett vizsgálni a vegyületek sejtosztódást gátló hatását. Hálával és köszönettel tartozom neki ezért, bár nem osztozhatott a későbbi sikereimben, mert hamarosan hazautazott. Az általa betanított technikus azonban hasonló precizitással dolgozott, és a következő években már neki köszönhettem a folyamatos és megbízható visszajelzéseket.

A megérzésem bejött. Az egyik frakció pont olyan hatásos volt, mint a doxorubicin, és láttam, hogy tartalmazza a vegyület a peptidet is. És pont erre volt szükségem. Az egyetlen analitikai eszköz, ami a rendelkezésemre állt egy HPLC, mellyel szét lehetett választani anyagokat, és számomra elegendő információt lehetett szerezni az anyag fényelnyelő képességén keresztül a szerkezetéről. A szerkezeteket persze nem tudtam bizonyítani, így hát megérzésekre hagyatkozva gyártottam az aktívnak gondolt szerkezetű vegyületeket. De bejött, mert ezek is tartalmazták mindkét összetevőt. A peptidhordozót is, és a doxorubicin molekulát is. A hatékonyságuk pedig egyezett a doxorubicinéval. El is készítettem mind a három peptid hormonnal a megfelelő vegyületeket, és úgy tűnt, hogy hátradóllhetek, mert

ezekkel a vegyületekkel megoldottam a feladatomat. Azt is jól láttam, hogy ezzel több évre megalapoztam a jövőmet dr. Schally laboratóriumaiban.

Ekkor azonban történt még egy érdekes dolog. Minden kutatónak volt egy leveles ládája, ahova dr. Schally szinte minden nap tett valami fontos cikket vagy információt. Egyik nap egy olyan doxorubicin származékról kaptam infót, amely élő állatokban, azaz *in vivo* százszor hatékonyabb az eredeténél. Morfolino-doxorubicinnek hívták. A doxorubicinnek ugyanis van egy ún. daunózamin cukor molekula része, melyet módosítva szuperaktív származékot szintetizált egy kutatócsoport. Mivel az általam használt kapcsolat a doxorubicin és a peptidok között nem érintette ezt a cukormolekulát, én is nyomban elkészíttem jó néhány ilyen peptidhez kapcsolt származékot. Kiderült azonban, hogy ez a vegyület egy májban lévő enzim hatására lesz szuperaktív, így aztán lemondtam róla. A szabadalmi nehézségekről nem is beszélve. A hatásmechanizmust tanulmányozva azonban rájöttem, hogy én is elkészíthetem a saját ilyen hatású vegyületemet. Egy aldehyd-csoportot kellett kiépíteni a cukormolekulán a megfelelő helyen. És ez hamarosan sikerült is. Annyira jól, hogy magam is meglepődtem. A doxorubicint ugyanis igen egyszerű kémiai reakcióval, több mint 90%-os termelékenységgel alakítottam át sejtkultúrákon tesztelve nála 1000-szer aktívabb származékká. Ezt a vegyületet 2-pirrolino-doxorubicinnak neveztük el. Ebben a sikerben jelentős szerepet kapott az a tapasztalatom, amelyet az aldehidek szintézisével kapcsolatban szereztem, amikor még a GYOKI-ban dolgoztam, és az osztályunkon mindenkinek ezzel a témával kellett foglalkoznia. Olyan volt ez, mintha valaki mindent előre megírt volna. Nekem csak arra kellett figyelni, hogy kövessem a forgatókönyvet. Sikerült megoldanom azt is, hogy ezzel a szuperaktív doxorubicinnal is jó hatékonysággal előállítsam a peptid hormonjainkhoz kötött származékokat.

Ezekben a hónapokban még hétvégeken is dolgoztam, annyira belelkesültem. Amint láttam, hogy bármikor meg tudom ismételni ezeket a szintéziseket, mondtam dr. Schallynek, hogy szeretnék beszélni vele. Kértem tőle fizetésemelést, és azt, hogy léptessen elő assistant professor-rá. Ez igen nagy merészség volt, de bejött a számításom. Évekkel később dr. Schally elmondta, hogy olyan magabiztosnak látott akkor, mint korábban még soha, és tudta, hogy van valami a tarsolyomban. Hamarosan beadtunk egy nagy szabadalmat, melynek része volt a kémiai reakció, mellyel a doxorubicin átalakítását végeztem, részét képezte továbbá maga a szuperaktív doxorubicin, és a hormonhoz kapcsolt vegyületek. A szerzők között ott volt dr. Schally, jómagam, és egy kínai kollega, aki a szomatosztatin és bombezin hormonokat szolgáltatata. A szabadalmat persze nekem kellett megírni, ami nem kis erőfeszítembe került. Ennél már csak a közepszerű szabadalmi hivatalnokok packázása jelentett nagyobb kihívást. Rengeteget kellett olvasnom a doxorubicin irodalmában, hogy meg tudjam védeni az általunk előállított vegyületek eredetiségét, de végül ez is sikerült. A szabadalmat 1995 végén adtuk be. Hosszú huzavona, és kemény küzdelem után végérvényesen 2001-ben fogadták el az USA-ban. Közben azonban megírhattam a felfedezéseimet az USA egyik legrangosabb folyóiratában, a PNAS-ben (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America). Megindult tehát a cikkgyár, mert a kutatásban ez igen lényeges. A jelszó ugyanis az, hogy „publish or perish” – publikálj, vagy véged van. Láttam, hogy nagy jövő áll előttem, mert ezekről az anyagokról még legalább tíz évig lehet majd különféle sejtkultúrákon és állatkísérletekben vizsgálni. Ezekhez pedig anyag kell, melyeknek az előállításához én kellettem.

Volt azonban egy kis bökkenő. Már öt éve hosszabbítottuk azt a J-1 vízumot, mellyel maximum három évig lehet az USA-ban dolgozni. A hatodikát elutasították. Az elutasításban

volt ugyan egy finom, biztató célzás, hogy amennyiben ilyen fontos ez a kutató, akkor nem illik bele a J-1 kategóriába, melyben aláírta, hogy három év után hazamegy. Így aztán ráhajtottunk a H-1 vízumra. Az idő azonban ellenem dolgozott, mert hamarosan lejárt a J-1 vízumom. A Tulane egyetemen megtanultam egy új kifejezést, amikor az esélyeimről kérdeztem a megfelelő hivatalnokot: „slim to none”, vagyis a csekélytől a semmiig.

Nem adtam fel, mert tudtam, hogy nekem itt van dolgom. Elvégre egy gyógyszerkutatónak nagyon ritkán adatik meg, hogy a találmányából gyógyszer legyen. Itt minden esély megvolt rá. Egy hónappal a J-1 vízumom lejárta után kaptam meg a H-1 munkavállalói vízumot, de visszamenőleges hatállyal. Ez nekem igen fontos volt, mert pontosan be akartam tartani a törvényeket. Be is adtam azonnal a kérelmet a zöld kártyára, mely korlátlan ideig lehetővé teszi az ott tartózkodást. Fél éven belül ez is meglett. Új életet kezdhettem. Vettem is egy gyönyörű Nissan Maximát, és egy évvel később lakást. Az amerikai álmom megvalósult. A nagy izgalmak elmúltak, és jöttek újra a hétköznapok. A cikkek megírása ugyan még nem ment könnyen, és az egyik vegyületem szintézisével is gyötrődtem, de már nem volt olyan nagy a kihívás. A hétköznapokat pedig a sport mindig megtöltötte izgalommal.

A sport (foci)

A sport természetesen a focit jelentette számomra, mert a bennem lakozó gyermeknek játékra volt szüksége. De úsztam és futottam is, hogy jó legyen az erőnlétem. Teniszezni is megtanultam egy olyan alapszinten, hogy már élveztem a játékot, de a focit ez sem tudta helyettesíteni.

A legjobb évem az 1991–1992-es volt. Ezt elsősorban is Salának köszönhettem, aki az egyetem után egy évre nyelvtan-

nulás céljából meglátogatta a nagybátyját. A nagybátyja orvos volt, aki ismerte a Veterán kórházban dolgozó magyarokat, így rendezett egy partit az unokaöccse tiszteletére, hátha talál magának barátokat. Biztosan mondták neki, hogy focizok, mert szinte azonnal rákérdezett, hogy lehet-e itt focizni. Magas, vékony srác volt, kissé nőies alkat. Nem néztem ki belőle sokat, de megígértem neki, hogy a keddi edzésen bemutatom a Honduras nevű csapatomnak.

Amint a menedzserünk meglátta focizni, azonnal el akarta küldeni fényképekért, hogy leigazolja. Félt, hogy mások is meglátják, mit tud, és megelőzik. Ugyanis egyes csapatok pénz is adtak a jobb játékosoknak. Sala játékaról még annyit, hogy néhány hónap után a menedzserünk, akinek a felesége helyi hondurasi konzul volt, felajánlotta, hogy megszerzi neki a hondurasi állampolgárságot, és elintézi, hogy bekerüljön a válogatottba. Míg Sala előtt a pályán szinte csak úgy jutottam labdához, ha szereztem, vele együtt minden támadásban benne voltam.

Abban az évben megnyertük a bajnokságot. Én gólkirály lettem, Sala egy góllal mögöttem második. Vagy ő adott nekem gólpasszt, vagy én neki. Még tíz évvel később is állandóan kérdeztek róla a volt csapattársak. A Honduras nevű csapatban egyébként 13 évig játszottam, és én voltam az egyetlen állandó tagja. A többiek – még az edzők is – mind jöttek és mentek, mint mindenki az USA-ban. Csak a név volt állandó, meg én.

Foci után néhányan rendszeresen elmentünk egy sört meginni. Kamél, egy velem egy korú algériai és Paolo, egy húsz évvel idősebb szicíliai szinte mindig kaphatók voltak egy kis baráti csevegésre foci után. Amíg Sala ott volt, ő is jött velünk. Ez segített mindkettőnknek a nyelvtanulásban is. Sala egyébként nem sokkal az után jött, hogy a családom elment, így sokat lógtunk együtt. Vele fedeztem fel a Checkpoint Charliet is.

A fociban azonban a legkellemesebb élményeim az ún.

co-ed focihoz kötődtek. Már évek óta láttam, hogy férfiak és nők együtt játszanak egy bajnokságban, de amikor szerettem volna bekerülni, azt mondták, hogy „You are too good a jock for us”. (Te túl jó atléta vagy hozzánk képest.) Tanultam egy új szót: „jock”, de nem örültem. Aztán néhány év múlva Kamél alapított egy csapatot, és engem is beszervezett. Vagy nyolc évig játszottam ezt a játékot, és úgy gondolom, érdemes lenne bevezetni Magyarországon is.

Nagy kapukra játsszák, hat mezőnyjátékoskal és egy kapussal, fél pályán, keresztben. Les nincs, tehát igen sok gól születhet. Egy bíró elég hozzá. A mezőnyben maximum három férfi lehet a pályán, és egy férfi nem rúghat többet három gólnál. A lányok annyit rúghatnak, amennyit tudnak. Így aztán még a szupersztár férfi is kénytelen passzolni egy idő után. Ennek a játéknak a szépsége egyébként épp abban rejlik, hogy különleges örömet lehet szerezni az egyébként nem túl ügyes hölgyeknek is azzal, ha gólpasszt adunk nekik.

Az USA-ban mellesleg Joannán kívül is sok ügyes női focistával találkoztam. Már nagyon fiatalon elkezdik, és amatőr női bajnokságok is vannak mindenfelé.

Egy évig még edzettem is egy női focicsapatot, de csak azért, mert olyan gyengék voltak, hogy senki nem vállalta őket. Amikor Erika fél évig nálam volt, ő is gyakran lejött edzeni a co-ed csapatunkkal. Meglepően ügyesen bánt a labdával. Kiderült, hogy gyerekkorában ő is focizott néha a fiúkkal a grundon.

Csipet-csapat

A focistákon kívül a magyar kutatókkal is rendszeresen összejöttünk. Ennek különösen magányos éveimben volt jelentősége, és olyan ünnepekkor, mint a karácsony, amit egy kivétellel

soha nem kellett egyedül töltenem. Gábor és Katus mindig szívesen láttak eme szép családi ünnepen.

A külhoni magyaroktól gyakran hallottam, hogy más nációkkal ellentétben nem tartanak össze. Én ennek épp ellenkezőjét tapasztaltam.

Egy házaspár, Károly és Eszter például már a kezdetektől segített beilleszkedni. Arról nem is beszélve, hogy tőlük tanultam teniszezni. Eszter, amellet, hogy házi fodrászom lett, csodálatos példát mutatott arra, hogy milyen az az ember, aki nem ismer lehetetlent. Késői negyvenes lehetett, amikor megismertem. Építész volt, gyenge angoltudással, komputerismeretek nélkül. Kezdetben ottani magyar építészeknek rajzolt szinte ingyen. Néhány év elteltével azonban már ki tudta fejezni magát angolul, megtanulta a legmodernebb komputeres tervezői program használatát, megismerkedett azokkal az anyagokkal, amiket ott használnak, és persze a centit is lecserélte colra. Így aztán nem csoda, hogy kitűnő állása lett egy építészeti cégnél. Még néhány év elteltével is – pedig akkor már hatvan közelében járt – kapkodtak érte a cégek.

Kis magyar csapatunkat „csipet-csapat” névvel illettük. Hol jöttek a tagok, hol mentek. Amikor kevesen maradtunk, „csonka csipet csapat” lettünk, de mindig ott voltunk egymásnak. A számtalan táncos házibuli mellett rendszeresen jártunk kirándulni Floridába, vagy épp kenuzni a tó északi partján levő Magee’s creek-re.

A vidámságon túl a közös ezekben az eseményekben a Cook’s Brut és az André’s Cold Duck pezsgők fogyasztása, melyekből meg tudtunk volna tölteni egy-két úszómedencét.

Sokakkal még jóval azután is ápoltuk a kapcsolatot, amikor elmentek. Mikivel és Ágival máig találkoztunk, pedig már két évtized is eltelt azóta, hogy New Orleansban jártak.

Sajnos – mint minden közösségnek – ennek a kis csapat-

nak is jutott egy nagy dráma. Az egyik ifjú hölgy hosszú szenvedés után daganatos betegségben elhunyt. Maradt viszont utána egy számomra különleges fontosságú üzenet. Bár nem nekem mondta, hanem a legjobb barátnőjének, Katusnak, nagyon megjegyeztem. A halálos ágyán, talán az utolsó leheletével üzent nekünk, túlélőknek, hogy miként előzhetjük meg e halálos kórt, s hogy mit tegyünk, ha mégis elszenvedjük. De erről majd később...

Isten malmai lassan őrlnek

Ahogy teltek az évek, vegyész létemre szinte észrevétlenül író lettem. Tudományos cikkíró. A szabadalom elküldése után öt első szerzős cikket írtam a már korábban említett akadémiai folyóiratban, a PNAS-ben, melyekben megismertettem a találmányunkat a tudományos világgal.

De ez csak a kezdet volt. Már a legelső állatkísérletek is olyan biztató eredményeket produkáltak, hogy a világ rákkutatásának egyik legolvasottabb folyóirata, a Journal of National Cancer Institute (JNCI) azonnal elfogadott egy cikket, mely az egyik vegyületem hatékonyságát vizsgálta. Ez a kiadvány olyan nagy jelentőségű, hogy a szerkesztővel még dr. Schally is különös óvatossággal kommunikált. A periodika ugyan elsősorban klinikai kutatások eredményeit közli, de egy-egy biztató vegyülettel kapcsolatos állatkísérleteket is publikál. Az ilyen vegyületeket pedig gyakran felkarolják nagy gyógyszergyártó cégek. Az elkövetkezendő években még számos cikket publikáltunk egy másik, Cancer Research nevű, nagy tudományos presztízsű folyóiratban. E cikkeket általában az állatkísérletet végző kutató írta meg első formájában, de mielőtt dr. Schally kezébe került volna, én is dolgoztam rajta néhány napot. Számos kutatóval nagyon jó össz-

hangban dolgoztam. Ilyen pl. a csipet-csapat egyik tagja, Miki is, akinek addigi élete legjelentősebb publikációját egy ilyen Cancer Research-ben megjelent cikke jelentette. De nagyon jó munkaviszonyban álltam Károllyal is, akitől rengeteget tanultam az állatkísérletekkel kapcsolatban.

Mielőtt elküldtünk egy cikket, dr. Schallyval együtt dolgoztunk rajta néha egy-két órát, néha egy-két napot. A cikkírást pedig famulusként egyetlen mestertől sem lehetett volna jobban megtanulni, mint tőle, aki 70 évesen már több mint 2000 publikációt jegyzett. Csodálva figyeltem, ahogy minden egyes szót megrágott, hogy pontosan azt az információt vigye át az olvasónak, amit szeretne. A szinonima- és az értelmező szótár állandóan nyitva álltak az asztalán.

Így teltek az évek. Egyik cikket követte a másik. Aztán egy szép napon, felbátorodva a vegyületeim sikerein, ismét fizetésemelést kértem dr. Schallytól, és azt, hogy támogassa az associate professor-i kinevezésemet a Tulane egyetem minősítőbizottságánál. Mindkettő megtörtént, de még mindig jóval kevesebb volt a fizetésem, mint egy amerikai laborasszisztensnek. Dohogtam is magamban, de tudomásul vettem, hogy itt ez a helyzet.

Már 80-90 cikknél jártunk, amikor egyre több felkérés kaptunk dr. Schallyval a témát átfogó cikkek megírására. Ezeket a „review”-kat ketten írtuk. Hol én voltam az első szerző, hol ő. Felfigyeltem arra, hogy egyre kevesebbet javít bele az írásomba. Lehet, hogy ragadt rám valami? Mindazonáltal, kezdtem unni a dolgot. Úgy éreztem, hogy már a csontot rágjuk, és a vegyületeim egyikét sem vizsgálták még a klinikákon. Világos volt előttem, hogy a fejlesztő cégnél komoly átrendeződések vannak, és húzzák az időt.

Végül 2002-ben született egy szerződés a Tulane egyetem és a német Asta Medica (később AEterna-Zentaris) között. A fejlesztésre kiválasztottak három vegyületet, és megszüntek egy

időrendet. Valami megmozdult, de igen lassan. A szabadsalom ugyanis csak 20 évre szól, azaz 2015-ig védték a vegyületeimet.

Jane

A szakmámban sikeres voltam és jómódban éltem. A magánéletem azonban romokban hevert. Erika Gyulán élt, én meg itt. Alkohol nélkül már nem tudtam aludni. A foci sem nyújtott elegendő örömet, mert a fiatalokkal egyre kevésbé voltam képes felvenni a versenyt. Egy ilyen periódusban hozott össze a sors Jane-nel.

Ekkoriban több európai és amerikai kutatóintézetrel dolgoztunk kollaborációban. Egy alkalommal, 2000 őszén, meghívtak egy egyetemre, hogy tartsak előadást az eredményeinkről.

Az érkezésem napján bemutattak egy gyönyörű, hosszú szőke hajú ifjú hölgynek és még néhány hallgatónak, aztán beküldtek egy laborba, hogy várják, majd jön valaki és körbevezet az intézetben. A fiatalok meg elmentek egy emelettel feljebb egy másik laborba.

Már egy órája vártam és senki nem jött. Azt kívántam, hogy bár csak elmentem volna azzal a bájos szőke leánnyal. Még keresztül sem futott a gondolat az elmémen, már nyílt is az ajtó, és belépett Jane. Egy pillanatra szinte varázslatban éreztem magam. Széles, ellenállhatatlan mosollyal megkérdezte, hogy van-e kedvem csatlakozni hozzájuk. Olyan volt, mintha olvasott volna a gondolataimban.

Így kezdődött. Aznap jót beszélgettünk, majd másnap elmentünk egy környékbeli vízeséshez. Bár nagyon hideg volt és a pára ráfagyott még a bajuszomra is, egy kellemes délutánt töltöttünk el így. Este hazavitt, és búcsúzóul e-mail-címet cseréltünk. Egy kis puszit is váltottunk, amiből majdnem csók lett, s

a pillanat hevületét megragadva megemlékeztem, hogy szívesen látom New Orleansban.

A következő év februárjában meghalt az édesapám. El sem tudtam képzelni, hogy ennyire megütheti az embert, ha az egyik szülőjét elveszíti. Teljesen magam alatt voltam. Annál is inkább, mert az apai nagyapám száz és fél évet élt, a nagymámám pedig 98-at. Nem illett bele a képbe, hogy az édesapámat 77 évesen elvigye a rák. Őt, aki amúgy mindig egészséges volt, és egész életében sportolt. Ilyen lelki állapotban nem meglepő, hogy még abban a hónapban egy focimeccsen súlyosan megsérültem. Hatalmas sprintet vágtam le, és közben egy másodpercen belül három éles, pengő hangot hallottam, melyhez rendkívül éles fájdalom társult, és összerogytam. Olyan volt, mintha egy teniszütő húrjai pattantak volna el a jobb térdem mögött. Úgy éreztem, hogy itt a vég. Legalábbis az életem egyik meghatározó játékelményének a vége.

Hiába próbáltam fokozatosan visszatérni a focihoz, ez csak fél év múlva sikerült, akkor is igen fájdalmasan. A munkámban pedig már egy jó ideje csak a csontot rágtuk. A vegyületeim jövője ekkor még teljesen bizonytalan volt. A fejlesztő Asta Medica előbb Zentaris lett, majd Aeterna-Zentaris, és az új vezetőket nem volt könnyű meggyőzni arról, hogy megéri a befektetés. Csak vegetáltam. Egyre rosszabb lett a lelki állapotom, és szinte csak az tartotta bennem a lelket, hogy Jane-nel egyre intenzívebben váltottunk e-maileket. Megállapítottuk, hogy a világnézetünk hasonló és számtalan dologban egyetértünk. Egy témát leszámítva.

Ez pedig a szeretet kérdése volt. Én azt a nézetet vallottam, hogy a szeretet feltételhez, mégpedig értékekhez kötött, azaz ki kell érdemelni. Ő ragaszkodott hozzá, hogy a szeretet feltétel nélküli. Példának az anyai szeretetet hozta. Ezt el is fogadtam, de mint speciális, és nem mint általános esetet. Ellentmon-

dást nem tűrően, hevesen vitatkoztam vele. Végül „feisty”-nek (harcos) nevezett, és úgy zártuk a vitát, hogy majd később visszatérünk rá. Még márciusban meglátogatott, de a témát soha többé nem hoztuk szóba. Én csak évekkkel később döbbsentem rá, hogy mekkora igazságot képviselt, és azt is megértettem, hogy milyen nagy szerepe volt a Jane-nel való kapcsolatomnak abban az eseményben, amit megvilágosodásnak neveztem. Az életemet ugyanis teljes kilátástalanság és önpusztítás jellemezte, amikor halovány fénysugárként megjelent az alagút végén. Egyébként az édesapám halálát követően néhány hónap leforgása alatt legalább tíz évet öregedtem. Szeptemberre ugyan visszatértem a focipályára, de olyan gyenge lábakon álltam, hogy alig tudtam futni, és néhány perc után már a fülemben vettem a levegőt, úgy kifulladás. Ez igencsak megijesztett, mert az erőnlétem korábban mindig kitűnő volt. Azt hittem, hogy krónikus fáradtság szindrómában szenvedek, de felmerült bennem az is, hogy ennél súlyosabb a problémám, de azt nem is mertem megnevezni.

Így aztán életemben először elmentem kivizsgálásra egy belgyógyászhoz. Mondanom sem kell, hogy még ennél is rosszabb állapotba kerültem, amikor rám ijesztett, hogy ha nem kezdek el sztatín gyógyszereket szedni, öt éven belül szívinfarktusom lesz a magas koleszterin szintem miatt. Gyomorsav csökkentőt is szednem kell – mondta – de ne aggódjak, ő is szedi már évek óta. Egyszóval, teljesen magam alatt voltam.

Sajnos Jane-nel sem volt minden teljesen rendben. Néha ugyanis furcsán viselkedett. Persze én sem voltam tökéletes, így nem várhattam el tőle, hogy ő az legyen.

Amikor megtudtam, hogy mikén ment keresztül gyermekkorában, kezdtem megérteni a furcsaságát. Mi több, egyre nőtt bennem az együttérzés. Csodáltam az élni akarását, és élveztem a szeretetét. Ő ugyanis nem csak mondta, hogy a szeretet feltétel nélküli. Ő *úgy* is szeretett. Én már régen nem szerettem

magam akkoriban, és el sem tudtam képzelni, hogy lehet az, hogy ő ennyire szeret. Annyira, hogy még rám is átragasztotta. Mondhatom, hogy újra szerelmes lettem. Amikor csak tudtunk, találkoztunk. Hol nálam, hol nála, vagy rokonoknál, ismerősöknél. El is terveztük, hogy amint elvégzi az egyetemet, odaköltözik hozzám és összeházasodunk. A házassághoz előbb el kellett válnom Margittól. Már tíz éve külön éltünk, de valahogy nem vitt rá a lélek, hogy elindítsam a válópert. Jane szeretete viszont olyan erő volt, ami segített kimozdulni ebből a helyzetből. Ekortájt adtam be az amerikai állampolgársági kérelmet is. Úgy gondoltam, ha összeházasodunk Jane-nel, jobb, ha megvan az állampolgárságom.

Egy alkalommal aztán az apja születésnapit rendezett, és meghívott engem is. Jane imádott nagybátyja szintén ott volt. Egy pohár whiskyvel a kezében a konyhából csoszogott kifelé, amikor mellém érve a vállamra tette a kezét, mélyen a szemembe nézett, és azt mondta: „She is crazy.” (Jane örült). „I am crazy, too.” (Én is örült vagyok.) – feleltem frissen. A szemeiből melegség, és egy sokat tapasztalt idős ember mély bölcsessége sugárzott, és halkán, de nyomatékosan hozzátette: „I did not mean it *that way*.” (Nem *úgy* értettem.). Aztán lassan tovább csoszogott. Ez a rövid jelenet mélyen belém égetődött. Egy pillanatra ki is zökkentett a nyugalmamból, de túltettem magam rajta. Hazafele menet viszont Jane még ráerősített erre, ha nem értettem volna meg a figyelmeztetést. Egy ponton lehúzódott a leálló sávba, és őrzöngeni kezdett, hogy senki nem figyel arra, amit ő mond. Elsősorban is az apjára gondolt, amikor ezt előadta. Hideg volt, de átfutott rajtam a gondolat, hogy kiszállok, és meg sem állok New Orleansig. Ez egy kicsit más színben láttatta a furcsaságait, de még mindig volt bennem egy olyan érzés, hogy ő egyszerűen csak más, és ezt a másságát próbálja elfogadtatni, még ha nem is mindig sikerül neki. Ez pedig érthetővé teszi a dührohamát.

Egyébként legalább annyira lehetett volna zseninek is nevezni, hisz a tanulmányaiban kiváló eredményeket ért el. A memóriája pedig fenomenális volt. Mondják, hogy a zsenit és az örültet csak egy hajszál választja el egymástól. A meg nem értett zsenit pedig valószínűleg még annyi sem.

Amikor hazautaztam New Orleansba és végiggondoltam a történeteket, elhatároztam, hogy véget vetek ennek a kapcsolatnak. Nem vettem fel a telefonját és hagytam betelni az üzetrögzítőt. Egy vasárnap délelőtt aztán csengettek a lakásomon. Két rendőr állt az ajtóban, és elmondták, hogy a feleségem halálra aggódja magát és kérte, hogy ellenőrizzék le, mi történhetett a férjével. Nem a feleségem – mondtam – de megígértem, hogy beszélek vele.

Így is lett. Sírva könyörgött, hogy adjak neki még egy esélyt. Aztán együtt sírtunk. Beleéreztem, hogy milyen durva, sőt gyáva dolog volt részemről a szakításnak ez a módja. Noha éreztem, hogy nem kellene folytatni ezt a viszonyt, mégis belementem. Lehet, hogy részben azért is, mert féltem az alternatívától. A szerető család illúziójával kápráztattam magam, hogy ne kelljen újra szembenéznem a kilátástalan magánnyal.

Karácsonykor eljött hozzám. A karácsonyfa kiesett az autóból, miközben hazaszállítottuk, és ez jellemezte az egész ünnepet. Megígértem, hogy adok neki még egy esélyt, és vitt az ígéretem tehetetlensége. De ez már inkább csak önámítás volt. Meg is állapítottam, hogy a valóságból az illúzió keresztül egyenes út vezet az önámításba. (From illusion to delusion.)

Miután elment, egyszer csak megszűntek a telefon-, és a Skype-hívások. Később megtudtam, hogy összejött valakivel. Érdekes módon ekkor mondták ki a válást Margittal. A mór megtette kötelességét, a mór mehet. Úgy látszik, Jane-nek az volt az egyik szerepe az életemben, hogy kimozdítson, és végre pontot tegyen a soha nem működő házasságom végére.

A másikat már korábban említettem. Neki volt igaza a vitánkban.

„Csonka élet-tusa”

Nem tudom, hogy a magánynak van-e négyzete, vagy köbe. Ha magányosnak éreztem magam és üresnek a világomat, amikor Margit és a gyerekei hazamentek, akkor ezt az érzést most hatványozottan éltem meg. Írhattam volna címnek azt is, hogy „Lyukas vödör”. Mindkét versem hasonló lelkiállapotról számol be, mint amiben akkor voltam.

Amikor elmeséltem a történetet dr. Schallynek, azt tanácsolta, inkább keressek magamnak egy latin-amerikai nőt. Az örültekről pedig azt mondta, hogy nagyon vigyázni kell velük, mert ragályos a betegségük. Ezt csak jóval később értettem meg. Az agyunk ugyanis folyamatosan különböző frekvenciájú rezgéseket bocsájt ki. Tulajdonképpen nem csak a beteg, de minden elme tudja befolyásolni a környezetét rezonancia révén.

Eszembe is jutott egy eset, amikor Jane-nel mentünk valahova New Orleansban. Jól ismertem az utat, mégis eltévedtem. Fényes nappal háromszor kerültem vissza ugyanarra a helyre. Körbe-körbe mentem. Az autót én vezettem, de engem ő. Neki teljesen ismeretlen volt ez a környék. Tévelygett, s vele én is. A történetben rejlő metaforát – gondolom – könnyű észrevenni.

Hullámok

A hullámozás mindig is jellemző volt rám. Valahogy mindig összekaptam magam, amikor nagyon mélyre zuhantam. Egyetemista koromban így írtam e hullámozásokról:

Visszhang, kútban (kiúttalan)

*Kút ürese
húz magamba egyre
konduló csendbe
vészharangot ver
a szív fülemben
éles kiáltás
néma zuhanás
visszhangja
sikolt agyamba
fényes csobbanás
vasvízű hűs forrás
áztatja
konok indulatba
mélyből a magasba
hátról előre
lódul a hinta
áradó kútból
áradó tiszta
erő
áztatja arcomat
áztatja egyre a méla
eső — — — —*

– Megtelepedvén a világ mellkasán, a sóhajtásokat elnyeli a köd —

Tulajdonképpen már 2001 végén, amikor az orvos mindenféle gyógyszereket akart beszédetni velem, ami ellen minden porcikám lázadt, elindultam egy olyan úton, melyről a későbbiekben részletesen beszámolok az „Ép testben ép lélek” című fejezetben. A fizikai állapotom viszonylag hamar feljavult, már csak a lelkemet kellett gyógyítani. A Jane-nel való kapcsolatomban és a szakításunk óriási szerepet játszott abban, hogy 2003 júniusában megtörténjen a csoda: megvilágosodtam. Az azt megelőző hónapok szenvedését viszont nem kívánom senkinek. Valószínű azonban, hogy nekem nagyon mélyre kellett lemennem ahhoz, hogy nagyon magasra jussak. Meg kellett tapasztalnom a szenvedést, hogy megértsem a szenvedőket.

KILÉPÉS A BARLANGBÓL

A megvilágosodás

Amint azt már többször is említettem, 2003-ban egy kora nyári napon leírhatatlanul gyönyörű, fenséges érzés öntötte el az egész lényemet, és ezt azzal a szóval ragadtam meg, hogy
MEGVILÁGOSODTAM.

Az előszóban arról is beszámoltam, hogy hogyan reagáltak ismerőseim erre az eseményre. Számталanszor megpróbáltam szavakkal leírni ezt az élményt, de éreztem, hogy nem sikerül. Úgy találtam, hogy a megvilágosodásról beszélni olyan, mint elmesélni a legnagyobb orgazmus élményünket egy olyan embernek, aki még soha nem élte át. Jobb esetben is csak filmen látott ilyet, és meg volt győződve róla, hogy csak eljátsszák.

Most mégis újra próbálkozom ezzel néhány hasonlat segítségével.

Elsőnek az jut eszembe, hogy olyan volt, mintha az életem azelőtt egy homályos szobában éltem volna le, és most egy láthatatlan kéz felkapcsolta volna a villanyt. Még a leghitlenebb ember is felkiáltana ilyen helyzetben, hogy: „ÚRISTEN!” A fény vakított. Nem kevés idő telt el, mire megszoktam.

Tovább folytatva a hasonlatot, életemben először ki is léptem e szobából. Amit ott láttam, azt még több időbe telt feldolgozni.

Egy másik hasonlat is eszembe jut: olyan volt ez, mintha kiléptem volna Platón barlangjából. Elkezdtem *lát*ni. Felfogtam, hogy a világ egy hatalmas egyensúlyi rendszer, melyben az ok-ság törvénye uralkodik.

Ez triviálisnak tűnik, de vajon mindenki – aki hisz az ok-ságban – érti-e, hogy mindennek van oka, s ha igen, akkor miért

van az, hogy számtalan jelenséggel szemben értetlenül állunk, s elfogadhatatlannak ítéljük. Erről részletesebben írok a „Fehér, kaukázusi” és az „Egy kiállítás képei” című írásaiban.

Az okság törvényének mintegy következménye az a felismerés, hogy nincsenek véletlenek. Ez talán a legmegosztóbb nézet az emberek között. Megértettem a karma törvényét, melyről azelőtt semmit nem tudtam (lásd „Egy Kondor Gyulán, a Kossuth téren”). Egyszer csak megjelent előttem, mint az egyik legmeghatározóbb törvénye az univerzumnak, mely lényegét tekintve csak annyit jelent, hogy minden, amit kiküldünk a világegyetembe, előbb-utóbb visszatér hozzánk.

Azt is megértettem, hogy a lelkünk örök. Más szóval, attól a szent pillanattól fogva a reinkarnáció nem csupán egy számomra egyébként alig ismert távoli vallás elmélete volt, hanem valóság.

Az is megjelent előttem, hogy a világ a feje tetején áll. Azaz mindent pont fordítva csinálunk, mint ahogy kellene ahhoz, hogy elérjük leghöbbsen áhított célunkat.

Amikor le akartam írni az élményeimet, az a hasonlat is eszembe jutott, hogy úgy éreztem magamat, mint egy a hátán fekvő rugdalózó bogár, melyet egy váratlan pillanatban egy hatalmas kéz könnyed legyintéssel talpra penderít.

Míg korábban úgy láttam, hogy az anyag terméke a tudat, most már világosan láttam, hogy pont fordítva van, azaz a tudat az elsődleges teremtő erő. A pszichokinézis, a levitáció és az összes parajelenség mind természetessé váltak számomra, bár tudtam, hogy ezeket csak kevesen képesek megvalósítani. A szemléletemben azonban már belefértek. Nem ütköztek kételybe, ellenállásba.

Ez az egész olyan volt, mintha egy tibeti szerzetes egyfajta mentális „rádióadó” segítségével sugározta volna a tanításait, és az én agyam automatikusan ráhangolódott volna erre az adásra. Csak

épp nem tanítást kaptam, hanem tudást. A különbséget azzal a hasonlattal tudnám kifejezni, hogy a „tanítás” olyan, mint amikor valaki részt vesz egy angol nyelvtanfolyamon. A „tudás” pedig olyan, hogy már tud angolul. Természetesen a nyelvtudásnak is vannak fokozatai.

Úgy érzem, hogy ideillik két versem, melyeket több mint húsz évvel a megvilágosodásom előtt írtam. Mindkettő bizonyos értelemben előre jelezte ezt az eseményt, tehát önprofetikusnak nevezhető. A megírásukkor ezt természetesen nem láttam, a verssorok csak úgy jöttek, a „semmiből”.

Az egyik a könyv címadója:

Körkirakó

*Ma végre összeraktam a sok-sok részletet.
A nagy mű megszületett!
Tenyeremen a mindenségben fürdő egész.
Szétboncolta és összerakta magának az ész.*

*Am a némán kullogó, elnyúlt idő nyomdokán
Bármily teljes is a kör – évgyűrű csupán.*

Ebben a versben sok minden benne van. Nem csak az, hogy előre megláttam, hogy mi fog történni. Az is benne rejlik, hogy hogyan juthatunk el idáig. „Szétboncolta, és összerakta”, azaz szükséges az analízis és szintézis egysége. Az előbbi funkció a bal agyféltekéhez tartozik, míg az utóbbi a jobb agyféltekéhez.

A teljesség, azaz a kör olyan, mint az évgyűrűk, melyek koncentrikus körök. Önmagában teljesnek tűnik, de a külső kör szintjéről nézve már csak rész. A tudat síkjai is ilyenek. Az alacsonyabb szintből nem lehet levezetni a magasabb szintet. Van egy kvantum ugrás. Mint ahogy az elektronok is egy energiakvantum felvételével ugranak egy magasabb energiapályára.

A másik vers:

Én az vagyok e Szent Sárkonyon...

*Kit negyedszázadba bújít hatezer év tanít arra,
hogy nincsen más, semmi más,
csak egy örült, kilátástalan, mert kiűzetett keresés,
húsba-hasító arany-sarkantyús vad hajsza,
s végül egy váratlan pillanatban felbotolván,
bűvköréből már nincs menekvés.*

Ezt egyébként nem is igazán értettem, amikor megírtam. A pillanatban botlottam fel? Minek a bűvköréből nincs menekvés? Ez utóbbi kérdésre a megvilágosodás a válasz. A vers több mint két évtizeddel a megírása után tárta fel számomra az értelmét.

A fény – mely megvilágosított – könyörtelenül megmutatta nekem a hazugságokat is, melyekre az egész emberi életet építettük. Láttam a hazugokat, és eszembe ötlöttek a saját hazugságaim is. Nehéz volt szembenézni ezekkel, de egy belső kényszer erre ösztökélt. Egyszer csak nagy erővel beugrott az elmémbe egy latin mondás, melyet a fizikai-kémia tanárunk említett: „*Mendacem oportet esse memorem.*” (A hazugnak jó memóriára van szüksége.) Eszembe ötlött egy régi történet is, mely szépen megvilágítja, hogy mi készített bennünket a hazugságra.

Harmadikos gimnazista voltam, és egy házibulin meglehetősen sokat ittam. Éjfél körül indultam haza, és futottam, hogy hamarabb hazaérjek. Az utca sötét volt, a járda töredezett, a fejem nehéz. Megbotlottam, és fejre estem. Felkeltem, és mivel az agyam nem volt alkalmas a tanulásra, még kétszer megismételtem ugyanezt.

A harmadik alkalommal némi agyrázkódásom is lehetett, mert nehezen tértem magamhoz. Mire hazaértem, összehánytam magam, és csupa vér voltam. Annyira össze tudtam szedni ma-

gam, hogy csendben osonjak be a lakásba, nehogy a szüleimet felébresszem. Nem volt azonban tökéletes a sunnyogásom, mert pillanatokon belül apám is és anyám is kijött a szobájukból. Az apámon talán ekkor éreztem igazán, hogy mennyire szeret. Úgy tűnik, nagy bajnak kellett történni ahhoz, hogy kimutassa a szeretetét. Egyáltalán nem dorgált meg, csak finoman megemlítette, hogy vigyázni kell az alkohollal, és hogy tanuljak a történetekből. Ezek után lecsutakolt, bekente olajjal a sebeimet, melyekből jócskán jutott az arcomra is.

Másnap vasárnap lévén focimeccsem lett volna. Még soha nem hagytam ki egy mérkőzést sem. Ezt igen. Hétfőn pedig iskolába kellett volna mennem.

Kedden mertem először az osztálytársaim és a tanárim szeme elé kerülni, és ekkorra már ki is találtam egy „tökéletes” mesét arról, hogy mi is történt velem. Elvégre várhatóan mindenkinek ez lesz az első kérdése. A hazugságot úgy lehet a legjobban eladni, ha sok benne a valós elem. Eszembe jutott, hogy egy héttel korábban biciklivel mentem valahova, és két fa között gyorsan hajtottam ki az útra. Egy kövön megsúszott a bicikli hátsó kereke, és majdnem hatalmasat estem, de sikerült az utolsó pillanatban visszanyerni az egyensúlyomat. A mese gerincét ez a történet alkotta, csak épp elestem, s az egész vasárnap történt, amikor igyekeztem a focimeccsre. Úgy gondoltam, hogy ezt mind az edzőm, mind a tanárim elfogadják, és így is lett.

Gondolom, egyértelmű, hogy miért hazudtam. Mélységesen szégyelltem magam, és úgy éreztem, hogy az igazság szilánkokra törte volna azt a képet, melyet magamról kialakítottam. Egy intelligens, jó tanuló nem lehet ilyen ostoba és megfontolatlan. Életem során számos olyan emberrel találkoztam, akik hasonlóan jártak el. Hazudtak, hogy védjék azt a képet, melyet szerettek volna magukról másokban fenntartani. A legnagyobb problémát azonban abban láttam, hogy az évek múlásával elfelejtették a va-

lóságot, és azt a kitalált történettel helyettesítette be az elméjük. Mondják, hogy a hazugság legsúlyosabb formája az, amikor valaki önmagának hazudik. Szerencsémre én még emlékeztem a valóságra, és évtizedekkel később, egy osztálytalálkozón nem arról beszéltem, hogy milyen sikereket értem el az életemben, hanem elmondtam az osztálynak az igazat. Nem harapták le a fejemet, de kiderült, hogy érezték, valami sántított a történetemben. Csak nem tudták, mi. Ez egyébként általában így van.

A megvilágosodás egyik mellékterméke volt, hogy olvastam mások gondolataiban. Egyszerűen csak tudtam, hogy egy adott helyen nem a saját gondolataim motoszkálnak a fejemben.

Hatalmas teremtőerő birtokosának éreztem magam. Megtapasztaltam a végső tanítást: Isten vagyok. Mindenható és Mindentudó. Úgy láttam, hogy én vagyok a kiválasztott. Ma már tudom, hogy mindannyian azok vagyunk, de hosszú, göröngyös út vezetett eddig a felismerésig, melyről az EGO gondoskodott. Az a hatalmas erő, mely belém költözött, végtelenül önteltté, beképzeltté tett, s amikor 2003 nyarán hazalátogattam Gyulára, sikerült a bátyámat, és főként Erikát is megbotránkoztatnom. Erika egészen odáig jutott, hogy nem akart többé találkozni velem. Én pedig az egészségből nem értettem semmit. Az ego viszont dolgozott tovább. Felébresztette a félelmet. Nem csupán a hazugságot kezdtem tisztán látni, de a bűnözőket is, és azt is, hogy hogyan vannak összefonódva épp azokkal, akiknek minket kellene megvédeni tőlük. Ha én látom őket, ők is láthatnak engem – gondoltam. Veszélyben éreztem magam. Annak a megtapasztalása, hogy mindentudó vagyok, ugyanide vezetett. Ha fény derül a képességeimre, akkor biztos be akarnak fogni valami olyan tevékenységbe, melyet minden porcikám elutasít. Ha pedig eltitkolom, bezárom magamba a mindentudást, akkor mi végre az egész? Kezdttem paranoid tüneteket produkálni, de szerencsémre észrevettem magamon. Mint a matematikus John

Forbes Nash, akinek a történetét az „Egy csodálatos elme” című filmen láthattuk.

Mai eszemmel már világos előttem, hogy az isteni titkokba való beavatást miért végzik sok kicsi lépésben az erre hivatott mesterek. A fejünk tetejéről hirtelen talpra állni ugyanis legalább olyan veszélyeket rejt magában, mint amikor a tenger mélyéből túl gyorsan jövünk a felszínre. El is neveztem a megvilágosodás keszon betegségének némely tünetet, melyet magamon és néhány más emberen tapasztaltam, akik hasonló élményeken mentek keresztül.

Az első és leggyakoribb tünet a paranoia. Aztán jön az, hogy azonnal el akarjuk mondani mindenkinek, amiket meglátunk, és meg akarjuk győzni az embereket, hogy ez nem képzelgés, hanem valóság. Hogy ők egy kifordított, inverz világban élnek, és a vesztükbe rohannak. Az erőt, mely előnti ilyenkor az embert, gyakran rosszra használjuk, mert hiába ismerjük a karma törvényét, az öntelt ego irányít. Én ezt a saját káromon tanultam meg. Elkezdtem meglátni a paranoid és skizofrén embereket, pedig azt tartják, hogy ez utóbbit még a pszichiáterek és pszichológusok is csak nehezen tudják diagnosztizálni. Amikor egy focista társamnak elmondtam, hogy mire jöttem rá egy közös ismerősünkkel kapcsolatban, csak annyit mondott, hogy ő két éve tudja, hogy skizofrén, hisz ő az illető főnöke és azt is tudja, hogy gyógyszer szed, mert csak így engedték, hogy tovább dolgozzon. Így volt ez Jane esetében is, aki az egyik főszereplője volt a megvilágosodásom közvetlen előzményeinek. Úgy ítéltm, hogy ők az okai minden bajnak ezen a világon, és halált kívántam nekik minden erőmmel. Abból pedig igen sokat bíztak rám abban az időben. El is kezdtem írni egy novellát egy öregemberről, aki elment a Taigetosz hegyéhez az örültek haláláért imádkozni az istenekhez. Automatikus írással írtam, lendületes tempóban, szenvedélyesen. Csak akkor álltam meg, hogy elolvassam azt a

4-5 oldalt, amit legépeltem, amikor az öregember visszautazott Amerikába, és ott hamarosan egy elmeegógyintézetben találta magát. Ebben a pillanatban ugyanis ráfagytak az ujjaim a bilentyűkre. Szinte villámcsapásként ért a felismerés, hogy a saját jövőmet írtam meg. Megértettem, hogy idevezet az a harag, mely bennem ég a bolondokkal szemben. Az írást azon nyomban kitöröltem a komputerből, mert tudtam, hogy önprofetikus ereje van a szavaimnak.

Már csak annyi volt a dolgom, hogy az életemben is realizáljam ezt a felismerést. Ez jóval később sikerült is, de még mindig van számos jelenség a világon, melyek tökéletes elfogadásán érdemes munkálkodnom. Végtelen ez a tanulási folyamat. („Bármily teljes is a kör, évgyűrű csupán.”) Legalábbis én nem látom a végét, mint ahogy az elejét sem, hiszen biztos, hogy nem azon a szent napon kezdődött, csak az volt a legkatartikusabb pillanat. Egy olyan kvantum ugrás, mely csak ritkán fordul elő az életünkben.

Innentől olyan volt a létezésem, mintha egy gyors sodrású folyón zúgókon keresztül száguldanék gumicsónakon. A félelmetessége mellett szokatlan adrenalin löketet adott számomra. Olvasni kezdtem a témában, mert korábban ilyen dolgokkal soha nem foglalkoztam. Erika még a gyulai látogatásomkor a kezembe nyomta José Silva Agykontroll című művét magyarul. Sebtében elolvastam, és megtaláltam benne a saját élményeimet. Ugyanekkor, szintén Erikától kaptam Török Ferenc írását, a Gyógyító Tigris, mely a „celladam” sztorit dolgozta fel. Elvégre rákkutatással foglalkoztam, s Erika úgy vélte, tudnom kellene néhány alternatív megoldásról is, mely ezeket gyógyított meg komoly mellékhatások nélkül. A sztorit annyira hitelesnek éreztem, hogy amikor visszamentem New Orleansba, rögtön utánanéztem a medline-on, mely az egészség tudományok legjobb keresőjének számított. Megdöbbenésemre csak egyetlen elemző

írás említette, s azzal a szóval intézte el, hogy „anecdotal”. Ez annyit jelent, hogy a szer hatásosságáról nincsenek tudományos klinikai vizsgálatok, *csak* az emberek elbeszéléséből lehet tudni a gyógyulásokról. Ez a szemlélet érthető volt ugyan számomra, de éreztem, hogy valami sántít. A tudományos vizsgálódás ugyanis statisztikákkal dolgozik. Az emberek itt számok, adatok, mérési eredmények. Török Ferenc írásában azonban élő emberek szerepeltek, és ők mesélték el megpróbáltatásaikat, szenvedéseiket, és végül a hálájukat, melyet Kovács Ádám iránt éreztek. Ez a könyv meghatározó erejű volt a rákgyógyítással kapcsolatos későbbi szemléletemet illetően.

Spring Forest QiGong

Bármily csodálatosnak is találtam a fentebb leírt élményeimet, éreztem, hogy valami csak nincs rendben. A harag, melyet az örültekkel és valószínűleg még sok mindenkivel szemben éreztem, nem hagyott nyugodni. Súlyos alvásproblémáim voltak, melyeket sem gyógyteákkal, sem gyógyszerrel nem tudtam rendbe hozni. A sors azonban ismét a segítségemre sietett. Egy késő nyári napon a levelesládában találtam egy reklám CD/DVD-t, melyen egy kínai QiGong mester, Chunyi Lin, ismertette gyógyító technikáját. Az efféle dolgok nálam korábban a szemetesben végezték, de mivel nagy betűkkel az állt rajta, hogy gyorsan gyógyítja az alvászavart, adtam neki egy esélyt. Végignéztem a bemutatót, és úgy éreztem, hogy ez kell nekem. Még aznap megrendeltem az interneten Chunyi Lin teljes tanítását. A tapasztalataimról részletesen beszélek az egyik előadásomban, melynek anyagát meg lehet találni a Youtube-on Nagy Attila: Egy rákkutató vallomása címen. Az a lényeg, hogy úgy tíznapos gyakorlás után már úgy aludtam, mint a bunda. Ez meggyőzött a módszer

hatékonyságáról, de hamarosan ennél is fontosabb dolgok történtek. Újabb és újabb megértések jelentek meg a számomra (lásd Egy rákkutató vallomása). Felsimertem, hogy a világunkban nincs hierarchia, azaz egyenlők vagyunk. Mindenki egyformán fontos része egy hatalmas „puzzle”-nak, amit úgy hívunk, hogy emberi jelenség. Senki nem mérhető össze senkivel. Pontosan úgy, ahogy egy puzzle darabkái sem. Egyediek vagyunk és megismételhetetlenek. A koldusnak ugyanolyan fontos szerepe lehet az emberiség fejlődésében, mint egy úrkutatónak, mert megtapasztalhatjuk általa az együttérzést, az adás örömet. Senki sem több a másiknál, mert mindnyájunkban benne van az Őslényeg, a Mindenható Teremtő, mely felett semmi sincs. Saját képére teremtet minket, ezt ekkor értettem meg igazán.

Aztán az is feltárult előttem, hogy az univerzumban a szabad akarat uralkodik, azaz nincs olyan, hogy „kell”. Fontosnak tartom azonban itt megjegyezni, hogy egyidejűleg eszembe ötlött egy mondat, amit Hegeltől vagy huszonöt évvel azelőtt olvastam: „A szabadság, a felismert szükségszerűség.” Az akaratunk ugyan korlátlan, de az igazi szabadságunk záloga a megértés, ami semmiképpen sem kívülről jön. Amint felismerjük a saját utunkat, minden ajtó megnyílik előttünk.

A létezés van, és ami van, az szent, azaz úgy van jól, ahogy van. A létezés természeténél fogva nem lehet feltételes, mert van. Nem véletlen, hogy Robert Merle Állati elmék című regényének delfinjei képtelenek megtanulni a feltételes módot. Ahhoz túl intelligensek. A feltételes mód az emberi elme szüleménye, mely a létezés létjogosultságának megkérdőjelezése, és az elmebaj egyik alappillére. A feltételes mód és a szeretet viszonyáról részletesen beszélek a fent említett előadásomban a Youtube-on. Itt csak annyit, hogy a korábban ismertetett vitánkban Jane-nek volt igaza. Az elmebaj másik alapköve a tagadás. Ez még direkter elfajulása az elmének attól a feladatától, hogy leképezze, visszatük-

rözze a létezést. Tagadás tehát szintén nincs, csak létezés. Ezzel kapcsolatban egy érdekes gondolat jut azonnal eszembe. Bár sosem olvastam a Bibliát, és más ősi szent iratokat sem, ministráns koromban nem tudtam elkerülni, hogy megismerkedjek a tíz parancsolattal. Ezek közül számos úgy kezdődik, hogy „Ne”. Itt az jelent meg a számomra, hogy ez valószínűleg „tükör által homályosan” íródott le ilyen formában. A hang, mely énhozzám szólt, nem osztogatott parancsokat, és főleg nem tiltásokat. Tanácsokat igen, de azokat is csak pozitívan. Talán kivételt képezett, amikor az jött le, hogy „Don't say it, do it!” (Ne mondd, csináld!). Így aztán, azóta is mondom. A negatívokkal az a nagy probléma, hogy a tudatalatti csak a létezést ismeri, a tagadást nem. A tudatalatti alapértelmezésben (by default) a valóságra hangolódott, melyben csak létezés van. Sem a feltételes mód, sem a tagadás nem értelmezhető a tudatalatti számára. Ezek mind a tudatos elme fondorlatai, hogy elkerüljék a szembesülést azzal, ami van. Azok a parancsok, tehát, hogy „Ne loj!” „Ne ölj!” „Ne paráználkodj!” vagy „Ne Ítélj!” egészen más eredményhez vezetnek, ha tekintetbe vesszük, hogy a „Ne” szócskát nem tudja értelmezni az elménk nem tudatos zónája. A személyiségfejlődés korai szakaszában ugyanis a tudatalatti zóna igen aktív, és ide épülnek be azok az intelmek és viselkedési minták, melyek később automatikusan meghatározzák felnőtt életünket. Így már nem meglepő, hogy eme bölcs tanítások évezredes jelenléte ellenére miért tapasztalunk épp ellenkező viselkedési normákat a világunkban. A tagadással kifejezett erkölcsi parancsok helyett talán szerencsésebb mindössze annyit mondani, hogy: Minden körülmények között csak azt tedd felebarátaiddal, amit szeretnél, ha veled is megtennének.

A fentebb leírt megértések teljes összhangban vannak azzal, hogy a világ a feje tetején áll. Ha egy kicsit figyelünk, meghallhatjuk, hogy mindenki folyamatosan arról beszél, hogy

minek, hogyan kellene vagy kellett volna lennie. Minek nem lett volna szabad megtörténni. Kinek, mit kell tennie. Mindenki folyamatosan méri magát másokhoz, már egészen kicsi kortól. És mi is mindig mindenkit másokhoz mérünk. Állandóan a másik emberrel foglalkozunk, ahelyett, hogy magunkkal törődnénk. Mindig a másik a hibás. A másik szemében meglátjuk a szálkát, de a sajátunkban nem vesszük észre a gerendát.

Hogy mindent pont fordítva csinálunk, arra jó példát kaptam a tudományos kutatás kapcsán is. Itt ugyanis – mint az élet minden területén, ahol szellemi termékek jelennek meg – szabadalmak védik e termékeket. Ezzel körbevédeve magunkat azonban el is zárkózunk attól a forrástól, ahonnan az ihlet érkezik. Ekkortájt olvastam egy cikkben, amely az egyik legrangosabb tudományos folyóiratban jelent meg, egy kutatócsoport problémájáról. Izoláltak egy polipeptidet egy gombából, amelynek kiváló antibiotikus hatása van. A szintézisét azonban nem tudták megoldani. Nekem volt egy elképzelésem, de rá kellett jönnöm, hogy a Tulane Egyetem alkalmazottjaként ezt nem oszthatom meg velük különféle jogi, szabadalmi és egyéb okok miatt. Mivel úgy gondoltam, hogy a mindnyájunkat körülölelő térben a gondolat szabadon áramlik, lerajzoltam az ötletemet, becsuktam a szemem, és képzeletben szétküldtem a világban, hogy akinek az „antennája” veszi az adást, az használja kedvére. Másnap elárasztott az univerzum számtalan ötlettel. Csak kapkodtam a fejem. Ekkor láttam meg világosan, hogy hogyan gátolja az isteni fény terjedését az a szabadalmi jogi struktúra, amelyben élünk. Ez eszembe juttatta a budapesti peptid kémikus főnökömet, dr. Bajusz Sándort. Egyszer egy USA-beli konferenciát követően egy baráti vacsoránál kifaggatták arról, hogy milyen ötletei vannak a gyógyszerkutatással kapcsolatban. Órákon át faggatták, és ő mesélt. Úgy mondta el nekem, hogy: „Attila, annyi ötletem van, hogy több élet sem lenne elég ahhoz, hogy megvalósítsam. Főleg nem itthon. Miért

ne mondanám el olyanoknak, akik esetleg meg is valósíthatják?” Ő valószínűleg ráérezett arra, hogy minél többet ad, annál többet kap onnan, ahonnan az ötletek származnak. Persze a mai világban, a fejük tetején élő emberek ezt nem értik. Bolondnak tartják az ilyen elképzeléseket. A maguk szemszögéből talán igazuk is van. Érdemes azonban még az ő szemszögéből is meggondolni, hogy a tudomány jelenleg olyan gyorsan fejlődik, hogy nincs az a hatalmas bürokratikus szabadalmi jogi apparátus, mely kezelni tudja. Egyre több pénzt és időt rabol el a fejlődéstől e nehézkes rendszer. Valószínű, hogy a közeljövőben önmagát számolja fel.

A puzzle hasonlaton keresztül az is jól láttatható, hogy a verseny is csupán egy a feje tetejére állt világ elengedhetetlen része. Amikor valaki a *helyén* van, akkor nincs kivel versengeni. A tülekedés oka az, hogy nem találjuk a helyünket, és olyan pozíciókba próbálunk beilleszkedni, ahol semmi dolgunk. Innen a stressz is, ami feszültséget jelent. Bele akarjuk szorítani magunkat egy másik puzzle darab helyébe. De amikor már nem bírjuk a feszültséget, a sors kegyesen kipenderít onnan, és mi lelki traumát szenvedünk, pedig érdemesebb lenne megállni és köszönetet mondani. Az emberiség fejlődését egyébként minden ellenkező híreszteléssel szemben nem a verseny mozgatja, hanem az isteni sugallat, isteni szikra, megértés, reveláció, mely az ismeretlent az ismert világába hozza. A verseny csupán arról szól, hogy az ismert világ dolgaiból minél több legyen a birtokunkban, és ez a fejlődés szempontjából többet árt, mint használ, hisz elvonja a figyelmet a lényegről.

Ahhoz pedig, hogy megtaláljuk a helyünket a világban, érdemes több figyelmet szentelni annak, amit hatodik érzéknek nevezünk. József Attila írta az „Irgalom” című versében a következőket: „És hallgatom a híreket, miket mélyemből énszavam hoz”. Nevezhetnénk ezt belső hangnak is, mely segít bennünket eligazodni a milliányi jelzés és jel között, melyek úgy próbálják terelni az éle-

tünk sodrát, mint azt a bevezetésben, a gyermekekkel folytatott játékban illusztráltam. Tény, hogy ez a hatodik érzék a legtöbb ember számára pontosan olyan megfoghatatlan, mint a hit vagy a bölcsék tanításai, melyeket kivitelezhetetlennek tartunk. Ez nem is csoda, hisz a fejünk tetején állva ez lehetetlen. Ahhoz előbb talpra kell állni. A kérdés, hogy hogyan. A különböző távol-keleti tanítások nagy segítséget adnak ehhez, de az emberek többsége értetlenül áll előttük. A QiGong gyakorlatok számomra megmutattak egy könnyű technikát arra, hogy hogyan fejleszthetjük a hatodik érzékünket, hogyan vehetjük észre, hallhatjuk meg a belső hang sugallatait. Azt tapasztaltam ugyanis, hogy amikor a figyelmemet folyamatosan az öt érzékszervemre irányítom, akkor a hatodik megmutatja magát.

Leírok itt egy esetet, mely jól érzékelteti ezt a folyamatot. Egy jó barátunk elég sokat dohányzott és javasoltam neki egy módszert, mellyel le tud szokni, ha akar. Ajánlottam neki, hogy miközben rágyújt, a teljes figyelmét az öt érzékszervére irányítsa. Ne engedje, hogy a mozdulatai automatikusak legyenek. Nevezetesen: tapogassa, sodorja a cigarettáját, mielőtt rágyújt. Hallgassa a gyufa sercegését, nézze a lángját, a parazsat, amint beleszív a cigarettába. Érezze a füst szagát az orrlyukaiban, a melegét és ízét a szájában. Ha mindezt pontosan így végigcsinálja, valahányszor rágyújt, garantálom, hogy leszokik. Kipróbálta, és elmondta, hogy míg csinálta, lelki szemei előtt megjelent hön szeretett cicája, amint az ölében ült és undorral elhúzódott a füstölgő búzrúd elől. Aztán többé nem csinálta. Mármint a gyakorlatot. A példa azonban jól mutatja, hogy a tudatalattink miként vélekedik arról az aktivitásról, és a képet, mely megjelent előtte, joggal nevezhetjük a hatodik érzék megnyilatkozásának. Üzenetnek a mélytudatból.

Úgy három hónapja gyakoroltam már a QiGong technikát, amikor egy este, elalvás előtt rám tört egy újabb, hatal-

mas horderejű felfedezés: írónak születtem. Először hangosan felkacagtam, majd kicsordultak a könnyeim, és hangos zokogás szakadt fel belőlem. E két érzélem percekig váltogatta egymást, mire megértettem, hogy a kacagás annak az öröme szól, hogy rátaláltam végre arra, amit mindenki keres. Hogy mi végre vagyok itt, a Földön. A zokogással pedig az elvesztegetett éveket sirattam. Lejátszódott előttem, hogy ifjú koromban hogyan írtam automatikus írással a verseimet, melyeket néhány papírlapon őriztem, és valahányszor újraolvastam őket, kicsordultak a könnyeim. Soha nem mutattam meg őket senkinek, de Margit – aki irodalom szakos tanár – egyszer rájuk talált. A legvégére egy csöppnyi kis „láttamot” biggyesztett, és egy alkalommal csak annyit mondott, hogy „pályát tévesztettél”. Az is beugrott, hogy bár vegyészként dolgoztam, a New Orleansban töltött tizennégy évből csupán az első négy volt, amikor kifejlesztettem a vegyületeimet, melyekről a későbbiekben vagy száz publikáció jelent meg, és ezek megírásában igen fontos szerepem volt. Mint már korábban említettem, rengeteg időt töltöttem dr. Schally mellett a cikkek megírásán, aki akkor már több mint kétezer tudományos publikációval rendelkezett. Nagyon sokat tanultam tőle az odaillő, pontos és árnyalt kifejezések használatáról. Ő mindig nagyon ügyelt arra, hogy pontosan fogalmazzon. Erről eszembe jutott, hogy a gimnáziumi magyar és angol tanárunk ugyan mindig ötöst adott a dolgozataimra, de gyakran odaírta, hogy „szabatosabban fogalmazz”. Nem ismertem a szót, de a szótárból kinéztem. Lehet, hogy dr. Schallyre volt szükségem ahhoz, hogy tudjak pontosan fogalmazni? Egészen bizonyos, hogy nem véletlenül ültem annyit mellette. És az sem volt véletlen, hogy amikor a professzori kinevezésemet kezdeményezte dr. Schally – melyhez több nemzetközi hírű professzor ajánlását kellett begyűjteni – felkért, hogy az övét írjam meg, hisz tőle, mint a közvetlen témavezetőmtől is kellett egy. Megírtam és a kezébe

adtam. Kitűnő írásnak nevezte, bár itt-ott egy-két szót még beleírt, és a végére, utolsó mondatként még írt egy ütős sort, egy „punchline”-t, ahogy ő mondta. Korábban minden cikkembe különböző színű tollakkal belejavított, most sehol egy korrekció. Néhány héttel az ajánlások beadása után a liftben összefutottam egy néger urológus orvossal, aki benne volt a Tulane Egyetem minősítőbizottságában. Megszólított, és elmondta, hogy bár még nincs végső döntés, dr. Schally olyan erőteljes ajánló levelet adott be, hogy nagy valószínűséggel megkapom a kinevezést. Újra megtapasztaltam, hogy milyen hatalmas ereje van a szavaimnak.

Ezek a megértések folyamatosan jöttek, amint egyre többet gyakoroltam a QiGong-ot, és egyidejűleg az energiaszintem is egyre növekedett. Gyakorolni kezdtem a kezelési technikát is. Először magamon, aztán egy kolleganőmon, akinek fáj az arca. Amint kezdtem eltávolítani az oda nem illő energiákat, azt éreztem, mintha ezer vékony, nyúlós, rágógumiszerű szálon tapadnának ezek az energiafonalak a beteg testrészhöz. Érdekesnek találtam, hogy ő is érezte, amint húztam kifelé, hogy eltávolítsam őket. Ez volt az első olyan tapasztalásom, mely igazolta számomra, hogy igenis, van olyan, hogy energiagyógyítás. És nagy szükségem is volt erre az ismeretre, mert hamarosan hírt kaptam otthonról, hogy édesanyám leesett egy székről, combnyaktörése lett, és ugyanazon az oldalon eltört a csuklója is. Így aztán nem tudott talpra állni, és amikor a bátyám elintézte, hogy egy rehabilitációs osztályra vegyék fel, mert neki sokszor éjjel-nappal dolgozni kellett, tulajdonképpen egy elfekvőbe helyezték. Elvették minden iratát, csak azt a levelet nem tudták elvenni tőle, melyet én írtam neki. Ezt is el akarták venni, de foggal-körömmel ragaszkodott hozzá. Ez tartotta benne a lelket. Bár a főnököm és a bátyám is nyugtatgatott, hogy nem kell hazamennem, én éreztem, hogy igen. Addigra már otthon volt Magdika – ahogy mindenki szólította –, de felkelni nem tudott. Mindjárt az első nap

elkezdtem a kezelést. Nem úgy végeztem, ahogy azt Chunyi Lin tanította. Csináltam, ami jött. Az ágya a fal mellett volt. Éreztem megint azokat a nyúlós-rugalmas energiaszálakat, melyek a testét az ágyhoz és a mellette levő falhoz kötötték. Két kinyújtott karral és megfeszített tenyérrel, mint két karddal, hevesen kaszabolni kezdtem ezeket a szálakat, hogy kiszakítsam Magdikát a kötésükből. Ő két percen belül mély álomba szenderült, pedig kora délután volt, és egész nap aludt. A kezelés kb. negyven percig tartott.

A végén, nagy meglepetésemre automatikusan összetettem a két kezem, és mélyen meghajoltam. Úgy éreztem, hogy a gyógyító segítség Allahtól jött. Az igazán megdöbbentő dolog azonban csak ezután következett. Az oda nem illő energiákat ugyanis, ahogy tanultam, kiküldtem a lakásból a kéményen keresztül. Abban a szent pillanatban, amikor realizáltam, hogy honnan kaptam a segítséget a gyógyításhoz, a bátyám nagyobbik lánya felkiáltott a konyhában, hogy „Úr Isten!” A sütőben készített valamit. Elmondása szerint mindent pontosan úgy csinált, mint máskor. Most azonban minden szénné égett.

A kezelést követően Magdika hamar lábra állt, és egy csodálatos változást vettem észre rajta. Összeírt nekem egy listát, hogy mit hozzak a boltból. Az írása olyan volt, mint tíz évvel azelőtt. Szép betűket formált, szemben azzal a már alig olvasható ákombákkal, mely az utóbbi években jellemezte a leveleit. Mondtam is neki, hogy „Magdika, kaptál még vagy tíz évet”. Nyolc és fél lett belőle.

Nem kisebb érdeme a QiGong gyakorlataimnak, hogy Erikával újra összejöttünk. A nyári otthonlét alatt úgy viselkedtem, hogy látni sem akart többé. Agykontrollosként azonban kérte az univerzumot, hogy küldjön neki valakit, aki igazán szereti. És én jöttem megint, de most tele voltam szeretettel iránta. Pontosan azt kapta, amit kért. Ekkortájt születtek az alábbi versek:

Édesem

*Nem hagyhatom, hogy elhagyj,
mert magadat hagyod el, ha engem.
Lelked tükrében szépitkezik a lelkem.*

Édesem, imádlak

*Te vagy a mindenem.
Kicsiségem, nagyságom.
Szépségem, csúfságom.
Öregségem, fiatalságom.
Kis házam, udvarom.
Én tebenned lakom.*

*Engem veled mér az Isten.
Te vagy az egységem, kétségem.
A végtelent én tehozzád mérem.
Tetőled lüktet, és piros a vérem.*

*Öledben új Jézus fogan,
S fürdik tengernyi Szeretetet
Delejtő magzatvizében.
Tebenned születik újjá belőlem a
Nagy Isten.*

*Imádlak, minden nap egyre jobban
Imádlak, Édesem.*

Chunyi Lin Spring Forest QiGong gyakorlatai addigi életem legmeghatározóbb élményei voltak. Szinte minden megváltozott bennem és körülöttem. Már nem ugyanazt a világot láttam.

The Riddle of the Ring (A gyűrű talánya)

Amikor 2003 nyarán Magyarországra látogattam, újra elolvastam J.R.R. Tolkien „The Hobbit” című művét angolul. Korábban már olvastam magyarul, de kíváncsi voltam rá, hogy milyen eredetiben. A Hobbit telis-tele van „riddle”-lel. A hobbitok ugyanis nagyon szerették a talányokat, és természetesen az írójuk is. Már egy ideje gyakoroltam a QiGong-ot, amikor úgy döntöttem, hogy újra elolvasom „A gyűrűk ura” című művét is. Természetesen eredetiben. Egyszer már ezt is olvastam magyarul és egyszer angolul is, de valami arra készítetett, hogy újra kézbe vegyem. Már az elején éreztem, hogy ez most egészen más élmény lesz, mint korábban. A bevezető versikén azonnal láttam, hogy egy „riddle”, és amint elkezdtem olvasni, úgy éreztem, mintha Tolkien így szólna hozzám: „A versike egy »riddle« és a megfejtése maga a regény.”

A vers:

*„Three Rings for the Elven-kings under the sky,
Seven for the Dwarf-Lords in their halls of stone,
Nine for Mortal Men doomed to die,
One for the Dark Lord on his dark throne
In the Land of Mordor where the Shadows lie.
One Ring to rule them all, One Ring to find them,
One Ring to bring them all and in the darkness bind them
In the Land of Mordor where the Shadows lie.”¹*

¹ Az idézet a *The Lord of the Rings* Houghton Mifflin Company paperback kiadásából származik.

Magyarul:

*„Három Gyűrű ragyogjon a tünde-királyok kezén,
Hét a nemes törpök jussa, kiknek háza cifra kő,
Kilencet halandó ember ujján csillantson a fény,
Egyet hordjon a Sötét Úr, szolganyáját terelő,
Mordor éjjekete földjén, sűrű árnyak mezején.
Egy Gyűrű mind fölött, Egy Gyűrű kegyetlen,
Egy a sötétbe zár, bilincs az Egyetlen,
Mordor éjjekete földjén, sűrű árnyak mezején.”²*

Azt még soha, senkitől nem hallottam, vagy olvastam, hogy ez egy „riddle”, pedig sok millió ember imádja e művet, és számosan közülük úgynevezett Tolkien klubokban beszélnek meg a regénnyel kapcsolatos élményeiket. Általánosságban úgy láttam, hogy a korabeli kritikusok nem értékelték igazi irodalmi alkotásként, az olvasók többsége teljesen elveszett a részletekben, a könyvesboltok pedig a tündérmese kategóriájába sorolják. Számomra azonban egy biblikus horderejű, hatalmas metaforarendszer, melyben a világ számos bölcselete megtalálható, s ezt emberi kéz csakis isteni vezérléssel alkothatta meg.

Ahogy olvastam, szinte megmutatkoztak előttem azok a sorok, melyeknek jelentősége lehet a talány megfejtésében. Rengeteg jegyzetet készítettem, melyeket a Houghton Mifflin Company paperback kiadása alapján oldalszámokkal láttam el. Amikor e jegyzetek alapján, 2003 végén eljutottam a talány általam vélt megfejtéséhez, valami különös boldogság fogott el. Úgy éreztem, hogy ezt valahogy közkinccsé kell tennem. Első

² A vers fordítása Réz Ádámtól származik, aki *A gyűrűk ura* című könyv 1–11. fejezetének lefordítása után sajnálatos módon meghalt. A mű fordítását Göncz Árpád fejezte be, Tandori Dezső versfordításaival. Az idézet az Európa Kiadó, Budapest, 2017-es kiadásából való. A továbbiakban használt magyar nyelvű idézetek ugyanebből a kiadásból származnak.

gondolatom az volt, hogy útjára indítok egy vetélkedőt „The Riddle of the Ring” címmel, melynek helyes megfejtői pénzdíjban részesülnek. A könyv filmváltozata akkor már elkészült, és hatalmas kasszasikert aratott. Gondoltam, könnyű lesz szponzorokat találni az ötlethez. Aztán elbizonytalanodtam. Lehet, hogy amire én jutottam, az nem *a megfejtés*? Vajon mit szólna ehhez Tolkien? Némiképp visszariasztott az is, hogy ahol pénz van a háttérben, ott jogviták és értelmezési viták is indulhatnak fogalmakkal, definíciókkal kapcsolatban. Végére is a műalkotás nem egy egzakt tudomány, még ha sok alátámasztó érvet találtam is a könyvben. Végül is az én megfejtésem csak egy hipotézis, az elméleteket pedig nem lehet bizonyítani még az egzakt tudományok terén sem, csupán alátámasztani vagy megdönteni. A feltetelezés igazolásához pedig hiába van ezer tény, megfigyelés, a megdöntéséhez elég egy, mely ellentmond a tézisnek.

A következő gondolatom az volt, hogy írok erről egy esszét, de aztán azt is elvettem, mondván, hogy ki jelentetne meg egy vegyész tollából egy esszét Tolkien világsikerű főművéről.

Most azonban úgy érzem, hogy a saját életem nagy eseményeinek felidézése kapcsán fontos szerepe van a 2003-ban leírt gondolataimnak, hisz akkoriban hónapokon keresztül csakis ezek határozták meg a mindennapjaimat. Ezeket az eredeti gondolatokat fogom itt leírni, de meg kell jegyezmem, hogy időközben az internet fejlődése oda vezetett, hogy már egy kattintással hozzá tudtam jutni olyan írásokhoz, melyeket irodalmárok vetettek papírra e témában. Bár továbbra sem azonosították „riddle”-nek a kezdő versikét, ennek az „epigraph-nak” (móttó), ahogyan ők nevezték, igen nagy fontosságot tulajdonítottak a mű egésze szempontjából. Úgy gondoltam, hogy mielőtt felvázolom az én nézeteimet, előbb e szerzőktől idézném, hogy az ő számukra mit jelent az Egy Gyűrű, mely nyilvánvalóan a „riddle” központi kérdése.

Tulajdonképpen egy David Trautmann nevű irodalmár téziseire bukkantam e témában, és az ő disszertációjában találtam rá néhány szerzőre, akik foglalkoztak az „epigraph” szerepével, és azon belül is azzal, hogy mit is reprezentál benne az Egy Gyűrű.³

David Trautmann így ír az epigraph-ról:

„A gonoszság tematikája meglehetősen természetes, explicit formában jelenik meg a versben, mely mottóként szolgál a trilógia mindhárom kötetéhez, s melynek egy részlete bele van vésve magába az Egy Gyűrűbe is.”⁴

„A sötétség, mely a Gonoszt jellemzi a versben újfent jelen van, de a gonoszság természete teljesen világos, bár Kelley-nek nem sikerül pontosan meghatározni azt.”⁵

Itt a szerző Kelley-től a következő idézetre hivatkozik:

„A félreérthető hivatkozás a Sötét Úrra és a hatalmának a természetére előrevetíti az árnyékát Sauron bizonytalan karakterének a történetben. Senki sem bizonyos abban, hogy megrontó hatalma miben rejlik, vajon a **büszkeség** halálos bűnében, vagy egy **Machiavelli-féle hatalmi perverzcióban, avagy halálos erővel való együttműködésben.**”⁶

3 A tézis címe: „*The function of verse in J.R.R. Tolkien's The Lord of the Rings*” („*A versek szerepe J.R.R. Tolkien A gyűrűk ura című művében*”), 1980-ban született és a *Lehigh Egyetem honlapján lehet elolvasni: <https://preserve.lehigh.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.hu/&httpsredir=1&article=3290&context=etd>*

4 Eredetileg „*The theme of evil is explicit, naturally enough in the poem which serves as epigraph to each volume of the trilogy, a fragment of which is inscribed in the Ring itself*”.

5 Eredetileg „*Once again the darkness that characterizes Evil is present in the poem, but the nature of the evil is quite clear, too, although Kelley seems to have trouble pin-pointing it*”.

6 Eredetileg „*The ambiguous reference to the »Dark Lord« and the nature of his power adumbrates the ambiguity of Sauron in the story. No one is ever sure in just what his corruption lies, whether it is the deadly sin of pride, Machiavellian*

Aztán David Trautmann vitatkozik ezzel az állítással:

„De valójában nem nagyon van itt bizonytalanság: az Egy Gyűrű **önkénturalmi**.”⁷

Ugyanitt idézi Kocher nézeteit a kérdésben:

„Meglehetősen világos, hogy **birtoklásvágy** az, ami megrontja az Egy Gyűrű hordozóját, melyet Paul Kocher Középfölde fő bűneként említ.”⁸

Jóval később David Trautmann megemlíti Burton Raffel megjegyzését az epigraph-nak a műben betöltött fontos szerepét illetően:

„Burton Raffel jogosan vallja a költeményről, mely mottóként szolgál a trilógia mindhárom kötetében, hogy »az egész történetre szükség van ahhoz, hogy e vers oly gyönyörűen sikeres legyen, mint ahogyan az is«.”⁹

Ezek az idézetek talán kicsit unalmasnak tűnnek, de nem akartam egyszerűen csak kiragadni a szöveggörnyezetükből a legfontosabb szavakat. A fő kérdés tehát az, hogy mit is reprezentál az Egy Gyűrű. Az erre a kérdésre adott válaszok pedig a következők voltak, melyeket vastag betűkkel szedtem az idézetekben: **büszkeség, Machiavelli-féle hatalmi perverzió, halálos**

power perversion, or alliance with death forces”. (Mary Quella Kelley „The Poetry of Fantasy: Verse in The Lord of the Rings” in Tolkien and the Critics edited by Neil D. Isaacs & Rose A. Zimbardo. 1968, University of Notre Dame Press.)

7 Eredetileg „But actually there is little ambiguity: the One Ring is tyrannical”.

8 Eredetileg „Possessiveness, which Paul Kocher calls the primary sin of Middle Earth, is quite clearly the nature of the evil that corrupts the user of the Ring”. (Kocher, Paul Master of Middle Earth. Boston: Houghton- Mifflin, 1972., page 65.,66.)

9 Eredetileg „As Burton Raffel admits quite justly of the poem which serves as epigraph to each volume of the trilogy, it requires the whole tale to make the poem succeed as beautifully as it does”. [Burton Raffel „The Lord of the Rings as Literature” in Tolkien and the Critics ed. Isaacs and Zimbardo (London 1968)].

erőkkel való együttműködés, önkényuralom, birtoklásvágy.

A fenti szerzők idézetei teljes összhangban vannak azzal a tézissel, hogy az epigraph az egy riddle, hisz Trautmann, Kelly és Kocher mind azt próbálják megfejteni, hogy mit is reprezentál az Egy Gyűrű. Burton Raffelt olvasva pedig afelől sem lehet kéttségünk, hogy az egész mű szolgál megfajtként.

Első közelítésben én úgy ítélem, hogy az Egy Gyűrű maga a **félelem**. Aztán hamar rájöttem, hogy a **félelem** csak következmény. Kell lenni valami hatalmas erőnek, ami mélyebben húzódik meg a háttérben. Egyébként a bölcsek szerint minden félelem gyökere a halálfélelem, és mint ilyen, elsősorban a halandókat érinti meg. Nem véletlen, hogy a félelem megtestesítői a regényben a gyűrűléderecek, akik a kilenc gyűrű halandó hordozói voltak, és elsőként hódoltak be annak a rontásnak, melyet az Egy Gyűrű képvisel. Azt is észre kellett vennem, hogy a kis Pippin képes volt legyőzni a félelmét és Aragorn, Gimli, Gandalf, vagy a tündék a legkevésbé sem voltak a félelem hatása alatt.

A **büszkeséget**, melyet Kelly mint halálos bűnt említ, meg sem fontoltam, bár a törpökre igencsak jellemző. A műben ugyanis van egy részlet, mely éppen ezzel foglalkozik. Ez pedig az, amikor nem véletlenül, a törpök birodalmában, Moria bányáiban a Balrog magával rántja szürke Gandalfot. A Balrog a büszkeség, az önteltség és elbizakodottság megtestesítője, és Gandalfnak ezzel a métellyel kellett megküzdenie, mely még a nagy tudású varázslókat is veszedelmes mélységekbe ránthatja.

Már Moria bányáinak kapujánál megmutatkozott Gandalf elbizakodottsága, mely abban nyilvánult meg, hogy szokásától eltérően elsiklott Trufa kérdése felett: „Mit jelent az, hogy: mondd, jó barát, és lépj be?”¹⁰

Ebben a kérdésben a kaput kinyitó jelszó benne volt. Ha Gandalf figyelt volna Trufa szavaira, már meg is lelte volna a kulcsszót.

10 Első kötet, II. könyv, 460. oldal.

Aztán Pippinnek is keményen beszólt: „Majd a fejeddel kopogtatok be, Tuk Peregrin – mondta Gandalf. – S ha az sem töri be, akkor arra kérlek, hagyjatok egy kicsit békén az ostoba kérdéseitekkel, amíg meg nem keresem a jelszót. Valamikor minden varázsigét tudtam tündéül, emberül vagy orkul, ami ilyen célokat szolgált. Pár száz még mindig itt van az agyamban, keresnem sem kell. Nem hiszem, hogy soká kéne próbálkoznom; s aligha kell Gimlitől kérdeznem a törp-nyelv titkos szavait, amelyeket senkinek meg nem tanítanak.”¹¹

Aztán még elmond néhány, a többiek számára ismeretlen varázsigét, de sikertelenül, míg végre elismerően rádöbben, hogy Trufa kérdésében benne volt a kulcsszó: csak annyit kellett mondania tündéül, hogy „jó barát” és beléphettek. Azért magyarázkodásként annyit még hozzátett, hogy „A mi gyanakvó korunkban túlságosan is egyszerű a hagyományok tudósának”¹²

Ez a lekezelő, kissé fölényes hozzáállás bosszulja meg magát, amikor később, a Balrogtól próbál megszabadulni. „Nem tudsz átjönni – mondta. Az orkok kövé meredtek, halálos csönd volt. – Én a Titkos Tűz szolgája vagyok, én őrzöm Anor lángját. Nem tudsz átjönni. A Fekete Tűz nem segít neked, Udún lángja. Takarodj vissza a Homályba! Át úgyse tudsz jönni.”¹³

Amikor már úgy tűnt, hogy Anor lángjának őrzője győzedelmeskedett Udún lángja felett, egy pillanatnyi figyelmetlenség elég volt, hogy a Balrog korbácsa magával rántsa Gandalfot is a feneketlen mélységekbe. Ebben a történetben a bölcsék öntelté válásának a veszélye is megmutatkozik, mely együtt nő a tudásuk és erejük növekedésével. A tudás hatalom, és könnyen oda vezethet, hogy lebecsülik társaikat és ellenfeleiket.

Mint azonban kiderül, Gandalf legyőzi ezt a veszedelmet és ha-

11 Uo. 461–462. oldal.

12 Uo. 463. oldal.

13 Uo. 494. oldal.

marosan fehér Gandalfként emelkedik a korábbiaknál jóval nagyobb magasságokba.

Sem Gandalf, sem Galadriel és Elrond, a három gyűrű hordozói, nem akarták **birtokolni** az Egy Gyűrűt. És ugyanígy, egyikük sem tört **uralomra** a többiek felett.

Az Egy Gyűrű veszélye valami ezeknél is sokkal ősbib, és még mélyebben keresendő. A 2003-as jegyzeteim alapján az én megoldásom a következő: **az Egy Gyűrű az által tartja rab-ságban, és kötésben a kilenc, a hét és a három gyűrűt, hogy elidegeníti, elszakítja őket az „Egy”-től azaz a Teremtőtől, a Forrástól, a Fénytől.** Ennek a sátáni, bomlasztó erőnek a megtestesítője az Egy Gyűrű, csakúgy, mint a bibliai kígyó, mely fondorlattal ráveszi az első emberpárt, hogy egyenek a tiltott fának, a tudás fájának gyümölcséből. A keresztény vallás eredendő bűnként könyveli el ezt az aktust, mely a paradicsomból való kiűzetéshez vezet. Ez egyben a természettől való elszakadást is szimbolizálja. Az ember és Középfölde lényei – beleértve a tündéket is – áldozatai ennek az elszakadásnak. Ezt támasztja alá Elrond beszámolója a tündék tudásvágyával kapcsolatban: „A történet egy részét ismerték néhányan, de az egészet senki, s így, amikor az eregionai tünde-kovácsokról, s Moriával való barátságukról szólt, **mohó tudásvágyukról, amivel Sauron törbe csalta őket,** sok szem fordult felé, félős csodálkozással.”¹⁴

A tudásvágy az „Egy”-től való elszakadás első lépése, mert szétválasztja a megismerőt és a megismerendőt, ezáltal létrehozva a dualitást. A megismerés folyamata, mely fogalmi elvonatkoztatáson és gondolkodáson alapul, mind a Teremtő és a Teremtés egységének a megbomlását erősíti. Az elvonatkoztatás a konkrét, öt érzékünkkel megragadható jelenségeket leíró fogalmaktól egyre távolodó, egyre átfogóbb fogalmakon keresztül elviszi a teremtményeket az elme nem létező világába. Nem csoda hát, ha az,

14 *Első kötet, II. könyv, 367. oldal, második bekezdés, 4–8. sor.*

aki az Egy Gyűrűt az ujjára húzza, láthatatlan lesz. Eltávolodik a Forrástól, a Fénytől, s belép a sötétség birodalmába. Gandalf óvakodik ettől, és mindent megtesz, hogy tartsa a kapcsolatot az öt érzékünkkel megragadható perceptuális valósággal. Ezért is járja be, ha kell, még a jelentéktelennek tűnő „Megyét” is, hogy ne szakadjon el a valóságtól, miközben a bölcs írásokat tanulmányozza. Sarumán viszont épp azt példázza, hogy a varázslók legnagyobbika is hogyan esik áldozatul a fogalmakban való létezésnek, miközben elefántcsonttornyába bezárva tanulmányozza a bölceletet, de közben mit sem tud például a hobbitokról. A tudását nem ellenőrzi le a valóságban, s ezért a szavakban rejlő hatalom könnyen félrevezeti. Gondolhatunk itt egyébként Grima, azaz Kígyónyelv figurájára is, aki könnyedén megtéveszti Théoden királyt és a rettegés és kétely (kettősség, dualitás) birodalmába üzi. Az sem véletlen egyébként, hogy e hatalmas mű megalkotója egy nyelvi géniusz. Ha valaki, akkor Tolkien igazán ismeri a szavak erejét, és a fogalmi gondolkodás veszedelmeit. Osho a paradicsomból való kiűzetésről és a tiltott gyümölcsről a következőket írta: „Almák nem nőnek a Tudás Fáján.” „Nem, ez nem lehet egy alma. Az alma csak egy metafora. Ez »a szó«; a nyelv. A Tudás Fáján szavak, fogalmak, filozófiák és szisztémák gyümölcsei nőnek – nem alma. Felejtsd el az almát. Emlékezz a szóra.”¹⁵

Itt említeném meg, hogy Ayn Rand, akinek a filozófiája legalább két évtizedig meghatározta a világlátásomat, épp a fogalomalkotó képességében látta az emberiség nagyságát. Ebben van is valami, különösen az után, hogy a tudás fájának gyümölcséből már ettünk. Persze egyik nagynevű követője, Leonard Peikoff azt mesélte Randról, hogy a másodpercek törtresze alatt vissza tudott jönni elméje legtávolabbi elvonatkoztatásaiból a konkrét,

¹⁵ Osho: „*The path of the Paradox*”. St Martins Griffin kiadó New York, 42–43. oldal.

perceptuális világba. Ez azonban nem változtat a tényen, hogy a dualitás megszületett, mely a kettősség, azaz a kétség és a kétségbeesés alapját képezi.

Az Egy Gyűrűt a leghosszabb ideig viselő Szméagol-Gollum egészen a tudathasadásig jut, bár ő csupán az enyém-tied megosztásának élményén keresztül éli meg az Egy Gyűrű hatalmát. Ez alapján viszont érthető Kocher tézise, miszerint a **birtoklás-vágyban** rejlik az Egy Gyűrű megrontó ereje. A fentiekből azonban látható, hogy nem ez az őso. Ez csak egy következmény.

Ami a megismerési folyamat másik elemét, a gondolkodást illeti, mely az ismeretek rendszerezésének, és előhívásának az eszköze, ismét Pittiplatsch jut az eszembe. Az elfogulatlan gyermek, aki én is voltam, nem tudja mi fán terem. Természetidegennek éli meg, míg bele nem kényszerítik a felnőttek. Érthető tehát, hogy a hobbitok miért oly ellenállók az Egy Gyűrűvel szemben, s miért épp Frodo a legalkalmasabb annak megsemmisítésére. Ehhez kapcsolódik egy részlet a „Gondolatok a rákról és a megelőzés lehetőségeiről” című előadásomból. (Lásd később.) A hobbitok a bennünk élő gyermeket szimbolizálják, akiket még nem rontott meg a civilizáció, és akik még főként az öt érzékszervükön keresztül élik meg a valóságukat. Jókat esznek, isznak, néha pipáznak egy kicsit és imádják a természetet. Nem gondolkoznak a valóságon, inkább csak rácsodálkoznak.

A hobbitokról egyébként óhatatlanul Ady Endre „Petőfi nem alkuszik” című írásának egy részlete jutott eszembe, melyet Latinovits Zoltán előadásában hallottam egykoron: „Gyermek: sohasem fogom megérteni, hogy ezt a címet a felnőttek számára nem olyan kivételesen adják, mint az aranygyapjas rendet. Petőfire hiába keresnek az összes nagy szótárú nyelvekben több és nagyobb jelzőt: gyermek. Viszont nincs is e joggal megbíráható teremtésnek, világnak, életnek külön, istenibb produktuma, mint a gyermek. A gyermek az elevenség, az öröm, a jövőbe ható

ígéret, a bilincsbe nem vert ember, az igazán igaz isten.”

Visszatérve a gondolkodáshoz, a magyar nyelvben a szó töve, a „gond”. A gond és a gondolat tehát közeli rokonok (lásd később „Amikor a Tántikám tüsszentett”). A bölcsek szerint egyébként az első gondolat, melyből minden más gondolat levezethető az, hogy „Én vagyok”, szemben mindennel és mindenki mással. Itt is tetten érhetjük tehát a főbűnt, az „Egy”-től való elidegenedést, elszakadást. És ebben rejlik az Egy Gyűrű hatalma. A megosztásban. Oszd meg és uralkodj! Ezt az elvet egyébként Machiavelli is vallotta. Ilyenformán Kelly az, aki talán a legközelebb jár a megoldáshoz, bár a „riddle” megfejtése szempontjából a megosztásnak egy sokkal mélyebb és általánosabb értelmét kell meglátnunk. A hatalom birtoklása ugyanis csak következmény. Az elsődleges az Egy-től való elszakadás, mely a tudásvágyból fakad és útja a fogalomalkotás és gondolkodás, az elmében létezés útvesztőin keresztül halad a kétségbeesés felé és végül eljut az erőszakhoz. Azok számára, akik szeretnék világosan látni ezt a folyamatot, elég, ha emlékeikbe idézik Madách Imre „Az Ember Tragédiája” című művének VII. színét, ahol a „homou-sion” (Jézus azonos Istennel), vagy „homoiusion” (Jézus hasonló Istenhez) Istentől messze elrugaszkodott fogalmai döntenek élet és halál között.

Amikor az Egy Gyűrű lényegét próbáljuk megérteni, nyilvánvaló, hogy azok a szereplők nyújtják a legnagyobb segítséget, akik a kezükbe vették, vagy sokáig hordozták. Ezek közül még nem említettem Bombadil Tomát, aki talán az egyik legfontosabb karakter ebből a szempontból:

„ Mutasd csak azt a drága Gyűrűt! – szolt közbe Toma hirtelen. Frodo pedig maga is meglepődött az engedelmisségén, de kihúzta zsebéből a láncot, lekapcsolta róla a Gyűrűt, és már át is adta Tomának.

A Gyűrű pedig mintha megnőtt volna, ahogy ott feküdt

egy pillanatra Toma széles tenyerén. Aztán Toma hirtelen a szeméhez vette, és elnevette magát. A hobbitok meghökkentek: mulatságos és egyben ijesztő is volt, ahogy az a ragyogó kék szem rájuk nézett az arany karikán keresztül. Aztán Toma a kisujja hegyére húzta a Gyűrűt, és odatartotta a gyertyafényhez. A hobbitoknak egy pillanatig nem tűnt fel semmi. Aztán elállt a lélegzetük. A Gyűrű rajta van – és Toma mégse tűnik el!

Toma ismét elnevette magát, aztán feldobta a Gyűrűt a levegőbe: volt gyűrű, nincs gyűrű! Frodo felkiáltott – Toma pedig előrehajolt, és mosolyogva visszaadta a Gyűrűt.”¹⁶

Ezt a részletet azért idéztem ilyen hosszasan, mert szerintem nagyon fontos információkat hordoz az Egy Gyűrűről. Bombadil Tomát 2003-ban úgy neveztem, hogy „The Balance Master” (az Egyensúly mester), de nevezhetnénk akár Gaia-nak is, azaz a Föld Istennőjének, ha nem férfi lenne. Toma az „Egy” megtestesítője. Azonos a Teremtővel és a Teremtéssel. Fogalmakat ő is használ, de a versikék, melyeket eldalol mind egyszerű hangutánzó szavakból építkeznek. Gyermekien játékosak, ahogy ő maga is. Toma játszik az Egy Gyűrűvel, és csak a kisujja hegyére tudja felhúzni. Ezenközben ő maga látható marad. Az Egy Gyűrű hatástalan. Nem fog azon, aki azonos a Teremtéssel. Ha kell, Toma el is tüntetheti a gyűrűt, de nem avatkozik bele a földiek életébe. Hagyja, hogy ők maguk tapasztalják meg a dualitás szemléletének fájdalmait keresztül az Egy erejét, melyről a hobbitok egy játékos kiseloadás keretében győződhetek meg. Nem hagyhatom említés nélkül Bilbot sem, aki szintén sokáig birtokolta, és talán kicsit túl sokszor használta is az Egy Gyűrűt. A Gyűrű őt is elszakította a valóságtól és öregségére a mesék világában landolt. Író lett belőle.

Amint e fejezet elején említettem, a Gyűrűk ura egy hatalmas metaforarendszer, tele bölcsességgel. Ilyen bölcsesség az,

amit Sarumán vagy Gríma bukásán keresztül tanulhatunk meg, vagyis a karma törvényét. Úgy is mondhatjuk, hogy „aki másnak vermet ás, maga esik bele”. A történetben benne van az is, hogy Jákob lajtorjáján nem csak felfele lehet menni, hanem lefele is. Az entek, akik elszakadtak az ent-asszonyoktól, reprezentálják a férfi-nő konfliktust. Az entek igazak, kitartóak, de nehézkesek. Nem voltak hajlandók kompromisszumra sem ők, sem az asszonyaik, s így elvesztették egymást. Bár az entek hisznek abban, hogy még újra találkoznak asszonyaikkal, ez nem lesz könnyű: „De azt mondja a jóslat, hogy ez csak akkor lesz, ha ők is, mi is elvesztünk mindent, amink van.”¹⁷ Van egy olyan érzésem, hogy, implicit módon, az entek egyben a férfiak által irányított világ földhözragadt, nehézkes, „göcsörtös” jellegét is reprezentálják.

A tündék számomra az örök értékek őrzői. A három gyűrű az ősi keleti bölcsek által leírt négy fő elem közül a Tűz, a Víz és a Levegő elemeit reprezentálják. A tündék és Gandalf – aki a tűzgyűrű birtokosa – az ősi tudás őrzői, mely tanítások része az is, hogy milyen veszélyekkel jár a fogalmi világban való létezés, leginkább pedig Isten konceptualizációja. (A távol keleti bölcsek erről azt mondják, hogy ha mégis meg akarjuk nevezni, akkor mondjuk azt, hogy Tao. Mások csak úgy definiálják a meghatározhatatlant, hogy „neti, neti”, azaz „sem ez, sem az”.) A tündék a bölcsélet mellett a szépség és a művészetek képviselői is. A három gyűrű soha nem kerül Sauron birtokába, mert épp az Egység emlékét őrzik, melytől elszakadtunk. Mi több, az sem véletlen, hogy a tündéknek csak három gyűrű jutott. Ők vannak a legközelebb az Egyhez. Tudásvágyukon keresztül, és mert a bölcsességüket elzárták a külvilágtól, ők is áldozatai lettek az Egy Gyűrű rontásának. Nem csoda hát, ha az Egy Gyűrű megsemmisítésével a három gyűrű ereje is elhalványult.

¹⁷ 2. kötet, III. könyv, 705. oldal.

A törpök hét gyűrűje valószínűleg a Föld elemet hordozta, bár erre nem találtam direkt utalást. Egy biztos, a törpök mélyen a Föld belsejében éltek, ahol hatalmas kincseket halmoztak fel. Bár a hét gyűrű inkább az isteni bőséget reprezentálja, a benne rejlő kapzsiság, és birtoklásvágy könnyen úrrá lesz e nemes eszmén. Ennek megfelelően mind a hét gyűrű Sauron hatalmába került. A törpök egyébként számos emberi karakterjegyet is megtestesítenek, mint például a bátorságot, kitartást, büszkeséget és macacsságot.

A kilenc gyűrű a halandó embereké. Ez arra utal, hogy a kilenc gyűrű ígérete a halhatatlanság. Ez összhangban van azzal, amit korábban írtam a félelemről, melynek reprezentánsai a gyűrűlidércek, hisz minden félelem alapja a halálfélelem. Itt, az élet és a halál látszólagos dualitásával találkozunk, mely ismét csak az „Egy”-től, az igazi énünktől, azaz a lélektől, szentlélektől való elszakadásunk következménye. A lélek ugyanis halhatatlan, örök. „Csak a testem” – áll Gárdonyi sírján, aki tudta, hogy miről beszél. A testünkkel való azonosulás áll a haláltól való félelem hátterében. Jó lenne itt megállni egy pillanatra, és megkérdezni, hogy: „De kinek a teste?” „Ki, vagy mi az igazi birtokos?” A választ frappánsan adja meg egy mantra, melyet mostanság tanultam egy jelenkori mestertől, Bartha Erikától: „Én a Fény vagyok, a testem pedig a Fény otthona.”

Egyébiránt a kilenc gyűrű birtokosai a fausti problémát jelenítik meg. Mint ismeretes, Goethe Faustja az öröklét ígéretéért cserébe eladta a lelkét Mefisztónak, az ördögnek. Az öröklét vágyán túl, a Gyűrűk urában megjelenő emberek karakterjegyei között fontos szerepet tölt be még a kétely, a becsvágy és a hatalomvágy. Láthatunk azonban példát a bátorságra, önfeláldozásra, hősiességre, barátságra. Ráadásul Tolkien Aragorn karakterén keresztül megmutatja azt is, hogy az embereknek is van lehetőségük túlnőni a félelmen, és a tündékkal és Gandalfal az őrzők csapatát

erősíteni.

Számtalan ilyen és ehhez hasonló bölcsességet fedezhettünk fel a Gyűrűk urában, és remélem, hogy a fenti gondolataim ennek a hatalmas műalkotásnak újabb mélységeit tárják az olvasók elé.

Az Egy Gyűrű megsemmisítésével lezárult egy kor, de Tolkien szerint a Gonoszt még nem sikerült legyőzni. A jelenésvilágban a Fény és a Sötétség harca örök. Jó azonban tudni, hogy a valóságban csak a Fény létezik. A Sötétség csupán következmény. A Fény hiánya. A Sötétséghez hasonlóan a félelem sem létezik a valóságban. Csupán egy következmény. Nem más, mint a Szeretet hiánya. Mi dönthetjük el, hogy eltávolodunk-e a Fénytől, és a Sötétben botorkálunk, ahonnan a való világ a feje tetején állva délibábként lebeg előttünk, vagy közelebb megyünk a Fényhez, és végre a fejünk tetejéről talpra állunk, hogy Tomával együtt játszassunk újra a paradicsomban.

Amikor a Tántikám tüszentett

Anyai nagyanyámék kilencen voltak testvérek. Versecen születtek a Vajdaság dél-bánáti körzetében. A nagy volt a legfiatalabb, Tánti meg a legidősebb. Amikor a bátyám és én kicsik voltunk, Tánti – akinek nem volt sem lakása, sem nyugdíja – velünk élt. Mosott, főzött, takarított, varrt, ha kellett, vigyázott ránk, és ha kellett, ha nem, nevelt minket. Legalábbis próbálkozott, de emlékeim szerint nem sok sikerrel, mert amikor nem tetszett nekünk, amit akart, egyszerűen csak elszaladtunk előle. Érdekes dolog azonban ez a nevelés. Kicsik voltunk, és ebben a korban a gyermekek igen fogékonyak. Tánti nagyon vallásos volt, mi több, megkockáztatom, még hitt is abban, hogy van Isten. Elérte, hogy hittanra járassanak minket a szüleink, ami oda vezetett, hogy a bátyám és én zsigerből megundorodtunk az egy-

házi dogmáktól. Ezt máris megköszönhetem neki. Volt azonban még számos olyan megnyilatkozása, melyek igazi jelentőségét csak jóval később tudtam értékelni. Tőle tudtam meg például, hogy én vasárnap születtem, és akik vasárnap születnek, azok szerencsés emberek. Ezt annyira elhittem neki, hogy meg is valósítottam. Szerencsés ember lettem. A vasárnap született emberekről egyébként Ingmar Bergman filmet is készített Sunday's children címmel. Ő is vasárnap született, és Svédországban úgy tartják, hogy az ilyen emberek látnoki képességekkel rendelkeznek. Számtalan efféle hagyományos bölcsességet mondott még Tánti, de ezek közül kettőre nagyon élesen emlékszem. Az egyik az volt, hogy: „Segíts magadon, és az Isten is megsegít!” Ez számos alkalommal kisegített. Amikor nehéz helyzetben voltam, szinte hallottam, amint mondja, így összeszedtem magam, és kezembe vettem a dolgok irányítását. Ilyen eset volt, amikor egyetemista koromban beutaztuk Európát, és épp Cordobából kellett eljutni Sevillába autóstoppal, mert ott nem volt érvényben az Interrail vasúti jegyünk. Két lánnyal utaztam együtt, de itt külön mentek, mert hárman nehéz lett volna autóstoppot kapni, már csak a hatalmas – huszonöt kilós – hátizsákok miatt is. Egy ponton azonban leragadtam. Egy Estepa nevű falutól úgy 17 kilométerre, Sevillától meg vagy 130-ra. Három órát álltam a sivatagban, 37°C hőségben, a déli órákban, és senki sem vett fel. Némi napszúrást is kaphattam, mert már rázott a hideg, és nem láttam semmi esélyt arra, hogy találkozni tudok az útítársaimmal, akik Sevillában egy központi téren vártak rám. Ekkor szinte tisztán hallottam Tánti hangját, amint azt mondja „Segíts magadon, és az Isten is megsegít.” Összeszedtem magam, be mentem az útelágazásban lévő étterembe, és megittam vagy két liter hideg vizet, meg két pohár sört, ami ki is merítette az aznapi költségvetésemet. Hátamra vettem a hatalmas hátizsákot, és elindultam gyalog Estepába, ahonnan – gondoltam – majdcsak

lesz valahogy. Nem telt el öt perc, és felvett egy fiatal ügyvéd, aki ráadásul értett valamit angolul, és épp Sevilleba tartott.

A másik dolog, amit Tánti sokat emlegetett, és amelynek a jelentősége sokkal nagyobb, mint az előbbieket, az épp a megvilágosodásomat követő hónapokban jutott az eszembe, teljesen váratlanul. Amikor a Tántikám tüsszentett, mindig azt mondta: „Így igaz!” Elmagyarázta, hogy amikor egy olyan gondolat van a fejünkben, ami IGAZ, akkor tüsszentünk. Meg kell vallanom, hogy ezt nem vettem annyira komolyan, mint azt, hogy aki vásárnap született, az szerencsés, de 2003 őszén, amikor tüsszentettem egyet, olyan erővel szállt meg ez az emlék, hogy megálltam, és megpróbáltam felidézni, mire is gondoltam. És ekkor döböntem rá, hogy fogalmam sincs, hogy pont akkor, amikor tüsszentettem, mire gondoltam. Rengeteg gondolat száguldott át az agyamon egy pillanat törtrésze alatt, melyekből csak néhányat tudtam megragadni, de azt, hogy épp melyik volt akkor a fejemben, azt képtelen lettem volna megmondani. Ekkor én még nem olvastam Buddha tanításait, nem ismertem azt a bölcséletét, miszerint az vagy, amit gondolsz, és azt, hogy aki meg tudja zabolázni a gondolatainak vadlovait, annak az élete irányítása a saját kezébe kerül. Egyszerűen csak éreztem, hogy jó lenne tudni, melyik gondolat igaz a számtalan, egymásnak teljesen ellentmondó gondolatsodrásból, mely keresztüláramlott a fejemben. Azon nyomban jött is egy ötlet, hogy miként lehetne megragadni ezt a gondolatot. Először is, meg kellene fékezni a gondolatfolyam sodrását. De hogyan? Hamar észrevettem, hogy a gondolatok egy asszociációs láncot követve, egymásból erednek, ahogy tovarohannak. Kiragadtam hát egy gondolatot, és elkezdtem visszafelé menni. Megkerestem az azt megelőző asszociációs láncszemet, majd az azt megelőzőt, és így tovább. Kezdetben még egyetlen ilyen úgynevezett előző gondolatot is nehéz volt megtalálnom, de némi gyakorlás után már akár nyolc-tíz láncszemet is vissza-

tudtam keresni. Ezzel a gyakorlattal teljesen meg lehet fékezni a gondolatok vadlovait, és gyeplőnkbe fogva, a saját céljaink megteremtésére használhatjuk őket. Arról nem is beszélve, hogy egy kiváló eszköz is kerül a kezünkbe az IGAZ gondolatok beazonosítására.

Vissza a gyökerekhez

A 2003-as évben számos különleges dolog történt velem, azokon túl, amiket a „Megvilágosodás” című fejezetben részletesen leírtam. Egy alkalommal például hazafelé utaztam az autóban, és eszembe ötlött a Himnusz. Zokogni kezdtem. Máskor meg a Szózat. Akkor is zokogtam. Soha nem éreztem honvágyat. Azt sem tudtam, mi az. De ezek az érzelmi üzenetek nagyon erősek voltak. Lehet, hogy valami a tudatom legmélyén így akarta közölni velem, hogy ideje lenne visszatérnem a szülőházamba? Aztán 2004 januárjában – nem kevés késéssel, de kiváló időzítéssel – megkaptam a bátyám karácsonyi üdvözlőlapját, melyen Ady Endre „Karácsony – Harang csendül” című versének első versszaka volt.

*„Harang csendül,
Ének zendül,
Messze zsong a hálaének
Az én kedves kis falumban
Karácsonykor
Magába száll minden lélek.”*

Olyan mélyen meghatott, hogy még azon melegében eldöntöttem, hogy végleg visszatérek Magyarországra. Egészen pontosan Gyulára, a szülővárosomba, azaz a gyökereimhez. Másnap elmondtam dr. Schallynek, aki sajnálta ugyan, de megértett. Eri-kára hivatkoztam, mondván, hogy ő nem akar idejönni, de sze-

retnének együtt élni. Még január elsején megkértem Erika kezét, és a születésnapunkon eljegyeztük egymást. Ekkor született ez a versike:

Eljegyzési gyűrű

*Mint feketeszénbe bújt napsugár, a gyémánt,
úgy sugárzik bogár szemedből a lelked énrám.
Fényében fürdik, csillog és ragyog e gyűrű,
aranylón.*

Megígértem dr. Schallynek, hogy az év végéig még maradok, és lezárunk minden folyó ügyet. A professzori kinevezésemet is le akartam állítani, mert úgy éreztem, hogy ha nem maradok ott, akkor minek, de a barátaim lebeszéltek róla, mondván, hogy ezt nem a jövőmért, hanem a múltbeli érdemeim elismeréseként kapom. Hamarosan meg is kaptam a kinevezést, és nyáron egy komolyabb fizetésemelést is, amit már csak néhány hónapig élvezhettem.

Így aztán két évvel az után, hogy amerikai állampolgár lettem, otthagytam egy jól fizető professzori állást, és hazajöttem.

2. RÉSZ

ÍRÓNAK SZÜLETTEM

Írónak születtem?

Igen. De vajon tudom-e teljesíteni e küldetést? A szavak hol jönnek, hol nem. A múzsák bújócskát játszanak velem. De ahogy Brachfeld Siegfried mondta: „A téma az utcán hever, csak le kell hajolni érte.” Igaza volt. Az alábbi írásokban közös, hogy 2004 és 2007 között születtek, többségük angol nyelven. A műfajukat meg sem próbálom meghatározni. A téma valóban az utcán hevert, s én lehajoltam érte.

Egy „Kondor” Gyulán, a Kossuth téren

Épp akkortájt fejeztem be Carlos Castaneda könyveinek olvasását: „Don Juan tanításai – A tudás megszerzésének jaki módja”, „A csend ereje – Don Juan további tanításai” és a „Separate Reality”, amit úgy is fordíthatnánk, hogy „Egy különálló valóság”. Meg kell vallanom, hogy teljes mértékben a hatása alatt álltam az e művekből áradó hatalmas erőnek. Nem tudtam eldönteni, hogy vajon don Juan vagyok, a nagual varázsló, aki minden trükköt bevetett, hogy Carlos, a tanítványa, képes legyen *lát*ni a „láthatatlant”, vagy én vagyok Carlos, a kétségekkel küzdő famulus, aki egyszerűen képtelen elhinni, hogy ő maga is varázsló, noha mestere segítségével megélhette a magasabb tudatosság olyan csodáját, mint az egyszerre két helyen létezését. Volt egy olyan érzésem, hogy mindketten részét képezték a lelkemnek. Éreztem, hogy azonos vagyok a „Nagy Szellemmel”, és egyszerűs mind tele voltam kétségekkel: újabb és újabb bizonyítékokra volt szükségem, hogy hittal higgyem ezt az egységet. Az elmém kétségbevonhatatlanná akarta tenni a kétségtelent.

Néhány hónappal azelőtt, hogy e sorokat papírra vetetem, hazatértem szülővárosomba, Gyulára, miután több mint 14 évet éltem az USA-ban, New Orleans városában. Otthagytam egy sikeres kutató professzori karriert és jól fizető állást a Tulane magán egyetemen, mert az utolsó ott töltött évemben rám tört a felismerés, hogy valójában írónak születtem. Valahányszor rám tört ez a gondolat, kontrollálhatatlan zokogás, és kacagás kerített a hatalmába. Még akkor is, amikor megpróbáltam telefonon elmondani ezt az új élményemet Erikának. Zokogtam és kacagtam, váltakozva. Amikor úgy éreztem, hogy lenyugodtam, és végre el tudom mondani, kezdődött előlről. Hatalmas érzelmi energiák keltek életre bennem, és én tudtam, hogy a sírás az elvesztegetett éveknek szól, a nevetés pedig annak, hogy végre rátaláltam valami különleges kincsre az igazi énem legmélyén. Végül is, mindig megvolt bennem ez a kettősség. Kacagok, mint don Juan és nyafogok, mint Carlos. Az egyik nap hiszek az igazi énemben, aztán meg ismét kétségek között vergődök, és visszazuhanok az önsajnálát feneketlen mélységeibe. Szerencsém azonban, hogy csakúgy, mint Castaneda és mestere, én is képes vagyok arra, hogy kívülről lássam önmagamot, és jókat vihorászok önsajnálatomon. Ez pedig nyugalommal tölt el, és türelmessé tesz magammal szemben. Az elmúlt két hónapban ezek a vívódások töltötték el: vajon lesz-e belőlem író, vagy a „sírás” győzedelmeskedik a „kacagás” felett. Egy dolgot azonban biztos tudtam. Megértettem Hermann Hesse Siddharthájának a szavait: „tudok várni.” És máris úgy láttam lelki szemeim előtt kis szülővárosomat, mint egy gyöngybagylyó védőhéját, mely körülölelte aprócska homokszem-magamot, melyből egyszer fénylő gyöngy fogan.

A „Csend ereje” című könyvet 2005. február 10-én fejeztem be, és másnap, miután megebédeltünk Erikával, elindultam a másik lakásába, mely néhány percre, a Kossuth tér túlsó oldalán volt. Át akartam hozni pár könyvet meg egy CD-t, melyet előző

évben kanadai indiánoktól vásároltunk. Meglehetősen hideg délután volt, mínusz 10°C körüli hőmérséklettel, ami jóval hidegebb, mint amihez csaknem másfél évtizeden keresztül hozzászoktam Louisiana déli részén. Csak a „Nagy Szellem” lehet a megmondhatója, hogy miért balra fordultam, amikor kiléptem az épületből, és miért nem jobbra, ami a rövidebb út lett volna. Átmentem az út túlsó oldalára, és a Kossuth téren számos vásári bódé között találtam magam, melyek a második gyulai Reneszánsz Fesztivál alkalmából töltötték meg a teret áruikkal és báméskodó vásárlókkal. Hamarosan egy olyan sátorhoz vonzott valami, ahol bennszülött indiánok épp zenélni készültek. Némiképp elmélázva elolvastam az indiánok 10 parancsolatát, mely a sátor előtt egy táblára volt felírva. Az utolsó kettő mélyen megragadott: „Légy igaz!”, és „Vállalj felelősséget a tetteidért!” Ezeket töprengtem, miközben a lábaim elé néztem, nehogy megcsússzak egy jeges szakaszon. Ebben a szent pillanatban egy fiatalember lépett elé a tömegeből, és anélkül, hogy bemutatkozott volna, elkezdett hozzám beszélni kiváló angolsággal. Igencsak megdöbbsentem, és átfutott rajtam a gondolat, hogy vajon honnan vette, hogy értek angolul. Ez egyáltalán nem volt jellemző gyönyörű, de a nagyvilágtól meglehetősen félreeső kisvárosunk lakosaira. Az arcvonásaiból nyilvánvaló volt, hogy bennszülött indián, valószínűleg a zenészek egyike. Korai harmincas lehetett. Rövid, csillogó fekete haját piros fejpánt szorította le a homlokán. Kezében egy kis kézi kamerát tartott. Folyamatosan beszélt, miközben a tekintete a kamera keresőjén rögzült. Merev tekintetéből arra következtettem, hogy enyhe transz állapotban van. Az életről beszélt. Arról, hogy mielőtt megszülettünk, mindent tudtunk, de abban a pillanatban, ahogy világra jöttünk, mindent elfelejtettünk. Annak érdekében, hogy visszaemlékezzünk, hallgatnunk kell az álmainkra. Megjegyezte, hogy fogadni merne, hogy én nem emlékszem rájuk, de azonnal folytatta a beszédet, nem adva lehetőséget arra, hogy

elmondjam, hogy az utóbbi időben számos álmomat leírtam, és büszke voltam arra, hogy meg tudom fejteni azokat, és olyankét is, akikkel kapcsolatban állok. Az álmaink mellett – folytatta – az intuíciónkra kell hallgatnunk. Követnünk kell a szívünk szavát. Azt is elmondta, hogy az élet egy iskola, melyben az a dolgunk, hogy visszaemlékezzünk mindarra, amit elfelejtettünk születésünk pillanatában. Minden, ami történik velünk, egy emlékeztető. Már számos alkalommal megfordultunk itt a Földön, és még sokszor fogunk újra testet öltetni, míg meg nem tanulunk emlékezni. Amikor a reinkarnációról beszélt, hozzátette, hogy nem fél a haláltól. A halál akármikor eljőhet, öbenne nincs félelem. Neki az a küldetése, hogy beszéljen az élet ezen aspektusairól, mert észrevette, hogy az emberek szem elől tévesztették ezeket a dolgokat, és ettől szenvednek. Amikor csak lehetősége van, beszél az emberekkel, mert arra született, hogy emlékeztessen, és amikor ezt teszi, érzi, hogy valami fontosat csinál.

Amint írom e sorokat, eszembe ötlök egy emlék. Az egyik barátom egy évvel ezelőtt azt mondta nekem, hogy én azért vagyok itt, hogy emlékeztessenem az embereket az egyszerű, ősi tudásra, és amíg ezt mondta, a szeméi furcsán ragyogtak, és a hangja olyan volt, mintha valami mélyen belülről kontrollálta volna. Az igaz, hogy mindig volt bennem egy mély érzés, hogy én valamiféle „örzö” vagyok, de ezek a gondolatok nem jutottak eszembe, miközben az indián fiatalember megemlégtette a küldetését.

Már jó néhány perce beszélt, amikor úgy melleleg közölte, hogy felveszi a találkozásunkat azzal a készülékkel, amit a kezében tart. Egy ideig megpróbáltam elmondani neki, hogy nagyon érdekes, hogy ezekről a gondolatokról beszél nekem, mert jelenleg épp egy jaki indián varázsló tudatállapotában létezem, akinek a tanításai nagyon hasonlóak azokhoz, melyeknek hangot adott, de még mindig nem hagyott szóhoz jutni. Nyilván-

való volt számomra, hogy most neki kell beszélni, nekem pedig figyelmesen végighallgatni a mondandóját. Ebben a pillanatban ráébredtem, hogy engem maga a „Nagy Szellem” küldött az indián útjába, és ez még figyelmesebbé tett. Amikor befejezte a beszédét, kikapcsolta a kamerát, és végre én is hangot adhattam az egyetértésemnek, amit addig csupán bólogatással jelezhettem.

Beszélgetésünk során röviden elmondta az élete történetét. Ecuadorban született egy nagyon szegény családban. Már fiatalon elhatározta, hogy elmegy világot látni, hogy meggazdagodjon, és tiszteletet szerezzen magának. Ahonnan jött, a gyermekeket „piszoknak” („dirt”, ahogy ő mondta) tekintik, és ő meg akart gazdagodni, majd pedig visszamenni, hogy megsegíthesse ezeket a szegény gyermekeket. Most van elég pénze, de ráébredt, hogy ezzel nem lehet tiszteletet szerezni. Az anyagi javakért nem lehet azt a fajta tiszteletet kiváltani, amire ő vágyott, és ezt el akarja mondani az embereknek. Folyamatosan ismételtette, hogy neki most van elég kenyérre valója, és tudja, hogy a pénz hatalom. Pénzért bármit lehet vásárolni, csak tekintélyt nem. Írt néhány könyvet, zenélt szerte a nagyvilágban, és mégis nagyon elégedetlen az életével. Kétszer is elvált, és a második házasságából van két gyermeke, akik most Hollandiában élnek. Jelenleg Hollandiába készül, mert az egyik gyermeke február 13-án született és meg akarja látogatni. Mellékesen megjegyezte, hogy a 13-as számára szerencsés szám. Elmondta, hogy mindig is erős érzés volt benne, hogy az embernek pozitívan kell gondolkodnia, és szerinte ez volt a titka a sikereinek. Ha a 13-as szám egyesek számára szerencsétlen, akkor az azért van, mert negatívan gondolkodnak rá. Noha a pozitív gondolkodás előnyeit ecsetelte, a hangjában mégis szomorúságot észleltem. Nem tettem rá megjegyzést, inkább megkérdeztem, hogy hívják. Mint megtudtam, a neve Carlos, de zenészként a „Kondor” művésznevet használta. Ahogy e szavakat kimondta, az arckifejezése láthatóan elkomo-

rult. Elmagyarázta, hogy noha ő egy Kondor, úgy érzi magát, mint egy szárnyaszegett madár, amióta levágta a hosszú fekete haját. Levágta, mert be akart illeszkedni. De soha nem sikerült neki, és a szárnyai már nem alkalmasak a repülésre. Vissza szeretne repülni a családjához Hollandiába, de ez már nem is a családja, hisz elvált. Az édesanyja Ecuadorban élt betegen, és ő haza akart menni, de nem az édesanyjához. Kényelmetlenül érezte magát, amiért eltávolodott tőle. Már legalább 13-szor elismételte, hogy ő haza akar utazni Ecuadorba, de bizonyos értelemben itt ragadt ebben az új életben, repkedve a világ körül.

Ekkor világosan megértettem, miért is találkoztunk, és végre átvettem tőle a szót. Megkérdeztem, hogy hisz-e a véletlenekben, melyre természetesen nemmel válaszolt. Határozottan bizonyos volt abban, hogy mindennek, ami velünk történik, oka van. Semmi sem történik velünk csak úgy, véletlenül, ok nélkül. Megkérdeztem hát, hogy vajon tudja-e, hogy mi miért találkoztunk. Mielőtt elmondtam volna az ezzel kapcsolatos nézeteimet, arra is rákérdeztem, hogy szerinte mi a valószínűsége annak, hogy ő, egy ecuadori indián, találkozik egy jeges, téli délutánon egy közép-európai kisvárosban velem, akivel jól meg tudja értetni magát angolul, és aki jelenleg mélyen a hatása alatt áll egy jaki indián varázsló tanításainak. Kezdtém érezni, hogy végre sikerült elnyernem a figyelmét. Mivel ekkoriban már több, mint egy éve nem ittam alkoholt, könnyen megállapítottam, hogy ő igen csak a pálinka hatása alatt volt. Emlékeztetett a korábbi énemre, s ezért még türelmesebb voltam vele. Néhány perccel azelőtt még ő prédikált arról, hogy az élet egy iskola, melyben megtanulhatjuk megérteni, hogy mi miért történik velünk. Amint ráébredt arra, hogy milyen kicsi a valószínűsége ennek a találkozásnak, összpontosította a figyelmét, és a tanárból pillanatok alatt tanuló lett, és csupa fül volt.

Amint magam is elmerengtem ennek a találkozásnak az

elhanyagolhatóan kis valószínűségén, eszembe jutott az a történet, amikor don Juant és Carlos Castanedát egy, az amazonasi őserdőkből odatévedt fekete jaguár üldözte a mexikói bozotos fennsíkon. Szerencsés megmenekülésük után, Carlos megkérdezte don Juant, hogy ez a jaguár valóságos volt, vagy csak egy álom. Don Juan pedig azt felelte, hogy annyira valóságos, amennyire csak lehet. Hozzátette azonban, hogy annak a valószínűsége, hogy egy ilyen jaguárt lássanak észak Mexikóban gyakorlatilag nulla. Így aztán arra a következtetésre jutottak, hogy a „Nagy Szellemmel” találtak egy fekete jaguár képében, mert meg kellett tanulniuk valamit. Elsősorban is Carlosnak. Ekkor volt ugyanis Carlosnak első alkalommal testen kívüli élménye, ami lehetővé tette, hogy megmeneküljön ennek a vérszomjas fenvednek a karmai közül.

Kisvártatva, a nyomatékosság kedvéért újra megkérdeztem újdonsült barátomat, hogy akarja-e tudni, miért találkoztunk ezen a fagyos délutánon. Rábólintott, s én elmondtam neki, hogy amíg hallgattam őt, egy furcsa hasonlóságra lettem figyelmes kettőnk sorsát illetően. Gyermekkoromban én is nagyon szegény voltam, és elhatároztam, hogy majd gazdag leszek, és segítem azokat, akik rászorulnak. Amint cseperedtem, egyre biztosabban éreztem, hogy nekem ki kell repülnöm a nagyvilágba. Egyszerűen nem tudtam sehol megtelepedni. Valami hajtott, hogy elérjem a célokat, az emberek megsegítését. Először Szegedre mentem egyetemre, majd Budapestre, hogy meghódítsam magamnak a fővárost. De ez sem volt elég. Végül 1990. július 31-én átrepültem az Atlanti-óceánt, egyenesen az ígéret földjéig, ahol több mint 14 évet töltöttem. Elmondtam neki, hogy 2003-ban, a kutatói karrierem csúcán, egy hatalmas erejű készítés tört rám, hogy nekem haza kell térnem a szülővárosomba. Én egy olyan ember vagyok, aki hallgat a belső hangra, az intuíciókra, melyek fontosságáról ő is beszélt. Mi azért találkoztunk, mert én az a példa vagyok,

melyet neki is követnie kell. Döbbsent, homályos tekintettel nézett rám, s most elhagyták a szavai.

A kettőnk sorsa közötti hasonlóság sokkal több volt, mint az, hogy mindketten elhagytuk szülőhazánkat, és több mint egy évtizeden át az óceán túlsópartján éltünk. Nem győzte ismételni, hogy neki van elég pénze, és ő csupán egyetlen dolgot keres. Szeretetet, és semmi mást, csak szeretetet. Valamikor hatalmas erőknek volt a birtokában, de most érzi, hogy elhagyja ez az erő. Itt közbevágtam, mert én is tele voltam erővel, és én is átéltem azt, amit ő, és pontosan azért jöttem vissza a szülővárosomba, a gyökereimhez, hogy újra feltöltssem magam energiával. Ráébredtem ugyanis, hogy a születési helyünk egy különleges energiaforrás számunkra.

Most, amikor próbálom összerakni a találkozásunk részleteit, eszembe ötlött, hogy ez valószínűleg összefügg azzal, hogy a szülőhelyünk az ártatlanságunk színhelye is egyben, noha akkor ezt nem említettem meg neki. Az elfogulatlanság és az ártatlanság pedig az erőnk igazi forrásai, melyet elcserélünk pénzre és javakra a túlélésért folytatott küzdelemben, melyet egyesek életnek neveznek. De az élet valójában nem más, mint egy keresés, melynek célja, hogy rátaláljunk igazi önmagunkra. Hogy újra rátaláljunk arra a játszó, álmodozó gyermekre, ami voltunk. És amint visszacsöppenünk ebbe az ártatlanságba, az emlékek és az álmok újraélednek bennünk. Azt javasoltam Carlosnak, hogy menjen vissza a szülőhazájába és töltsön 40 napot az Andokban egyedül, hogy feltöltődjön energiával, és újra rátaláljon igazi önmagára. Ragaszkodott hozzá, hogy szeretetre van szüksége. Ő nem tud most egyedül lenni. Megpróbáltam elmagyarázni neki, hogy az ember soha sincs egyedül, és hogy a magas hegyek meg tudják adni neki azt az erőt, amire szüksége van ahhoz, hogy újra „kinőjenek a szárnyai”, de nem tudott rám hangolódni. Éreztem, hogy az önsajnálát legmélyebb bugyraiban vergődik, mely felőr-

li az ember minden maradék energiáját. Könnyen megértettem, mert én is átmentem ezeken az élményeken. Közben újra elkezdte ismételni, mint egy elakadt lemez, hogy a pénz által teremtett hatalom mennyire hamis, és neki az a dolga, hogy erre figyelmeztesse az embereket. Teljes egyetértésemről biztosítottam, de éreztem, hogy nem véletlenül tér vissza ehhez a témához. Tény, hogy voltam olyan szerencsés, hogy az élet megmutatta nekem a pénz illuzórikus természetét, de volt bennem némi aggodalom akkortájt, hogy vajon meddig lesz elég az a pénz, melyet megtakarítottam. Túl sokat rágódtam ezen, és úgy éreztem, hogy ez röghöz köt, gúzsba köti a „szárnyaimat”. Tükröt tartott nekem a fiatal Kondor, és szinte hallottam az üzenetét: „Engedd el az aggodalmadat, és bízd rá magad az intuíciónra”. Tapasztalatból tudom, hogy mindaddig, amíg hallgatok a belső hangomra, minden a rendelkezésemre áll, amire csak szükségem van. Carlos is tudta, hogy a belső hangja hazaszólítja, de eddig nem volt képes eleget tenni ennek a készletnek.

Beszélgetésünk során ugyan nem jutott eszembe, de amint írom e sorokat, világosan látom, hogy Carlos beleesett abba a csapdába, hogy mondja, de nem csinálja. Egy évvel ezelőtt az első üzenet, mely valahonnan nagyon mélyről jött belőlem, de úgy hangzott, mintha egy visszhangos hegytetőről zengene körbe-körbe, az volt, hogy: „Don't say it! Do it!”. Azaz „Ne mondd! Csináld!”. Számtalan alkalommal hallottam visszhangozni e bölcsességet a koponyám belső szikláiról, mintha nem lehetne elég-szer ismételni ahhoz, hogy megkapja a súlyához, és fontosságához illő figyelmet. Carlos azt prédikálta nekem, hogy követnem kell az álmaimat. Ehhez képest ő maga képtelen volt visszamenni a szülőföldjére, hogy megsegítse azokat a gyermekeket, akik arra inspirálták, hogy felröppenjen fenséges, széles szárnyaival, és meghódítsa a világot. Arról beszélt, hogy pozitívan kell gondolkodnunk. Mégis önmagát úgy látta, mint akinek lenyesték a

szárnyait. Hogyan is szárnyalhatna így? Vajon én is ilyen volnék? Tükröt tartott nekem, vagy csupán elfogulatlan elmém sima víztükrén láttam viszont őt magát? Azt minden esetre megmutatta, hová jutunk, ha csak mondunk valamit, de nem csináljuk. Mivel jól ismerem a pálinka hatékonyságát az emlékezet elhomályosításában, mielőtt elváltunk, nyomatékosan megkértem, hogy, ha másra nem is, egy valamire emlékezzen a beszélgetésünkből: az ártatlanságom helyszínére történő hazajövetelem történetére. Mielőtt elváltunk, megölelt, és nekem ajándékozott egy CD-t, melynek zenéjét a társai játszották a karneválon, beszélgetésünk háttereként.

A lábujjaim majdnem teljesen elfagytak, úgyhogy gyorsan felmentem a másik lakásba, ahol a könyveim javarészt még karton dobozokban heverték. Ahogy körülnéztem az egyik polcon, Osho néhány kötete mellett azonnal megpillantottam egy könyvet, melyet még az előző évben vettem Kanadában. Vékonyka kötet volt. Még a múlt század fordulóján írta egy kanadai indián törzsfőnök. Az volt a címe, hogy „The Way of the Indians”, amit úgy fordíthatnánk, hogy: „Az indiánok életformája”, és egy tolldíszes indián fej volt a borítóján. Azonnal elpakoltam a kezításkámba, hogy amikor megyek vissza a másik lakásba, odaadom Carlosnak emlékeztetőül. Magamhoz vettem még Osho könyveit, melyek szintén a polcon voltak, és haza indultam, teljesen megfélekedve arról, hogy a könyvekkel együtt magammal akartam vinni azt az indián CD-t, amit szintén Kanadában vettem. Csupán most vettem észre, amint írom e sorokat, hogy nem is volt rá szükségem, hisz azon a délutánon pont olyan hangulatra vágytam, mint ami az „Indian fusion” című CD-ről áradt, amit Carlostól kaptam. Amikor hazafelé menet az indiánok sátrához értem, Carlos már nem volt ott. Odaadtam a könyvet az egyik zenésznek, hogy adja át Carlosnak.

Otthon azonnal forró lábfürdőbe tettem hidegtől vöröslő

lábaimat, de még ki sem engedtek a lábujjaim, amikor egy erőteljes késztetés uralkodott el rajtam. Carlosnak el kell olvasnia Castaneda „The Power of Silence” (A csend Ereje) című művét. Az „orvos” épp ezt írta fel neki. Gondoltam, hogy kiváló útítársa lesz, míg Hollandiába ér, hogy meglátogassa a gyermekeit és volt feleségét. A könyvet egyébként épp Amsterdamban vettem még 1989-ben, de csak most jött el az ideje, hogy elolvassam. A könyv tehát visszarepülhet Hollandiába valakivel, aki szárnyalásra született. Visszamentem a sátorhoz, és Carlos újra ott volt. Épp arról érdeklődött, hogy merre van a buszállomás. Odaadtam neki a könyvet, és nyomatékosan a szemébe nézve kijelentettem, hogy ez meg fogja menteni az életét. Ránézett, és felcsillanó szemmel konstataulta, hogy a szerző keresztneve is Carlos, mint az övé. Elkísértem a buszállomásig, és még egy fél órát beszélgettünk, mielőtt buszra szállt.

Ismét az álmok fontosságáról mesélt, ezért megkérdeztem tőle, hogy mi volt a legutóbbi álma, amit fontosnak tart. Csak úgy mellesleg odavetette, hogy egy kígyó megmarta a nyakát. Mivel büszke voltam arra, hogy meg tudok fejteni álmokat, azonnal nekiláttam, hogy kiderítsem a benne rejlő üzenetet. Első szabad asszociációként az jutott eszembe, hogy amikor New Orleansban éltem, egy visszatérő álmomban mocsaras vidékre tévedtem, és aligátorok veszélyeztették az életemet. Egy alkalommal három aligátor állta az utamat. Hátrálni nem tudtam, mert mögöttem volt a mocsár, ahol ők az urak. Ahhoz, hogy kikerüljek a mocsárból, szembe kellett nézni velük és túl kellett jutni rajtuk. Megpróbáltam hát átugrani felettük egy magas szaltóval, melynek közepén felébredtem. Rázott a hideg, és izzadt volt minden körülöttem. Carloshoz hasonlóan akkoriban én is igen sokat ittam. Az én értelmezésemben az aligátorok, csakúgy, mint a cápák, ősi hulladék-eltakarítók. Elveszettek és haszontalannak éreztem magam. Olyannak, aki eldobta saját magát, és a mélytudatom ke-

ményen tudtomra is adta ezt egy rémálom keretében. Mondtam Carlosnak, hogy szerintem a kígyó az ő álmában valami hasonló próbál közölni vele. Carlos erre is azt mondta, hogy noha mások is rossz előjelnek tartották, ő szentül hiszi, hogy ez egy jó jel. Kicsit meglepődtem ezen, de beleillett abba a szemléletbe, hogy pozitívan kell gondolkodnunk.

Korábbi tapasztalataim is azt igazolták, hogy rossz előjeleket lehetséges pozitív irányba fordítani. Egy ilyen eset volt, amikor egy orvos, aki mellesleg amerikai indián volt, azt mondta nekem, hogy olyan magas a koleszterinszintem, hogy koleszterinszint csökkentő, un. sztatin orvosságot kell szednem, ha el akarom kerülni a szívinfarktust. Mivel elhatároztam, hogy soha nem fogok ilyen orvosságot bevenni, ez úgy hangzott, mint egy halálos fenyegetés. Sikerült azonban pozitívvá alakítani ezt a helyzetet. Mindössze annyit kellett tennem, hogy 180 fokos fordulatot vettem az életem bizonyos aspektusaiban. Innen nézve pedig, a halálos veszély tábla hátoldala látszott, melyre az volt írva, hogy (ön)gyógyító.

De visszatérve a kígyómaráshoz, a második asszociációm szerint ez Carlos életében a pénz által szerzett hatalmat szimbolizálta. Annyi bizonyos, hogy a legtöbbet a pénz nyújtotta hatalom veszélyeiről beszélt, és közvetlenül az álom megemlézése után is erről kezdett értekezni. Mindazonáltal, volt némi bizonytalanság bennem az álom értelmezését illetően, ezért a José Silva féle agykontroll által tanított módszerhez folyamodtam. Segítséget kértem az univerzumtól, ez esetben a Nagy Szellemtől, az álom értelmezéséhez. Nevezetesen, egy álmot kértem, mely segít a kígyómarás szimbolikus jelentésének a megfejtésében. Az első éjjel volt ugyan némi halovány emlékem az álmaimról, de nem kapcsolódtak a témához. Másnap hasonlóan jártam, azaz semmi segítség nem érkezett. Már-már elfogadtam, hogy bizonyos a második asszociációm adta a helyes megfejtést, de a következő

este olvasni kezdtem Osho egyik könyvét, melyet a Carlosszal való találkozásomkor hoztam haza. Vajon véletlen volt, hogy épp a „Zen: The Path of the Paradox” (Zen, a paradox út) című könyvvel kezdtem? Mindjárt a második fejezetben Osho a bibliai kígyóról értekezik, amit a civilizációval, a kultúrával és a kondicionálással azonosít, mellyel beillesztenek minket a társadalmi létformába. Később arról ír, hogy amikor gyermekek voltunk, még mielőtt kapcsolatba léptünk volna a kígyóval, nem volt egónk. Eszerint pedig a kígyómarás az elfogulatlanságunk és az ártatlanságunk elvesztését jelenti, ami szorosan kapcsolódik az én feltételezésemhez. A kígyó marása mérgezés, mely a pénz által nyújtott hatalom hamis illúzióját szimbolizálja. Ezt persze már nem tudtam elmondani neki, mert csak napokkal később jutottam erre a megfontolásra.

Amikor végleg elbúcsúztam Carlostól, hazafelé menet arra gondoltam, hogy ma adtam egy-két jó tanácsot egy fiatalembernek, de kaptam tőle néhányat magam is. Azt is tudtam, hogy nem csupán azért futottam össze a Kondorral, hogy emlékeztessen a pénz hamis voltára, vagy az álmok és a pozitív gondolkodás fontosságára. Szüksége volt rám aznap, és nekem is szükségem volt rá. Minden okkal történik velünk, és minden egyes találkozás egy másik emberrel kétirányú híd, hogy tudásunkat gyarapítsuk. Amint hazaértem, első dolgom az volt, hogy papírra vettem az első benyomásaimat. Később azonban végiggondoltam, mi mindenről beszélt még Carlos. Eszembe jutott, hogy egy ponton megemlítette, hogy alaposan ismerjük meg a házunkat, mert a házunk olyan, mint mi magunk. És minden háznak vannak olyan sarkai, zugai, melyekről nincs tudomásunk, pedig fontos lenne. Hasonló gondolattal már találkoztam, amikor a megvilágosodott libanoni költő, Kahlil Gibran „A Próféta” című könyvét olvastam. Ebben az áll, hogy „A háza a nagyobb tested.” Később megemlítettem Erikának, hogy mit mondott Car-

los a házzal kapcsolatban, és emlékeztetett rá, hogy ő mindig is ezt mondta, és ezért fektetett bele annyi energiát a lakásába, hogy olyan legyen, mint ő maga. Hozzátette, hogy amikor erről beszélt, én megjegyeztem, hogy ez csak egy forma, egy lényegtelen felszín. Mint kiderült, sikerült is megbántanom ezzel a megjegyzésemmel. Természetesen az egész történetre cseppet sem emlékeztem. Bevillant azonban, hogy 2003 őszén, a megvilágosodásomat követő hónapokban ellenállhatatlan készletet éreztem, hogy kitakarítsam és rendbe rakjam New Orleans-i otthonomat. Addig amolyan „öntisztító” rendszerként kezeltem az étletteremet. Ekkor azonban bennem is felébredt az a gondolat, amit később Erika, Carlos, és Kahlil Gibran is tanított, hogy a házunk olyan, mint mi magunk. Az analógiákkal egészen odáig elmentem, hogy a tápcsatornánk tisztaságát a konyhánkéhoz hasonlítottam, ahol fogaink a kések és villák, a kiválasztó szerveink pedig a mellékhelység, és így tovább. Persze erről is teljesen megfeledkeztem. El is gondolkoztam rajta, hogy vajon még mennyi mindenre kellene emlékezni. És azon is, hogy vajon hányszor sikerült megbántanom Erikát a meggondolatlan megjegyzéseimmel. Döbbenetes, hogy mennyi mindent lehet tanulni egy egyórás találkozásból. Az is eszembe jutott, hogy Carlos szerint nagyon fontos, hogy életünk minden egyes másodpercét használjuk ki, hogy az élet misztériumát tanulmányozzuk. Csak reménykedni tudok abban, hogy belemélyedve e találkozás minden egyes pillanatába, gazdagságának legalább egy részét sikerül megörökítenem. Egy dologban biztos vagyok. Noha csupán egy órát töltöttem Carlosszal, egy egész emberöltőnek tűnt. Úgy éreztem magam, mint aki bepillantást nyert az idő harmadik dimenziójába, mely a múlt és a jövő között rejtőzködik. Megértettem, hogy mit jelentettek don Juannak, a naguál gyógyítónak a szavai, amikor arról beszélt, hogy egy varázsló minden órában egy egész életet leél.

De Carlos legnagyobb ajándéka az írói önbizalmam felbresztése volt, és természetesen ez a történet, mely a legjobbkor esett meg velem. Mielőtt találkoztam vele, tele voltam kétségekkel, hogy don Juan vagyok-e, vagy a tanítványa. Most biztosan tudom, hogy mindkettő. Tisztán látom, hogy az élet teljes, akárhol is legyünk és mindnyájunkat csodálatos történetek vesznek körül. Mindössze ki kell nyújtanunk a kezünket, és megragadni a pillanatot, mely átvilágít a kétségeink belső ködén. És a Kondor is bennem él. Látom, amint az Andok szikláin ül, hosszú, fénylő fekete haja lobog a szélben, és megosztja velem széles, fenséges szárnyait, melyek újránőttek. Azért jöttem haza Magyarországra, mert úgy éreztem, hogy írónak születtem, és honfitársaimmal meg kell osztanom azt, amit megértettem, megtapasztaltam. A Kondornak köszönhetem, hogy most először éreztem ihletet, hogy tollat ragadjak.

Amikor Erika hazaért, még írtam a történetet, és a szemeim ragyogtak. Mindent elmondtam neki, és az élményem delejtő izgalmát szemmel láthatóan őt is magával ragadta, mely egy újabb, fura „véletlent” produkált. Néhány nappal azelőtt Erika elmondta, hogy szeretne megbizonyosodni arról, ami nem látható, de nyilvánvaló: az egymással és a Nagy Szellemmel való egységünkről, azonosságünkről. Úgy tűnik, hogy ezen a hideg téli napon a Nagy Szellem az ő kívánságát is teljesítette.

Születésnap partit, üzenettel

Április 16-át írtunk. Több mint 2 hónap eltelt azóta, hogy Carlosszal, a Kondorral találkoztam, és már megint fesztivál volt Gyulán. Ezúttal az évente megrendezésre kerülő Böllér és Pálinka Fesztivál. A gyönyörű időben a környék legjobb henteseinek

az ellenállhatatlan, ínycsikló ritka élménnyel kecsegtettek. Így aztán Erika, egy jó barátunk, Ágnes, a bátyám és jómagam elsétáltunk a középkori várhoz, ahol számos bódé körül nyüzsgött a tömeg. Bár ez a fesztivál inkább a kulináris élvezeteknek szólt, mindenféle vásári portékát lehetett kapni. Alig kezdtünk elvegyülni a lármás tömegben, máris egy ismerős dallam ütötte meg a fülem. Közelebb sétáltunk, és láttam, hogy ugyanazoktól az indián zenészekről jöttek a hangok, akikkel februárban találkoztam, de ezúttal Carlos nem volt közöttük. Abban a pillanatban, amikor felismertem az egyik dallamot, mely az Indian Fusion című CD-jükön szerepelt, megmozdult bennem valami. Egy belső tornádó felkapott, és mint egy tollpihe szálltam a tömeg, és a szépen renovált középkori vár fölött. A zene akkordjai és a fesztiváli hangulat olyan magasságokba röpített, hogy egy pillanatra megláthattam a múzsáimat, akik a Kondorral való találkozásom óta nagy ívben elkerültek. A tiszta-kék tavaszi égbolton, egy résen keresztül pillanthattam meg őket, amint könnyed nemtörődomséggel mókáztak a ragyogó Nap sugaraiban fürdőzve. Csillogó fuvolák és hárfák hintettek aranyport a szemembe: varázslatot éreztem a levegőben.

Ezen a napon egy nagyon különleges születésnap partira voltunk hivatalosak, és a hangulatot nem is lehetett volna jobban megalapozni.

Meg kell azonban említenem, hogy e parti különlegességét már egy néhány hónappal korábbi esemény megalapozta. Noha azelőtt nem hittem az asztrológiában, számismisztikában, és hasonló dolgokban, ami akkor történt, elgondolkodtatott. És a furcsa dolgokat, melyeket nem tudok megmagyarázni, nem szoktam a szőnyeg alá seperni. Szembe nézek a kihívással. Ez alkalommal egy újabb fura véletlenel kellett szembesülnöm, melyekből az utóbbi időben egyre többel találkoztam. Így aztán újra el kellett gondolkodnom a véletlenekről. Bizonyos értelem-

ben az, hogy vannak-e véletlenek, igen megosztó kérdés. Már ami a válaszokat illeti. Az emberek java része abban a hitben éli az életét, hogy véletlenszerű események sorozata történik vele. Aztán vannak azok, akik szerint véletlenek egyáltalán nincsenek. Szerintük a világban minden szervesen összekapcsolódik, és a történések mögött tetten érhető egy bizonyos tervezés. Be kell vallanom, hogy életem jelentős részében az első csoportba tartoztam. Amióta azonban átmentem a változásokon, amelyek mintegy a fejem tetejéről a talpamra állítottak, határozottan az utóbbiak között találtam magam. Így aztán elkerülhetetlenül felmerült bennem a kérdés, hogy korábban láttam helyesen, vagy most látom tisztán a világ rendjét. Avagy lehetséges, hogy mindkét – szemmel láthatólag ellentmondó – szemlélet helyes? Úgy vélem, hogy igen, lehetséges. Mindkét tábor tagjai saját tapasztalataikat írják le, amikor e kérdésben véleményt nyilvánítanak. Csupán a viszonyítási pontjuk ellentétes, legalábbis nagyon távol áll egymástól. Az is lehetséges, hogy az igen távoli viszonyítási pontok végtelenül közeli. Csakúgy, mint ahogy egy kör két legtávolabbi pontja a legközelebbi is egyben. Egy egyszerű, 180 fokos fordulattal azonban a kör legtávolabbi pontjai a legközelebbivé válnak. A világ paradoxonok rendszere, és ez csupán egy ezek közül. Amikor életünket az egyensúlyi pontunktól messze éljük, messze attól, amiben a legjobbak vagyunk, amire tervezve lettünk, úgy érezzük, mintha folyamatosan hatalmas hullámok dobálnának bennünket, mint dióhéjat a tenger. Amikor azonban a középpontunkban éljük az életünket, a helyes úton haladunk, melyet születésünk előtt elterveztünk, akkor a tenger sima, az ég tiszta, utat mutatnak a csillagok, és világosan látható, hogy minden okkal történik. Más szavakkal, ha úgy élünk, hogy igazán kellemes dolgok jó, ha csak tíz évenként történnek velünk, akkor alszunk, és az életünk egy rémálom, melynek semmi értelme. Ha azonban ugyanezek a dolgok elkezdnek megtörténni éven-

te, majd havonta, majd hetente, akkor jó úton haladunk a felébredés felé. Ekkor minden életre kel körülöttünk, mint tavasszal a természet, és akkor válunk teljesen éberré, amikor csodálatos dolgok történnek velünk, valahányszor álmodunk róluk. És ez is csak egy a paradoxonok sorában. Mint ahogy az is, hogy a világban csupán egyetlen dolog állandó: a változás.

De visszatérve a fura véletlenek sorához, melyek az utóbbi időben estek meg velem: Ágnes látott vendégül bennünket, és meghívott egy különös fiatalembert is, André-t, aki nem sokkal azelőtt szintén komoly változásokon ment át, melyek az addigi vállalkozása csődje utáni nehéz élethelyzetben törtek rá, elemi erővel. Rájött ugyanis, hogy festőnek született. Noha nem tanult festészetet, gyönyörű képeket kezdett festeni. Mivel én is hasonló változásokon mentem keresztül, mint André, természetesen felkeltette az érdeklődésemet. Ki ez az ember, aki a materiális világ helyett a műsák alkalomszerű csókjait választja? Izgatott várakozással töltött hát el a kis összejövetelünk, már csak azért is, mert Ágnes is különleges ember.

Visszaemlékeztem az első találkozásunkra, 2003 nyarán. Igen furcsa élmény volt, mert amint megpillantottam, úgy éreztem, mintha mindig is ismertem volna. Amikor beszélgettünk, és elkezdett egy mondatot, már tudtam a végét mielőtt befejezte volna. Ugyanazon a hullámhosszon voltunk. Azokat az élményeimet pedig, amikor ilyen intellektuális közelségben éreztem magam valakihez, egy kezemen meg tudtam számolni. Ehhez még hozzáadódott az, amit később Erikától tudtam meg, hogy Ágnes születésnapja április 16-ára esett. Az enyém pedig április 15-ére. Ez, önmagában még nem képezte volna az alapját egy furcsa előérzetnek, de volt még valami más. Erika ugyanis április 14-én született. Itt voltunk hát hárman, akiknek a születésnapja egymást követő napokra esett. A statisztika soha nem volt az erősségem. Egyébként is azt tartják, hogy olyan, mint a bikini. Sok

mindent láttat, de a lényegét eltakarja. Tény azonban, hogy igen alacsony valószínűséggel bír az, hogy két embernek, mint Erika és én, akik oly közel állnak egymáshoz, egymást követő napon legyen a születésnapja. Itt jegyzem meg, hogy Lídia, akihez évekig tartó kapcsolat és szintén nagyon mély érzelmi szálak fűztek, szintén április 14-én született, ráadásul ugyanabban az évben, mint én. Erika egy évvel később jött a világra. Így eshetett, hogy mindketten vasárnapi gyerekek vagyunk. Gondolom nem kétséges, hogy annak a valószínűsége, hogy mi hárman, akiknek a születésnapja egymást követő napokra esik, és így összebarátkoztunk, még kisebb, mint a kettőnk találkozása. Akik úgy látják a világot, hogy az véletlenek sokaságából áll össze, azok erre nyilván fel sem figyelnek, vagy épp legyintenek. Számomra viszont ez figyelemre méltó, mi több, egyenesen hátborzongató, és mindig furcsán érzem magam, amikor így hárman összejövünk. Az pedig már csak hab a tortán, hogy kis társaságunk negyedik tagja, André, április 17-én született. Vajon mi lehetett az apropója annak, hogy négy ember, akiknek a születésnapja egymást követő napon van, összeül egy asztal köré, hogy megbeszéljék misztikus élményeiket? Annyi bizonyos, hogy ez a találkozás mély nyomot hagyott mindnyájunkban. Engem pedig ráébresztett arra, hogy a számmisztikában is bizonyítva van valami, amire érdemes odafigyelni.

Valószínűleg ennek tudható be, hogy néhány nappal ezelőtt felfigyeltem egy cikkre, mely a Kabbaláról, a zsidó számmisztikáról szólt. A cikk olyan sztárookra hivatkozott, mint Madonna vagy Demi Moore, akik hisznek ebben az ősi bölcséleti rendszerben, és úgy tekintenek rá, mint a világ és benne a sorunk megismerésének egyik jelentős eszközére. A cikk egyben közölt egy egyszerű számítási táblázatot, mellyel meghatározhatuk saját „név számunkat”. Az enyém 9-es lett, és a cikk szerint ez bölcsességre utal. Az ilyen embereknek pedig azt ajánlotta,

hogy osszák meg a tudásukat másokkal. Amint olvastam e sorokat, volt egy olyan érzésem, hogy ez egy üzenet számomra, mely arra ösztökél, hogy szavakba öntsem azokat a gondolatokat, melyek az elmúlt két év során ébredtek bennem. Gondolatokat, melyek megpróbálják értelmezni a megmagyarázhatatlant. Fogalmakkal megragadni olyan érzéki tapasztalásokat, melyeket csupán a közismerten megfoghatatlan hatodik érzékünk segítségével lehetséges megélni.

Az Andréval való találkozásunkat követően Erikában megfogant a gondolat, hogy együtt kellene megünnepelni a születésnapunkat. És ennek épp most jött el az ideje, azaz április 16-án. A bulit egy barátunknál tartottuk, és még meghívtunk néhány ismerőst. Az egyszerűség kedvéért megegyeztünk, hogy senki sem vesz ajándékot, legfeljebb valami kis szimbolikus apróságot. Ez nem akadályozta meg André-t abban, hogy fessen egy képet, melyet azután négy részre vágott, de még előtte lefényképezte. Mielőtt láthattuk volna, mondanunk kellett egy számot 1 és 4 között. Erika a 3-as számot választotta, én a 2-est, Ágnes az 1-est, így Andrénak maradt a 4-es. Azon a darabon, mely nekem jutott, egy tengerből kiemelkedő vulkáni kráterből, spirális füst száll a magasba, melyből előtűnik egy arc felső része. Egy kopasz fej, sűrű, ősz szemöldökök, és egy intenzíven figyelő szempár. Úgy festett, mint egy hatalmas dzsinn, amint hosszú kényszerpihenőt követően végre kiszabadult a palackból. De egyben maga volt a bennünk lakozó Isten, az elfogulatlan figyelő. A többi darab háttérként szolgált a témához. André később elmondta, hogy pontosan ezt szánta nekem, de a „véletlenre” bízta a választást. Ihletett festmény volt, és megállapítottuk, hogy azáltal, hogy négy részre vágta André, életre keltette. Egy különleges történet lehetőségét szülte meg ezzel a feldarabolással. Eljön-e valaha az idő, amikor a kép négy darabja újraegyesül? Ez eszembe juttatta a bennünk lakozó istenit, melyet csakis úgy ébreszthetünk fel, ha összerak-

juk a hatalmas emberi puzzle mind a több milliárdnyi darabját. Vajon eljön-e valaha ez az idő?

De az est legnagyobb meglepetését számomra egy sokkal kisebb ajándék hozta el. Az egyik vendég, Zsolt, aki szintén jól rajzolt, és még szobrokat is formált néha, ezúttal mind a négy ünnepeknél készített egy kis rajzot. Mindegyiken volt egy kis szöveges üzenet is. Letette őket az asztalra, és meg kellett találnunk azt, amelyik személyesen nekünk szólt. Kettőn kis ördögöcske, kettőn pedig angyalka volt. Először az egyik ördögöcskét ábrázoló képet vettem a kezembe, arra gondolván, hogy ez jobban illik hozzám, de a ráírt „konyha ördöge” szöveg nem mozdított meg bennem semmit. A második annál inkább. Egy angyalkát ábrázolt, s amikor elolvastam, hogy mi állt rajta, szinte elektrosokkot kaptam: „Oszd meg a tudásod, ez egyik út a halhatatlansághoz.”. Alig néhány nappal azelőtt lényegében ugyanezt az üzenetet kaptam a Kabbala kapcsán.

Három nap telt el a parti óta, de az elmém még mindig kavargó az üzenetben rejlő erő hatása alatt. Le kellett hát ülnöm újra, hogy szavakba öntsem az élményeimet, melyeken keresztülmentem az utóbbi két évben. Megírni a hatodik érzékem ébredését, mely talán az egyik legnagyobb kihívás egy racionális elme számára.

Fehér, kaukázusi

Ma reggel, elhaladván egy késői húszas, vagy korai harmincas éveikben levő fiatalok kis csoportja mellett, akaratlanul is meghallottam a beszélgetésüket. Egy kifejezetten csinos, sötétbarna kosztümös, üzletasszonynak kinéző ifjú hölgy a következőket mondta:

– „Az a baj, hogy a zsidók mindenütt ott vannak.”

– „Ki kellene irtani mindet” – jegyezte meg egy fiatalember.

– „Nem tudod kiirtani az összes zsidót” – tette hozzá egy másik viccesen, fanyar mosollyal a szája szegletén.

– „Sajnos” – válaszolta a csinos hölgy, aki szemmel láthatólag a középpontjában állt ennek az erősebb faj túléléséről szóló értekezésnek egy kisvárosi közért bejárata előtt.

Ez utóbbi megjegyzés kapcsán aztán mindannyian amolyan fura, ideges röhögésben törtek ki.

Amint továbbhaladtam, azon kaptam magam, hogy elemzem az érzéseket, melyeket kiváltott belőlem ez a jelenet. Először kedvem lett volna visszafordulni, és megkérdezni tőlük, hogy biztosak-e abban, hogy egyikük ereiben sem csörgedezik egy kevéseke zsidó vér. És mi van a cigányokkal, meg az arabokkal, kínaiakkal, és más betolakodókkal? Végül azonban úgy döntöttem, hogy inkább folytatom az utamat hazafelé.

Nézeteim szerint, ha valami felizgat, zavar, akkor azt a dolgot még nem dolgoztam fel kellőképpen. Mi több, ugyanazok a minőségek, melyeket nem tudok elfogadni másokban, melyekre erős érzelmekkel reagálok, megvannak bennem is. Még akkor is így van ez, ha nem vagyok tudatában. Így aztán feltettem magamnak a kérdést: Felizgatott engem ez a kisvárosi utcasarkon lejátszódó jelenet, vagy sem? Felháborodtam-e, mint ahogy az minden tisztességes polgártól elvárható kerek e világon? A válaszom az volt, hogy nem. Mindazonáltal, igen furán éreztem magam, ahogy mentem hazafelé. Úgy haladtam tovább, mint aki rágógumira lépett. Ez az eset mintegy hozzáragadt a lelkemhez.

Ahhoz, hogy megértsem a saját érzéseimet, vissza kell lépnem egy kicsit az időben. Egészen addig a masszív személyes átalakulásig, melyen a közelmúltban mentem keresztül, amint egy hatalmas erő a lelkem mélyéről áttörte a belső ködöt, hogy megmentsem és újra összekötött a való világgal. És elkezdtem úgy látni a világot, ahogyan még soha. Vagy, ha valaha még-

is, akkor az nagyon régen volt. Talán még újszülött koromban, amikor nem tudtam megragadni szavakkal, amit az érzékszerveimmel érzékeltem. A világot újra egésznek kezdtem látni, és benne magamat, mint teljeset a mindenben. Pont úgy, ahogy az orosz matrjoska babák helyezkednek el egymásban. Mindegyik teljes és egész a maga nemében. Egy tökéletes másolat egy tökéletes hasonmás hasában. És ezért ragadt meg bennem a közért előtti jelenet. Mert úgy éreztem, hogy azok a fiatalok ugyanúgy a részemet képezték, mint a zsidók, akiket elítéltek. Sőt igencsak meglepődnék, ha bennük nem lenne zsidó vér. Meg vagyok ugyanis győződve róla, hogy azok, akik egy másik emberfajta gyűlölnek, legyen az zsidó, vagy cigány, az ő vérük is ott csordogál az ereikben. De legalábbis bennük vannak azok a jellemvonások, melyeket kivetnivalónak találnak ezekben az emberekben. A gyűlöletük lényegében saját maguk ellen irányul.

Nemrég hallottam egy történetet egy emberről, aki nemesi családból származott. Jelentős földbirtokkal rendelkeztek, mielőtt a kommunista rezsim elvette tőlük a földet. Fél évszázaddal később – a demokratikus Magyarországon – aki bizonyítani tudta, hogy megfosztották a családját földbirtokaitól, az visszakaphatta a földet. Emberünket arra ösztökélte ez a lehetőség, hogy tanulmányozza a családfáját. Amint eljutott hat-hét generációs mélységig, kiderült, hogy az egyik őse egy cigányvajda lánya volt. Ahelyett, hogy büszke lett volna rá, alighanem elszégyellte magát, és azonnal felhagyott a családfakutatással. Valószínűleg nem tudta megemésztetni, hogy nemesi kék vérehez akárcsak néhány csepp cigány vér is keveredett.

De nem kell ilyen messzire mennem ahhoz, hogy megértsem, mi okozza a mások iránti tolerancia hiányát. Úgy érzem, hogy elég tisztán látom most a saját életemet. Elmondhatom hát, hogy jelentős részében az intolerancia kódén keresztül próbáltam megtalálni a saját önazonosságomat. Noha soha nem érez-

tem úgy, hogy gyűlölet lenne a lelkemben a zsidóság vagy bárki iránt, aki más, tény, hogy én is ki voltam téve a szociális örökítésen keresztül a zsidók, a románok, a ruszok és általában a kommunisták gyűlöletének. Erről az apám gondoskodott. De ez az ő baja. Az enyém az, hogy meg voltam győződve róla, hogy én nem olyan vagyok, mint ő, és nem viszem tovább a benne élő haragot. Így aztán nem vettem észre azokat a mély áramlatokat, melyek fokozatosan sodortak a zsidóság, amolyan részleges el nem fogadása felé, ahogy felnőttem, és egyre több emberrel találkoztam az életemben. Húztam egy vonalat, mely szétválasztotta a jó zsidókat a rosszaktól, a mindenkori értékrendemnek megfelelően. A legtöbb ember úgy viszi tovább a társadalmi örökítés mechanizmusán keresztül őseinek a nézeteit, hogy észre sem veszi. Nekem megadatott az a szerencse, hogy megérthettem az igazi okát ennek a generációkon átívelő nehezitelésnek.

Színház az egész világ – mondta Shakespeare. Én pedig hozzáteszem, hogy akárki is írta benne a színdarabokat, ügyelt arra, hogy minden szó és minden esemény, cselekedet különös jelentőséggel bírjon. A zsidósággal kapcsolatban ez kezdett egyre világosabbá válni a számomra. Akármikor eszembe jut ez a téma, a legerősebb emlék, ami felszínre jön, az apai nagymamámhoz kötődik. Csak ritkán találkoztam vele, mert egy örmény alapítású erdélyi kisvárosban, Szamosújváron (Gherla) élt, nem messze Kolozsvártól. Itt született, és itt is halt meg 98 éves korában. Az apám is itt született, és máig itt él minden rokonom ezen az ágon. A nagymamámmal kapcsolatban még meg kell jegyeznem, hogy számomra maga volt a megtestesült szeretet.

Néhány évvel a halála után az unokahúgommal sétáltunk a Szamosújvár körüli dombokon. A nap melegen sütött, és az ég azúrkék harangján lustán kúszott át néha egy-egy báránnyelű. A levegő kristály tiszta volt, szinte harapni lehetett. Amikor felnéztem az égre, úgy éreztem magam, mintha nem is a földön

járnék, hanem egy mély álomban lebegnék tova a szellők szárnyán, együtt a báránnyal. Ilyen állapotban voltam, amikor a hegyről lefelé menet a temető mellett haladtunk el, ahová a nagymama földi maradványait elhantolták. Az unokahúgom megkérdezte, hogy szeretném-e látni a sírját. Rábólintottam, és már ott is voltunk a sírkő előtt. A tekintetem a kőbe vésett névre szegeződött: Lichstein Jozefa (Pepi). És ebben a szent pillanatban a nagymama hangja szólalt meg a fejemben: „Attila, mi zsidók vagyunk.” Döbbenet álltam egy pillanatra, de az egész élményt hamar „besepertem a szőnyeg alá”. Akkoriban nem hittem abban, hogy egy halott üzenhet egy élőnek. Ez csak valami hallucináció lehetett. El is felejtettem az egész történetet, és csak most, három évtizeddel később tört újra a felszínre, de hatalmas erővel. Ezt az erőt talán úgy jellemezhetném a legpontosabban, hogy valahányszor megpróbáltam elmondani ezt az esetet társaságban, amikor eljutottam odáig, hogy mit mondott Pepi néni, szinte görcsösen zokogni kezdtem, és alig tudtam befejezni a történetet. A feltörő érzelmeim nyomatékosították, hogy ez az élmény igenis a valóságot tükrözi, és nem engedték, hogy újra besepertem a szőnyeg alá.

Igen keveset tudok a családomnak erről az ágáról, de arra emlékszem, hogy a nagybátyám egyszer megemlítette, hogy a Lichstein család néhány generációval korábban Wiener Neustadtból (Bécsújhely) érkezett Szamosújvárra. Amikor ez az emlék először rám tört, még New Orleansban éltem. Megkérdeztem egy osztrák orvos kollegámat, hogy szerintem mi az esélye annak, hogy a családomnak ez az ága zsidó. Határozottan 90% fölé helyezte a valószínűségét. Azóta én is találtam információt arra nézve, hogy a középkorban jelentős volt a zsidóság Wiener Neustadtban, bár 1496-ban Maximilian császár kiűzte őket a városból.

A nagymama üzenetével azonban szöges ellentétben van-

nak a hivatalos dokumentumok. Az apámat akarata ellenére besorozták a visszavonuló német hadseregbe 1944-ben, amikor 21 évesen egy barátjánál bujkált Székesfehérváron, hogy elkerülje a katonaságot. Három generációra visszamenőleg be kellett bizonyítania, hogy nem zsidó, aminek sikeresen eleget is tett. És így is tekintett magára egész életén keresztül.

Az én szemléletem és a fentiek alapján nem volt véletlen, hogy amikor a drezdai szőnyegbombázást követően elmene-kült Németországból, hamarosan egy, az auschwitz haláltábor melletti, átmeneti hadifogolytáborban találta magát. Az oroszok ugyanis Prágában elfogták, és a német hadifoglyokkal együtt oda szállították. Az apám elmesélte, hogy noha az oroszok kiszabadították a foglyokat a haláltáborból, mire ő odakerült, a zsidók egy része visszatért, a lengyel pogromok elől menedéket keresve. (Erről egyébként Leon Uris is említést tesz az „Exodus” című művében.) Csupán egy kerítés választotta el a két tábor egymástól. Ez már magában is elgondolkodtató. Metaforikus erővel jeleníti itt meg számomra az élet a náci Németország és a kommunista Szovjetunió eszmei-ideológiai közelségét. Mint ismeretes, erről a témáról a történészek már számtalan tanulmányt írtak. Az apám azt is elmesélte, hogy a haláltáborba visszamenekülő zsidók éjszakánként meglátogatták a szomszédos hadifogolytábor, és sokakat meggyilkoltak azok közül, akiken német egyenruha volt. Az apám tehát élete során igen közel került egy zsidó haláltáborhoz, és később a csaknem három év alatt, melyet egy szibériai munkatáborban töltött, csak a szerencsének köszönhet a túlélést. Mielőtt a hazafelé induló vonatra szállhatott volna, abc rendben, névsor szerint felsorakoztatták őket. A „Nagy” nevű még hazamehetett. A mellette álló „Német” nevű, és az összes többi egy másik táborba került. Kapott tehát az apám egy újabb esélyt az életre. Talán épp azért, hogy a világra jöhessenek, és megértsem azt, amit ő nem tudott.

Az apám történetéhez a legközelebb állt az életem során az, ami Budapesten, a Gyógyszerkutató Intézetben esett meg velem. Egy alkalommal nátrium cianátra volt szükségem, ami egy viszonylag ártalmatlan vegyület, szemben a cianiddal, melyet a haláltáborok gázkamráiban is használtak zsidók, cigányok és hadifoglyok meggyilkolásához. Találtam is egy nagy, átlátszó üveget, „natrium cyanatum” felirattal, amiben egy jókora, masszív, sószerű tömbanyag volt. Szerencsére elszívó fülke alatt nyitottam ki az egyébként szorosan záró csiszolatot, de így is elért egy keserűmandula szagú fuvallat. Egyből éreztem, hogy baj van. Jeleztem is a kollegáknak, hogy mi történt, és ők is látták, hogy ez cianmérgezés. Hosszúra nyúlt másodpercekig úgy éreztem, hogy megfulladok, de szerencsére hamar elmúltak a légzési nehézségeim, így nem kellett beavatkozni. Mindazonáltal még éveken keresztül fizikailag rosszul lettem akárcsak egy falat marcipános csokitól is, a manduláról nem is beszélve. Mint később megtudtam, a „natrium cyanatum” latinul nátrium cianidot jelent. A címkét valószínűleg egy gyógyszerész ragasztotta fel, mert ők használnak latin neveket, a vegyészek nem. Meggyőződésem, hogy minden, ami történik velünk, metaforikus, és igen fontos szerepe van abban, hogy megismerjük önmagunkat. Különösen így van ez, amikor közel kerülünk a halálhoz.

A zsidóság tehát jelen van a családomban apai nagyanyám révén. Lehetséges, hogy ezért éreztem mindig erős vonzódást a zsidó nők iránt? Talán. Az bizonyos, hogy ez a vonzalom néha viszonzásra talált. Felmerül azonban a kérdés, hogy akkor mi az oka a zsidógyűlöletnek, vagy akár a legkisebb ellenérzésnek is velük szemben. És nem csak az én családomban, hanem más olyan emberekben is, akik hasonló gyökerekkel rendelkeznek, de titokként kezelik az identitásukat. A válasz egyszerű: a félelem. Rettegés attól, hogy a zsidóságuk miatt bármikor meghurcolhatják, vagy épp megölhetik őket. Azáltal, hogy bujkálunk, hazu-

dunk az utódainknak, lehet, hogy megmentjük az életünket, de ez az élet tagadással terhelt. Az önfogadás hiánya jellemzi, és ez a másokkal szembeni intolerancia és gyűlölködés alapja. Jól demonstrálta ezt a történelem a náci Németországban. Ma már köztudott, hogy az SA (Sturm Abteilung) rohamosztagaiban, akik rendszeresen bántalmaztak zsidókat és homoszexuálisokat, számos zsidó és homoszexuális ember volt.

Szóval, ki is vagyok én, rassz tekintetében? Míg az USA-ban éltem, néhány alkalommal ki kellett töltenem egy kérdőívet, melyen a faji hovatartozásomra voltak kíváncsiak. Azt tudtam, hogy nem vagyok „afrikai-amerikai”, „hispán”, vagy „távol keleti”, így aztán a „fehér, kaukázusi” mellett lévő kockába írtam az ikszet. De Magyarországon az emberek oly sokfélék, hogy nehéz megmondani pontosan, hogy faji szempontból hova tartozunk. Azt sem tudjuk bizonyosan, hogy honnan jöttünk. Vannak, akik szerint Kínából származunk. Mások kutyafejű tatárként aposztrofálnak bennünket, ami egy érdekes történetet juttat az eszembe.

Miután elvégeztem a középiskolát, felvettek az egyetemre, de előtte egy évre be kellett vonulnom sorkatonai szolgálatra. Ugyanabban az időben és ugyanabba a századba sorozták be a cigány költőt, Bari Károlyt, aki akkorra már nagy hírnévre tett szert. Úgy tartották, hogy egy igazi zseni, és látnoki képességekkel is rendelkezik. Mindig sokan nyüzsögtek körülötte, de én nem tulajdonítottam nagy jelentőséget annak, hogy közöttünk van egy ilyen híres ember. Hasonlóképpen, ő sem vette észre jelentéktelen személyemet. Egyszer azonban, amint kis, törékeny alakja rajongói gyűrűjében elsuhant mellettem, megállt egy pillanatra. Metsző, mély barna szemeit rám szegezte, és azt mondta: „Neked tatár fejed van.”, és már el is viharzott.

Szóval, ki is vagyok én? Zsidó vagy tatár? És ha már egy látnoki képességgel megáldott cigánylegényről tettem említést, meg kell vallanom, hogy én magam is tisztán látok egy másik

kapcsolati szálát az életemben. A zsidó nők iránt érzett különös vonzalmamhoz hasonlóan, a cigány nőkhöz is erős vonzódást éreztem. Még alig múltam 6 éves, amikor szerelmes lettem egy osztálytársamba, egy barna szemű, barna bőrű gyönyörű kislányba. Akkor még nem tudtam ezt, de mai eszemmel meggyőződésem, hogy az ereiben jócskán folydogált cigány vér. Olyan szép volt, hogy amikor kettesével sorba álltunk, minden fiú mellette szeretett volna állni, hogy foghassa a kezét. Legnagyobb meglepedésemre, ez az öröm nekem jutott, mert mindig engem választott. A lelkem az egekbe szállt, és noha messze laktak a mi házunktól – mely néhány házra volt az iskolától – minden nap lovagiasan cipeltem a táskáját, miközben hazakísértem. Ez a szerelmi történet azonban hamarosan véget ért. Ahogy cseperedtem, a lányokról megállapítottam, hogy minden elsírnak magukat, és még focizni sem tudnak. De amint a kamaszkor felébresztette bennem a szexuális vágyat, az első, és legerőteljesebb vágyálmom egy cigánylány volt. Egy barna bőrű, fekete hajú, érzéki, kéjvágó teremtés. Persze csak képzeletben, mert az igazsághoz hozzá tartozik, hogy akkorra már nem mertem volna udvarolni egy cigánylánynak. Mit szólnak hozzá az emberek? Elvégre én egy „fehér, kaukázusi” vagyok. Ez a vágy azonban, mint egy búvópatak, tovább áramlott a mélyben. És felnőtt koromban, életem talán leggyönyörűbb szexuális élménye egy olyan lányhoz kötődött, aki igen sok tekintetben hasonlított kamaszkorom álmához. Erikával kapcsolatban is van egy erős érzésem, hogy benne is ott bujkál a cigánylány, még akkor is, ha ez nem feltűnő. Számomra ez láthatóan kiütközik rajta, amikor olyan filmet néz, ami cigányokról szól, vagy amikor ledobja a cipőit és mezítláb táncra perdül. Arról nem is beszélve, hogy talán nincs is olyan cigánynóta, amit ne ismerne.

A cigány nőkhöz való vonzódásom mellett van még egy emlék, mely gyakran eszembe ötlük, miközben a faji identitá-

somat próbálom feltárni. Amikor még kicsi voltam, Tánti – az édesanyám nagynénje, aki segített a bátyám és jómagam felnevelésében – mutatott egy képet. Ezen egy csodálatosan szép, cigány ruhába öltözött ifjú hölgy volt, kezében díszes kézi csörgő karkával. Etusnak hívták, és az anyai nagymamám és Tánti testvére volt. Állítólag gyönyörűen énekelt és táncolt, de már nagyon fiatalon meghalt. Abban az öltözékben annyira autentikus cigánylány volt, hogy nincs kétség bennem afelől, hogy a ruházata nem csupán a testéhez illett. Megmutatta, sőt, felszínre hozta a lelkét. Gondolom, az sem véletlen, hogy csupán ez az egyetlen fénykép maradt fenn róla, és az sem, hogy egy alkalommal a kezembe került.

Szóval, ki is vagyok én, rassz tekintetében? Nem kell mélyre mennem, hogy német vonalat is lássak, hisz az életem úgy hozta, hogy három, részben német származású nővel is volt viszonylag hosszan tartó kapcsolat. S – mint ezt már korábban említettem – minden, ami történik velünk, információval szolgál arról, hogy kik is vagyunk valójában. Különösen így van ez, ha mély érzelmekkel párosulnak ezek az események. Ha egy kicsit mélyebbre ások, látok örmény és román szálakat is. Meditációs állapotban pedig úgy érzem, hogy ősi kínai és indiai, valamint amerikai indián fonálból szövődött az a finom energia mező, mely körülölel. Egészen biztos vagyok abban, hogy amint egyre mélyebbre megyek, megtalálom az egész világot a sejtjeimben.

Amikor megvilágosodtam, megértettem, hogy a világ-egyetem analóg szerkezetű. Legalábbis én ezzel a szóval ragadtam meg. Azóta viszont már megismertem a „fraktált” és a holografikus kifejezéseket is, melyek úgy vélem, hasonló jelentést hordoznak ahhoz, amit én analóg szerkezetként írtam le magamnak. Nézetem szerint ezt szimbolizálják a matrjoska babák is. Talán épp azért olyan népszerűek, és sikeresek, mert egy igen nagy jelentőségű törvényt mutatnak meg számunkra, melyet csak ke-

vesen látnak. Azt, hogy a világegyetem parallel szerkezetű. Nem csupán a tüdők erezte és a leveleken látható erek ilyenek. Ez a törvény mindent átfogó, és talán legkiemelkedőbb példázata az Isten és az ember viszonya. Elvégre saját képmására teremtett minket. Ugyanilyen parallel jelleget állapíthatunk meg az elemi részecskék és a csillagrendszerek, valamint egyetlen sejtünk és testünk egésze között is. És miképpen a sejtjeink a testünk egységei, mi is egységei vagyunk egy hatalmas entitásnak. A megvilágosodott író, Kahlil Gibran, „A Próféta” című mesterművében ezt úgy fejezte ki, hogy van ez a „...hatalmas ember, akiben ti csupán sejtek és inak vagytok”. Vannak, akik Istennek nevezik. Mások energiának. Mint ahogy magunk is energiák vagyunk. Szuper-koncentrált, testté materializálódott energiák.

Évekkel azelőtt, hogy Kahlil Gibranról hallottam volna, meditáció közben a következő gondolatsor jelent meg számomra: a világegyetem egy és oszthatatlan, benne minden mindennel összefügg, s a részek – melyekre az elme bontja szét – mind, mind hordozzák a teljességet, azaz a kicsiben benne van a nagy, s természetesen ez fordítva is igaz. Ebből nőtt ki a következő kép: sejtjeink úgy jelentek meg, mint az emberek. Az analógiát követve: testünk szövetei az egyes nemzetek. A szerveket elválasztó burkok a határsávok. Az Egyesült Államok az agy szűrkeállománya. Összhangban van ezzel a „brain-drain”, azaz a világ nagy elméinek a folyamatos, Amerikába történő áttelepülése. A bevándorlási hivatal – melyen oly nehéz átjutni – a vér-agy gát. Németország a szív, s a két világháború: szívinfarktuszok. A másodikban a szív fele csaknem elhalt. A világon talán egyedülálló úthálózatuk a szív érrendszere. Az arab népek a csontok és porcok, függően a rugalmasságuktól. Az oázisok az ízületi folyadék. A néger a bőr. India a lép, Kína a belek. Északról a nagy fal a gyomortól elválasztó záróizom. A cigányság a nyirokcsomók, és az immunrendszer mindenütt jelenlévő sejtjei. A zsidóság az

összejtek, és bármilyen sejttypussá átalakíthatók. A magyarsággal kapcsolatban a Dalai Láma látogatása juthat eszünkbe Dobogókőnél. Valahol azt olvastam, hogy ez a hely a tibeti tradíciók szerint a világ szív csakrájának a középpontja, bár ezt a Dalai Láma nem erősítette meg. Az biztos, hogy a magyarság sorsa már jó ideje erősen kötődik a németekéhez. A történelmi római birodalom a nyúltagy és a Vatikán a limbikus rendszer.

Ez a játékos képzettársítás a végtelenségig folytatható, egészen az emberiség őstörténetéig, ahol Ádámól és Évából – a két ivarsejtből – létrejött az egy, a zigóta, a megtermékenyített petesejt, melyből aztán minden speciálisan differenciálódott sejt kialakult. A sokféleség mögött az egység tisztán látható. Az emberiség egyetlen faj. A különbségek csak formálisak. S felmerül a kérdés, hogy vajon lehet-e egészséges bárki úgy, hogy bármely szöveteit, vagy sejtjét gyűlöli. Lehet-e egészséges az, aki gyűlöli a bőrét, a beleit, a nyirokrendszerét vagy épp az összejtjeit, melyektől a modern tudomány oly sokat remél? Az egészséghez az egész teljes elfogadására van szükség. A kirekesztés, a megosztás az egészség ellentétét, azaz betegséget szül.

Mint ahogy testünk minden egyes sejtje hordozza az összes információt, amit a többi különféle sejttypus, ugyanúgy, mi emberek, egyénenként is hordozzuk az összes információt, amivel a különböző rasszhoz, vagy etnikai csoporthoz tartozó egyének rendelkeznek. Egyszerre vagyunk mindenki. Milliárd darabra hullva, de tökéletes másolataként a mindenütt jelenlévő Mindenhatónak. És amíg fel nem ismerjük, hogy egyszerre vagyunk fehér kaukázusiak, zsidók, cigányok, néger, arabok, kínaiak, és így tovább, addig újra, meg újra beleszületünk ezekbe a formákba, hogy megtapasztaljuk a kirekesztettség fájdalmán keresztül az egységünket. Természetesen mindnyájunknak megvan a lehetősége arra, hogy egyetlen emberöltő alatt megtanuljunk feltétel nélkül elfogadni a létezését. De ha nem, akkor addig

születünk újra, addig ismételjük ezeket a ciklusokat, míg el nem tudjuk fogadni a másságot. Sőt, mivel mindnyájan hordozzuk a teljességet, mások el nem fogadása önmagunkkal szembeni intoleranciát is jelent. Ez pedig minden betegség forrása. Az élet egy iskola, és innen nem lehet végleg kibukni. Azok, akik gyűlölik a zsidókat, zsidónak fognak megszületni, méghozzá olyan környezetben, ahol megtapasztalhatják ugyanezt a gyűlöletet. És hasonlóképpen, azok, akik gyűlölik a nőket, férfiakat, homoszexuálisokat, drogosokat, tolvajokat, gyilkosokat és más, „elfogadhatatlan” viselkedésű embertársakat, meg fogják tapasztalni a saját gyűlölködésüket. Ha szerencsénk van, még ebben az életben, ha nincs, akkor egy következőben. Homoszexuálisok, gyilkosok, stb. lesznek, míg el nem fogadják ezeket a viselkedéseket, míg meg nem értik, hogy a világ az, ami. És úgy tökéletes, ahogy van. Ugyanúgy megvan a szerepe a társadalomban a „született gyilkosnak”, mint ahogy a testünkben a „természetes gyilkos sejteknek” (natural killer cells).

És ugyanez a helyzet a gazdagokkal és a szegényekkel. A gazdagok szegények voltak, és irigykedtek a gazdagokra. Most gazdagok, és rettegnak a szegényektől. Ilyen az élet. Egyszer fent, másszor lent, mint a libikókán. Addig, amíg meg nem értjük a lényegét, azt, hogy egyek vagyunk.

Jákob lajtorjáján mehetünk felfele is, és lefele is. És a lépcsőfokokat az elfogadással mérik, ami csupán egy direkt következménye a szeretetnek, melynek egyetlen formája létezik: a feltétel nélküli szeretet. Mindnyájan cipeljük a saját keresztünket mindaddig, amíg el nem tudjuk fogadni a világot, és benne magunkat, mint annak a közös álomnak a megvalósítóit, amit életnek nevezünk. Végigjárjuk a saját kálváriánkat, mert nincsenek megváltók. Csak mi tudjuk megváltani önmagunkat azáltal, hogy elfogadjuk a teremtést úgy, ahogy van, és azáltal, hogy felismerjük, hogy feltétel nélküli szeretetből vagyunk. Ez a végső lényegünk. Amíg

ezt meg nem értjük, szenvedni fogunk. És a fájdalom arányos a világgal és másokkal szembeni el nem fogadás mértékével. Kahlil Gibran erről a következőket írja: „A fájdalom legnagyobb része saját magunk által választott. Ez az a keserű orvosság, melylyel a benned élő gyógyító kezeli a beteg személyiségedet.” És én ehhez hozzáteszem, hogy a boldogság és öröm is saját magunk által választott, és arányos a feltétel nélküli szeretettel.

A világban minden ugyanabból a lényegből, ugyanabból az energiából van. A különbözőségek csupán formák. Minden jelenség, minden mozgás abba az irányba hat, hogy ez az energia stabilizálja önmagát. A sokféle kultúrák megjelenése, a diverzitás, csupán egyik módja az energia stabilizálódásának, mely az entrópia növekedésén keresztül hat. Egy másik módja ennek a szervezetségi szint növelése, mely az egész világon megjelenő egyesülési törekvésekben jól tetten érhető. Ezek a folyamatok gyakran követelnek súlyos véráldozatokat, mint ahogy azt az USA létrejötte is mutatja. De az egység, és a sokféleség kéz a kézben járnak. A világ, természeténél fogva, dialektikus rendszer. Ellentétes erők tartják össze, melyek folyamatosan összecsapnak. Ezek csupán különböző formái ugyanannak a lényegnek, az energia stabilizációjának. Mi magunk is energiák vagyunk, és a fizikában régóta felismert energia-törvények érvényesek ránk is. Folytathatjuk tehát az egységre való törekvéseinket, de közben tartsuk tiszteletben a sokféleséget, mert mindkettő ugyanazt a célt szolgálja: a stabilitást.

De ki is vagyok én rassz szempontjából? A válaszom az, hogy magyar vagyok, magyar földön születtem, és magyar az anyanyelvem. Mint „föfölddobott kő”, a gyökerekhez visszatértem, de az egész világot átöleli a lelkem.

A faji hovatarozásom eme „unortodox” feltárását követően visszatérnék a rasszizmus kérdéséhez, annak legkiéleztettebb, legismertebb megjelenési formájához, melyet az utcasarki

színház jelenetében láthattam megelevenedni ma reggel. És ez a holokaust, ami az egyik legszörnyűbb eseménye az emberi faj XX. századi történelmének. „H O L O K A U S Z T”: még a szó egyes betűinek a leírása is fájdalmas. De nincs gyógyulás fájdalom nélkül, és nagyon sok genny, fekély, sőt üszkösödés bújik e seb mélyén. Még a legfinomabb érintésére is millió halott és megkínzott lélek sikolt fel tiltakozva, fájdalmasan. De meg kell érinteni. A szeretet emberileg lehetséges, legfinomabb, gyógyító erejével.

Ehhez azonban előbb meg kell értenünk a szeretettel kapcsolatban azt, amit fentebb már többször említettem, de nem lehet elégszer ismételni. Nevezetesen, hogy a szeretet tartalmát tekintve nem más, mint feltétel nélküli elfogadása a létezésnek, annak, ami van. A szeretet a végső kulcsa a valóság megértésének. A szeretet maga az Isten, mely fogalomnak a lételméleti definíciója az, hogy „vagyok, ami vagyok”. Könnyű észrevenni a hasonlóságot e definíció, és az azonosság törvényének arisztotelészi megfogalmazása között, mely szerint „a létezés létezik”. A szeretet és Isten azonos a végső megértéssel, miszerint a világ az, ami, olyan, amilyen. És hogy a létezésről nem lehet többet elmondani, mint azt, hogy létezik. Nincs jó vagy rossz létezés. A létezés semleges. „Ne ítélj!” – mondja a bölcsélet. A világ úgy tökéletes, ahogy van. Egy hatalmas egyensúlyi rendszer, mely úgy reagál azokra az eseményekre, melyek kimotoztatják ebből a balanszból, hogy minden erővel megpróbálja visszaállítani az eredeti állapotot. Minden, ami megtörténik, okkal történik. Az egyetlen erkölcsi törvény egy ilyen rendszerben az, hogy amit másokkal megteszünk, az jön vissza hozzánk. Tedd hát, amit tenned kell, de tudd, hogy minden cselekedeted visszatér hozzád, mint egy bumeráng. Az is, ha ártasz másoknak, és az is, ha segítesz. Hogy ezeket a dolgokat jónak tekinted vagy rossznak, az nem számít. Néha a legnagyobb segítség épp fájdalmas élménye-

ken keresztül érkezik. És ez fordítva is igaz. A pokolba vezető út csupa jó szándékkal van kikövezve. Mi több, a jó és a rossz kéz a kézben járnak. Elválaszthatatlanok. A jó és a rossz nem abszolút fogalmak. Csupán ugyanannak az éremnek a két oldalát képviselik. A mozgását, amit életnek nevezünk. Ez igaz a holokausztra is és az emberi történelem összes szörnyűségére is.

A filozófus-író, Ayn Rand, az etikájának alappilléreként kijelenti: „Senkinek nincs joga ahhoz, hogy fizikai erőszakot kezdeményezzen mással szemben.” Évtizedeken keresztül én is ezt a vezérelvet tartottam az emberi erkölcs legelfogadhatóbb alapjának. De van-e olyan cselekvés, mely tisztán valami kezdetének tekinthető? Ide illik Thomas Mann eme gondolatsora: „Mélységes mély a múltnak kútja. Ne mondjuk inkább feneketlennek? [...] Mert [...] minél mélyebben fürkésznünk, minél messzebbre hatolunk és tapogatózunk, a kezdeti alapok tökéletesen megmérhetetlennek bizonyulnak, s mérőőnk elöl, bármilyen kalandos távolságokba gombolyítjuk alá zsinagéd, mindig újra és tovább húzódnak vissza a feneketlenségbe. Találón mondhatjuk itt, hogy »újra és tovább«, mert kutató buzgalmmal a kikutathatatlan incselkedő játékot űz, látszatmegállókat és úticélokot kínál, melyek mögött, amint elértük őket, újabb szakaszok tárulnak fel [...]”¹⁸

Nem vákuumban cselekszünk. Minden tettünk számtalan, egymással összefonódó cselekedet mátrixában zajlik. Minden tettünknek van egy motivációja, mely gyakran oly mélyen gyökerezik a múltban, hogy az őseredet már nem is látható. Néha visszafizetünk valamit, hogy kiegyenlítsünk egy számlát. De soha nem tudunk „aprópénzre” pontosan fizetni, ezért csupán

18 /Előjáték: Pokolraszállás/ – Thomas Mann, József és testvérei, József és testvérei (1933-1943)

Forrás: <https://citaty.net/hu/idezetek/1964991-thomas-mann-melyseges-mely-a-multnak-kutja-ne-mondjuk-inkabb/>

arra volt jó a buzgóságunk, hogy egy újabb számlát nyissunk, melyet majd valaki más fog visszafizetni, valószínűleg ismét pontatlanul. Mert lehetetlen visszafizetni tökéletes pontossággal. Az univerzum ugyanis már újra visszaállítja az egyensúlyt, még mielőtt a „szemet szemért, fogat fogért” elvet megvalósíthatnánk. De nem mindig látjuk, hogy ez hogyan valósul meg. Mivel mi is energiák vagyunk, és egyik a természettel, megtörténhet az egyensúly helyreállítása egy villámcsapás, földrengés, hurrikán vagy szökőár révén. Ezt fejezi ki az a bölcselet, hogy Isten útjai kifürkészhetetlenek. Vagy az, hogy Isten nem ver bittal. Szabadok vagyunk, tehát módunkban áll saját kezünkbe venni a számlák kiegyenlítését. Szenvedély és harag által tüzelve, bosszút lihegve, azonnal megtorolhatjuk vélt vagy valós sérelmeinket. Gyakorolhatjuk a vérbosszú ősi tradícióját. De ez csupán arra lesz jó, hogy berántson minket az erőszak végeláthatatlan ciklusokon át zajló ördögi körébe. Ebből az ördögi körből pedig csak egyetlen kiút van. Az elfogadás. A feltétel nélküli tudomásulvétele annak, ami van, ez pedig azonos a szeretettel, melyről folyamatosan papolunk, de a lényegét évezredek alatt sem sikerült megértenünk.

És itt visszakanyarodhatunk a holokauszt különösen fájdalmas példájához. Mert csak úgy kerülhetjük el, hogy a jövőben hasonló események megtörténjenek, ha el tudjuk fogadni eme horrorisztikus eseményt úgy, ahogy van. A világ paradox rendszer. Ez csupán egy a látszólagos ellentmondások sorában. Ahhoz, hogy valamit jobbra telessünk, először el kell fogadnunk úgy, ahogy van, ítélkezés és előítélet nélkül. Anélkül, hogy jónak, vagy rossznak neveznénk. Abban a pillanatban, hogy valamit rossznak bélyegzünk, észrevétlenül máris elfogultakká, részrehajlóakká válunk. Már nem látjuk az egész képet. Mindent kirekesztünk, kivéve azokat a tényeket melyek alátámasztják azt az előítéletet, hogy ez a valami „rossz”. Ha el akarjuk kerülni,

hogy egy katasztrófa megismétlődjék, meg kell találni azokat az okokat, amik oda vezettek. Ezt pedig csakis egy elfogulatlan elemzés teszi lehetővé, melyben minden faktort számításba vesszünk, előítéletektől mentesen.

Az esemény sorozatban, melyet történelemnek nevezünk, soha nem tudjuk pontosan meghatározni, hogy honnan eredt egy konfliktus, és ki szenvedett többet egy sor pontatlan megtorlástól. Tudjuk ugyanakkor, hogy a világ úgy van tervezve, hogy végső soron mindent kiegyenlít, hogy helyreállítsa az egyensúlyt. De ez a folyamat távolról sincs a mi ellenőrzésünk alatt. Azt azonban mi tartjuk kontroll alatt, hogy ki állítja le az erőszakos bosszú ördögi köreit. Ezt pedig mindig az erősebb, az intelligensebb szereplőnek érdemes felvállalni. A végső nyertes mindig az, aki tud engedni, aki az utolsó csapásra nem válaszol újabb megtorlással, s ezzel engedi lezárulni a folyamatot. Előfordulhat persze, hogy még szükség lesz arra, hogy egy második, vagy egy harmadik csapást is megválaszolatlanul hagyjunk, de előbb vagy utóbb a másik fél elveszti a motivációját. Mi több, az egész világ igazságérzete azok oldalára áll, akik felhagynak a megtorlással. Hatalmas mentális erőfeszítést igényel, hogy ne üssünk vissza, különösen, ha mi vagyunk az erősebbek, de ez az egyetlen módja annak, hogy kilépjünk az erőszak ördögi köréből: odatartani a másik orcánkat is. Ősi bölcselet ez, és ahelyett, hogy folyamatosan vitatjuk a létjogosultságát, ideje lenne végre megérteni a lényegét.

Hogy a holokauszt ilyenformán feltárt, nehezen gyógyuló sebére nyugtató balzsamot és kötést helyezzek, Pilinszky Jánost idézem, aki ennek az elfogadhatatlan eseménynek az elfogadását egyetlen, erőteljes mondatba tudta belesűríteni: „Mindaz *botrány*, ami megtörténhetett, és mindaz *szent*, ami megtörtént.”

Egy kiállítás képei

Egy kép többet mond ezer szónál! Szinte mellbevágott e mondás mély bölcsessége, amint körbejárt a tekintetem a gyulai főposta épületében. A belépés pillanatában ugyan még oly mélyen el voltam merülve a befizetendő számlák körüli anyagias gondolatokban, hogy először észre sem vettem a csarnok falaira kiaggatott festményeket. Pedig szinte mindennapos gyakorlat, hogy a posta otthont ad helyi festők és fotóművészek kiállításainak. Mindazonáltal először meg kellett szabadulnom a számlák befizetésének hétköznapi feladatától, hogy meg tudjak nyílni a színpompás festményeknek. Éreztem, hogy ezek a képek hatalmas erőt sugároztak szerteszét a teremben.

A tekintetemet először egy csodálatos szépségű, meditáló kínai nőalak ragadta meg. A képből áradó éteri nyugalom szinte megbabonázott. Rövidke mélézés után elindultam arra, amerre a képek nagy részét láttam kiakasztva. Amint a kiállítás távoli vége felé vettem az utamat, egy furcsa diszharmónia érzése kezdett eluralkodni az éteri nyugalom érzetén, mely addig körülölelt. Az ott látható képeken ugyanis a kínai hatóságok durván bántalmaztak embereket, akik szemmel láthatólag békésen gyakorolták az ősi kínai öngyógyító Falun Dafa technikát, mely Falun Gong néven is ismert a távol-keleti országokban. A képek mellett rövid feliratok ismertették a militáns kommunista rezsim által gyakorolt brutális elnyomást. E tömör kifejezések úgy hatottak, mint szegek a krisztusi kereszten, s átlukasztván az emberi elmét, mélységes felháborodást árasztottak szerteszét.

De ahogy ott álltam, néztem a képeket, és olvastam a hozzájuk fűzött mondatokat, a belőlük áradó felháborodás nem tudott megérinteni. Pedig meggyőződésem, hogy a Falun Dafa követőit még ebben a pillanatban is üldözik és kínozzák, amikor e sorokat papírra vetem. Úgy éreztem, hogy valami nincs rend-

ben e képekkel. Lehet, hogy azért, mert még mindig a hatása alatt voltam az első képekből áradó harmóniának, egyensúlynak? Egészen biztosan, mert egyszer csak rádöbentem, hogy épp ez utóbbi hiányzik ezekből a fájdalom, kínokat és igazságtalanságokat ábrázoló propaganda képekből. És másodperceken belül, mint egy villámcsapás, úgy hatolt egészen mélyre a tudatomba a „megbocsájtás” szó.

De miért? Miért égette bele magát a megbocsájtás szó oly erőteljesen az elmémbe, miközben bámultam a kínai rendőrök eltorzult ábrázatát, amint más képeken meg az istenek vad haragja csapott le rájuk bűneikért? Ahogy ott álltam, mélyen elgondolkodva azon, hogy vajon miért jutott az eszembe épp a megbocsájtás ebben a kontextusban, mozgást éreztem magam mögött. Megfordultam, és egy kedves, félénk fiatalember egy szórólapot és egy füzetecskét nyújtott felém, melyekből még jó néhány hevert szerteszét a mellettem lévő asztalkán. Mikor rájuk pillantottam, azonnal láttam a választ a kérdésemre. Három szó volt kínaiul és angol fordításban, melyek mintegy összegezték a Falun Dafa tanítását: „Zhen (truthfulness, justice), Shan (benevolence, loving, kindness and compassion), Ren (forbearance).” Nehéz megítélni, hogy az angol fordítás mennyire fedi a kínai szavak tartalmát, és talán még messzebb kerülhetünk az eredeti jelentéstől az angol szavak magyarra fordításával, mégis kísérletet kell tennem erre, hogy kifejezzem azt, amit hiányoltam: Zhen (őszinteség, hitelesség, igazságosság), Shan (jóindulat, szeretet, kedvesség és együttérzés), Ren (türelem, béketűrés, elnézés). De nincs ott a megbocsájtás. És egy angol kifejezés szerint: „Forbearance is not acquittance”, azaz „A tűrés még nem megbocsájtás.” Természetesen lehetséges, hogy az angol fordítás sántított, de bennem mégis hiányérzet volt a megbocsájtással kapcsolatban, és valószínűleg nem csupán a szórólapok és a festmények miatt. Egy néhány héttel korábban ugyanis feltettem magamnak

a kérdést, hogy miért olyan fontos a megbocsátás, hogy minden ősi, vagy modern öngyógyító technika a tanításai középpontjába helyezi. Itt voltam hát egy furcsa, de határozott érzéssel a szívemben, hogy akár értem, hogy miért, akár nem, a megbocsátás hiányzik, amikor nem gyakoroljuk.

És kezdtem együtt érezni (Shan?) azokkal a „szegény”, kínzó rendőrökkel, akiket egyes festményeken megfosztottak valamtól, ami oly fontos, mint az anyatej, s ami miatt szenvedésnek vannak kitéve. Efféle gondolatok jártak a fejemben, amikor a kedves fiatalember, aki a szórólapokat átnyújtotta, félénken megszólított. Úgy tűnt, mintha egy angol szót csíptem volna el, és megkérdeztem, hogy beszél-e angolul. Kiderült, hogy Angliából jött és a neve Justin. Hamarosan elkezdte elmagyarázni a Falun Gong gyakorlatok jótékony hatásait mind fizikai, mind spirituális szinten. Amíg beszélt, láttam, hogy a szemei ragyognak a lelkesedéstől, és egészen bizonyos voltam benne, hogy mély nyugalmat adott neki eme ősi tradíció követése. Justin elmondta azt is, hogy jelenleg azért van itt, mert segít egy barátjának e nagy erejű képek által megismertetni a világgal, hogy milyen szörnyűségek és igazságtalanságok történnek Kínában. Amint hallgattam őt először a Falun Gong gyógyító erejéről beszélni, majd a társadalmi igazságtalanságról, mely e mozgalmat övezi Kínában, akaratlanul is kiböktem egy kérdést. Hogy lehet, hogy ez az ősi, békés mozgalom nem tud megbocsátani a kínai kommunista kínzóiknak? A kérdésem szemmel láthatólag meglepte. Még mielőtt felocsúdíhatott volna megdöbbenéséből, felhasználtam a pillanatnyi csendet, hogy betöltsem azzal, amiről úgy vélttem, hiányzik ebből a kiállásból.

Elmeséltem neki, hogy a közelmúltban, egy meditációm alatt az jutott az eszembe, hogy amit kint látunk a nagyvilágban, az pusztán egy fizikailag manifesztálódott megjelenése annak, ami bent lakozik a mélytudatunkban. És ez úgy jelent meg szá-

momra, mint egy kétirányú utca. Mint egy egyensúly. Ami bent van, az van kint, és amit kint látunk, megerősíti azt, ami bent van. És ez néha egy ördögi kört alkot. A kint látható képek beégetődnek az elménkbe, és meghatározzák a világról alkotott képünket, szemléletünket. Az elménkben lévő képek pedig meghatározzák a cselekedeteinket, melyek végső soron pontosan azokat a körülményeket teremtik meg, amiket kint láttunk.

Az emberi elme működésének ez a karaktere valójában már egy évvel korábban is megmutatta magát számomra. Magyar barátainkkal Floridában, Pensacolában voltunk, a Santa Rosa szigeten. Általában a sziget legkeletibb végébe mentünk, amit Fort Pickensnek hívnak. Ott ugyanis van egy kb. 200 méter hosszú, 80 méter széles édesvizű tó, melyet egy 50 méternyi homokdűne választ el a tengertől. Itt szinte mindig magunkban voltunk, mert legalább 15 percet kellett gyalogolni a parkolótól a dűnéken keresztül. A helyiek egyébként sem merészkedtek édesvízi tavakba, mondván, hogy veszélyes, mert ott mindig lehetnek aligátorok.

Egy kora nyári napon 2004-ben, a New Orleanstól megtett hosszú út után szokásunkhoz híven pezsgőbontással ünnepeltük meg az érkezésünket a törzshelyünkre. Ez alkalommal kivételesen nem tartottam velük, mert úgy éreztem, hogy nem csupán a májammak van szüksége némi tisztulásra, hanem az egész lényemnek. Így aztán volt lehetőségem arra, hogy bizonyos távolságból figyeljem, amint két barátunk már fejenként egy üveg pezsgőn is túl, még mindig igyekezett a külső körülményeit hozzáigazítani ahhoz, ami az elméjük nem-tudatos zónájában volt. Amíg ők pezsgővel töltötték a poharukat, én csak az időt töltöttem. Élveztem a tengert, a gyönyörű napsütést, és a hely nyugalmat. Ekkor ugyanis még nyoma sem volt a négy hurrikán előérzetének, melyek néhány hónappal később csaptak le a térségre. Ahogy közeledett a délután, feltettem a fülhallgatómat, hogy meghall-

gassam a Bill Harris által készített Holosync program aktuális CD-jét. A két jó barát még mindig pezsgővel töltötte az időt. Úgy kb. fejenként 2-3 üvegnél jártak, amikor kezdtek közelíteni egy boksz szakkifejezéssel élve a totál KO állapotához. Mindketten egy-egy kör alakú polifoam „hurkán” hasalva lebegtek a tóban. Karjaik lankadtan lógtak a hurka szélén. Félig öntudatlanul, egy-egy bágyadt mozdulattal néha-néha löktek egyet magukon, jelezvén, hogy még nem adták fel teljesen.

És ebben a pillanatban, a kép kezdett kiemelkedni a háromdimenziós térből, mint ahogy Victor Vasarely festményei és szőnyegjei domborulnak be a harmadik dimenzióba a fal kétdimenziós síkjából. Úgy jelent meg számomra ez a kép, mint egy mentális projekció. Az ő mentális projekciójuk, belekiáltva a nagyvilágba: ez vagyok én, egy hajótörött! Ez a képi üzenet oly erőteljes volt számomra, hogy egész úton hazafele New Orleansba – ami több mint négy órát vett igénybe – velem maradt. Ez volt az első eset, amikor megtapasztaltam, hogy az életünk nem más, mint az elménk nem-tudatos zónájának a kivetülése, projekciója. Igyekeztem fogalmakkal megragadni magamnak ezt a különös élményt, és az jutott eszembe, hogy a fizikai létezésünk metaforikus. Ettől a naptól kezdve bizonyos voltam abban, hogy ha valaki kemény megpróbáltatásokon ment át életében, akkor annak oka képi formában ott rejtőzött az elméjében, a nem-tudatos zónája mélyén. És azt is tudtam, hogy ennek a háttérroknak a feltárásához mindössze annyi a dolgom, hogy meghallgassam a történeteit. Azokat, amelyeket a leggyakrabban mesél, amelyek nem hagyják nyugodni. El is neveztem ezt sztori analízisnek, és meggyőződésem, hogy legalább annyira pontosan és hatékonyan meg lehet vele határozni a nem-tudatos zóna rejtett gondolatait, képeit, mint a freudi vagy jungi álom analízissel. Ekkor értettem meg igazán a spanyol drámaíró, Calderon, híres mondását is, miszerint „az élet álom”.

Miután Justinnak elmondtam e gondolatok lényegét, visszatértem a festményekhez, és közöltem vele, hogy egészen bizonyos vagyok abban, hogy akiket a valós életben kínoznak, azok a valóságukhoz hasonló képekkel kínozzák magukat az elméjük mélyén, és azt manifesztálják. Így aztán az áldozatok legalább annyira felelősek a nyomorúságukért, mint a kínzóik. Ezek a gondolatok szemmel láthatóan szokatlanok voltak Justin számára, de úgy tűnt, hogy elgondolkodtatták. Még váltottunk néhány szót a Falun Dafaról, de hamarosan elnézést kértem tőle, mert az elmémet számtalan gondolat árasztotta el, és ezek feldolgozásához csendre és magányra volt szükségem.

A gondolataim jó része ahhoz kapcsolódott, hogy micsonda erő rejlik a képekben, melyeket látunk. Mindössze két héttel azelőtt elkezdtem nézni egy Doug Bench nevű amerikai úriember oktató videóit, melyek az agy kutatás legújabb eredményeit mutatták be. Ezek a kutatások rámutattak arra, hogy az elménk nem-tudatos zónája irányítja a gondolkodási folyamataink 5/6-át. Még álmunkban is, és az esetek legnagyobb részében anélkül, hogy ezeknek a folyamatoknak a tudatában lennénk. Azt is demonstrálták, hogy az agyunk eme nem-tudatos zónája igen gyakorta a tudatos gondolatainkkal szemben működik, és sokszorta erősebben hat a cselekedeteinkre, mint a tudatos gondolkodásunk. Gondolom, hogy ezt mindennél jobban szemlélteti a dohányos tudatos erőfeszítésének sikertelensége, amint kezébe veszi a „A dohányzás halált okoz” feliratú doboz cigarettát és rágyújt. Doug Bench szerint a nem-tudatos zóna ereje úgy hasonlítható a tudatos zónánkéhoz, mint egy 250 kilós gorilla fizikai ereje egy emberéhez. Egyebek között fontos jellegzetessége még a nem-tudatos zónának, hogy képekben kommunikál a tudatos zónával, és nem ismeri a tagadást. Hogy a tagadást nem ismeri ez a terület, az érthető, hisz közvetlenül a valósághoz kapcsolódik, melyben csak létezés van. A nem létezés nem ismeri. A

tagadás az agy későbbi „fejlődési”szakaszának a terméke, mely talán a szürkeállományhoz köthető. Amit nem-tudatos zónának nevezünk, az valószínűleg egy sokkal ősbibb agyterülethez kapcsolódik. Az ősi jellegére utal az a sajátossága is, hogy ezzel a zónával elsősorban képi a kommunikáció, és nem fogalmi. Ezt a zónát a valóság öt érzéken alapuló, érzékszervi, azaz perceptuális leképezése jellemzi. Szemben a tudatos zónával, mely inkább fogalmakon, azaz elvonatkoztatásokon keresztül viszonyul a létezéshez. Ez természetesen egy nagyon leegyszerűsített kép elménk működéséről, de segíthet megérteni számos olyan jelenséget, mellyel jelenleg nem tudunk mit kezdeni.

Így talán az is érthető, hogy egy kíznást ábrázoló kép üzenete – függetlenül attól, hogy szeretjük, vagy gyűlöljük, támogatjuk, vagy elítéljük – úgy jelenik meg az agyunk nem-tudatos zónájában, mint kíznás. Értékítélet nélkül. Ugy, ahogy van: Falun Dafa = kíznás. És így van az, hogy e kiállítás szörnyű kíznásokat ábrázoló képei további kíznásokhoz vezetnek, pedig a tudatosság szintjén pont az ellenkező a szándék: a brutalitás megszüntetése. Be kell látnunk azonban, hogy egy 250 kilós gorillával szemben nem sok esélyünk van a birkózóversenyen.

A kíznók egyébként pontosan ugyanabban a csónokban eveznek, mint akiket megkínoztak. Kíznást látnak és szenvedést, és ugyanazt fogják megteremteni maguknak. Ha már a képek teremtő erejéről beszélek, nem melleleg megemlítem a magyar nyelv különleges kifejező erejét. A „képes” szó erről igen képszerűen beszél. A teremtő képességünknek van azonban még egy fontos aspektusa, mely erőteljesen jelen van ezekben a képekben. Az érzelem. Minél mélyebb érzelmeket kötünk ugyanis egy képhez, annál erősebben jelenik meg a hatása a viselkedési mintáinkban. Ha gyakorta látunk szenvedést képeken, és ez felháborít bennünket, akkor az a gyönyörű elménk ámokfutásba kezd és brutalitást lát mindenütt. Az ágy alatt, a mosogatóban, minde-

nütt. És egy elme, mely bennragad egy kerékvágásban, addig keresi a kép-célt, míg meg nem találja, és végül áldozatául esik. Újra meg újra. Amíg meg nem tanuljuk semlegesíteni a negatív érzelmeinket a megbocsájtás segítségével, és helyettesíteni békével és harmóniával, addig rabok vagyunk. Egyszer gumibottal a kezünkben, másszor csíkos ruhában.

A kíznók tehát kínszenvedést teremtenek, és ennek látványa beégetődik a mélytudatukba. Ezáltal pedig a jövőben önmaguknak is kínokat teremtenek. Ez egyben a karma törvénye is. Amit másokkal teszünk, visszajön hozzánk. Aki szerencsés, azzal még ugyanabban az életében megtörténik. Így érthető lesz számára, hogy mi, és miért történik vele. A kevésbé szerencséssekkel egy következő élet során történik meg ugyanez, amikor már nem emlékeznek arra, hogy előző életükben pont ezt tették másokkal. Így aztán bosszút lihegve még attól is szenvednek, hogy micsoda igazságtalanság történt velük. Pedig csak egy rég elfelejtett adósságot törlesztettek. És ezek az ördögi körök addig ismétlődnek, míg valaki meg nem érti a természetét, és el nem jut a megbocsájtásig. Mert a megbocsájtás az ajtó, melyen keresztül kijuthatunk ebből az útvesztőből. Nem kétséges, hogy komoly mentális energiát és kitartást igényel a megbocsájtás és a pozitív gondolatok fenntartása, amikor a nyomorúságos körülményeink ezt egyáltalán nem indokolják. A kitartás azonban mindig meghozza a gyümölcsöt. Ha képesek vagyunk arra, hogy kitartóan harmonikus, pozitív képekkel helyettesítsük a negatív, nyomorúságos, rémisztő képeket, a gyönyörű elménk fokozatosan átirányít minket abba a harmóniába, amire annyira vágyunk.

Érdekesség, hogy pont aznap, amikor a kiállítást láttam a postán, egy barátomtól e-mailt kaptam. Ebben egy megvilágosodott angol író, James Allen, egy évszázaddal ezelőtt írott „As a man thinketh” című könyvéről volt rövid ismertető. A címét Buddha után szabadon úgy is fordíthatnánk, hogy „Az vagy,

amit gondolsz”. Ez a könyv egyébként máig az alapját képezi a legtöbb modern önsegítő mozgalomnak, és ingyenesen letölthető az internetről angolul. Az ismertetőben szerepelt egy idézet, épp a körülményeinkről, mely nem véletlenül ragadta meg a figyelmet: „Circumstances do not make the man, they reveal him.” („Nem a körülmények teszik az embert, azok csak megmutatják ki is ő valójában.”). A hétköznapi ember ezt természetesen nem így látja, és sorsáért folyamatosan a körülményeit okolja. A körülményeinket azonban azok a képek teremtik, melyek mély érzelmi töltések hatására egykor beleégetődtek az elménkbe. Ezeket pedig mi magunk teremtettük, azaz mindenki a saját élete kovácsa.

Az emberi elme úgy van kondicionálva, hogy mindig szeretné megérteni, hogy mi miért történik. Felmerült hát bennem a kérdés, hogy egyáltalán miért kezdődött el ez a kínzásokkal terhes ördögi kör a Falun Dafa kapcsán, és nem hagyott nyugodni. A Justintól kapott szórólapon találtam egy honlapot, melyről angol nyelven letöltöttem Li Hongzhi mester Zhuan Falun című könyvét, hátha találok benne választ a kérdésemre. Néhány másodperc lapozgatás után máris rábukkantam egy fejezetre, amely felkeltette az érdeklődésemet. Az volt a címe, hogy: „Zhen Shan Ren az egyetlen kritérium, melynek segítségével megkülönböztethetünk egy jó embert egy rossz embertől.” Ebben a fejezetben Li mester a következőket írja: „Az emberiség erkölcsi színvonala hanyatlik.” „Megengedhetjük, hogy ez így folytatódjon? Valaki valamit rosszul csinál.” A szerző szerint a Zhen Shan Ren Buddha törvényeit képviseli, a kozmosz alapvető minőségét, és ilyenformán alapját képezi az ítélkezés kritériumainak. Ez alapján megmondhatjuk, hogy mi a jó és mi a rossz, mi a helyes és mi a helytelen. És amint e sorokat olvastam, már megint az erkölcs ingoványos talaján találtam magam. Lehetséges, hogy az ítélkezés áll a kínzásokkal terhes ördögi kör hátterében?

De mi a jó, és mi a rossz? Ami egy adott körön belülről nézve a legrosszabb dolognak tűnik, egy nagyobb távlatból tekintve látható, hogy a legjobb, ami megtörténhetett velünk, még ha mégoly fájdalmas is. Mi több, egy adott távolságból nézve az univerzum semleges. Egy tökéletes egyensúlyi rendszer, melyben az egyetlen működésben lévő erkölcsi törvény az, hogy amit másokkal teszünk, az visszatér hozzánk. Ez pedig a távolkeleti bölcséletben a karma törvényeként ismeretes. Ebben a jelenség világban, amelyben élünk, az okság törvénye szintén érvényben van. Azaz minden okkal történik. Fontos azonban megjegyezni, hogy mindig az okozatot látjuk. Az ok általában rejtett, és csak ritkán van olyan szerencsénk, hogy megismerjük. De van. És mi hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy amit nem látunk, az nincs is. Arról nem is beszélve, hogy az okok feltárásában milyen vulgár-materialista szinten mozgunk. Hogy egy egyszerű példát említsek: általánosan elfogadott, hogy ha egy dohányos ember tüdőrákos lesz, akkor az a dohányzás miatt volt. Hogy miért dohányzott az illető a cigarettás-dobozon látható, „A dohányzás tüdőrákot okoz” felirat ellenére, az már meghaladja a képességeinket. A gyermekektől sokat lehetne tanulni e téren, amikor az örületbe kergetnek minket a „De az miért van?” kérdéseikkel, melyekre egy idő után csupán egyetlen válaszunk marad: „Csak”.

De visszatérve a kozmikus igazság, azaz a Zhen és az ember alkotta erkölcsiség viszonyához, az előbbi olyan, mint maga az élet, az utóbbi pedig olyan, mint egy fotó, amit az élet egy adott eseményéről készítettünk. Ha látunk egy karaktert a fotón, próbáljuk megnézni, mit takar. Mi van mögötte? Nézhetjük jobbról vagy balról, akkor sem fogunk látni semmit. Ilyen a különbség a Zhen és az erkölcs között. Mert a Zhen az univerzum alaptörvényét tükrözi, miszerint a világegyetemben minden egyensúlyban van. Ahogy Ralph Waldo Emerson írta: „The Universe’s books are always balanced.” („A világegyetem könyvelésének mindig

nulla a záró egyenlege.”) Következésképpen a világegyetem egészében nincs igazságtalanság. Hogy mi mégis mindenütt igazságtalanságot találunk, az azért van, mert az egészségből csupán egy „fotót”, egy pillanatképet látunk. Valamit, ami nem teljes, nem tökéletes, csakúgy, mint az ego. És igazságtalanság csupán az ego birodalmában létezik. Az igazi, ego-mentes énünk, melyet folyamatosan keresünk, részben az erkölcsi standardjaink folyamatos emelésén keresztül, a moralitás birodalma felett létezik. Az igazi énünknek szerves része az a tudás, hogy a Zhen a világegyetem egyik alaptörvénye. És ez akaratlanul is eszembe juttatta egy korábbi, „Fehér, kaukázusi” című írásomat, melyben Pilinszky Jánost idézve megemlékezek a holokausztról: „Mindaz *botrány*, ami megtörténhetett, és mindaz *szent*, ami megtörtént.” Az univerzumban ugyanis semmi nem történik véletlenül, ok nélkül, akár ismerjük ezt az okot, akár nem.

És az sem véletlen, hogy a megbocsájtás fontossága még mindig teljesen lefoglalta minden gondolatomat. Talán volt némi köze a moralizáláshoz, ahhoz, hogy állandóan ítélkezünk. De az is lehet, hogy a magam számára még mindig nem találtam meg a megfelelő magyarázatot arra, hogy miért is létfontosságú a megbocsájtás. Miközben elemeztem azokat az eseményeket az életemben, melyek akkor, amikor történtek, elfogadhatatlanok voltak, tisztán láttam, hogy végeredményben minden egyes ilyen eset a javamra vált. Elsősorban is próbáltak megakadályozni abban, hogy az igazi éneket az ego énemmel azonosítsam. Amikor pedig nagy szabadságomban tévutakon jártam, igyekeztek visszairányítani az igazi utamra, melyet csak a lelkem legmélye ismert.

Amint egyre többet időzött az elmém a megbocsájtás témakörénél, egy réges-régi emlék minduntalan odafurakodott a gondolataim középpontjába. Úgy 12 éves lehettem. Akkoriban úszó edzésekre jártam, és úgy gondoltam, hogy kiváló úszó vagyok.

Megyei szinten a korosztályomat fél uszoda hosszal vertem 50m gyorsan, területi szinten pedig hol első, hol második helyezést értem el. Egyszer még egy meghívásos országos versenyen is második lettem. Érthető hát, hogy mennyire sértette a büszkeségemet, amikor egy bokor takarásában állva meghallottam, amint az edzőm a budapesti KSI edzőjének a gyulai tehetségekről beszélve az én nevemet meg sem említette. Látszólag túltettem magam rajta, mondván, hogy ez az edző vak, nem látja, ki az igazi tehetség, de azért még fájt. Aztán egy szép nyári délutánon, edzés közben váltóhoz álltunk a rajtköre. Mindenki kész volt az indulásra, de engem megzavart az egyik úszó, és vele voltam elfoglalva. Az edzőnk ekkor odaszólt a mögöttem állónak, hogy billentsen már fenéken, hogy vegyem észre magam. Ő ezt készségesen meg is tette, és én szégyenszemre beleestem a medencébe. A dühtől fuldokolva kimásztam a vízből, és anélkül, hogy visszanéztem volna, örökre otthagytam az úszóversenyzést, amit akkor már hat éve folytattam. Olyan mély megaláztatást éltem át, hogy megfogadtam, soha többé nem állok szóba azzal a fiúval, aki véghezvitte ezt a gáztettet. A fiú jó haverom volt, sokat játszottunk együtt, de barátomnak nem tartottam. A barát fogalma számomra már kis gyermekkoromban nagyon különvált a haver fogalmától. Egy igaz barát soha nem alázott volna meg a többi úszó előtt. A történeteket követően számos alkalommal megpróbált beszélni velem ez a fiú, hogy bocsánatot kérjen, de én nem engedtem. Hajthatatlan voltam. Látni sem, hallani sem akartam róla. Egy alkalommal azonban mindketten bicikliztünk a város utcáin, és az útjaink keresztezték egymást. Amint meglátott, utánam eredt. Én, mint az örült menekültem előle. Mint akinek az élete forog kockán. Egy félórányi hajsza után azonban teljesen kimerültem, és utolért. Mindketten hevesen ziháltunk, és hat hónap után először szembe kellett néznem vele, vagy még inkább a saját ostobaságommal. Elnézést kért, és szerencsémre

én megbocsájtottam neki. Ez a neheztelés a későbbiekben már soha nem terhelte a lelkem. Két szívességet tett akkor nekem. Az egyik, hogy mintegy „rákényszerített” a megbocsájtásra. A másik pedig – és ezt csak jóval később értettem meg – az, hogy sokkal jobb irányba terelte az életemet azáltal, hogy abbahagytam a versenyszerű úszást. Nem sokkal ezután ugyanis elkezdtem versenyszerűen futballozni, ami az egyik legnagyobb csapatjáték, s ami még számos eljövendő évtizedre különleges öröm forrása lett számomra. Ez a történet gyönyörűen illusztrálja, hogy amikor nem figyelünk oda a finomabb jelzésekre, mint amikor meghallottam, hogy az edzőm nem jósol nekem nagy jövőt az úszósportban, akkor az élet durvább módon fog gondoskodni arról, hogy letérítsen a tétutunkról, és átirányítson oda, ahol sikeres, kiegyensúlyozott, örömteli életet élhetünk.

Visszatekintve, szinte minden rossz élményemen látom, hogy csak a javamat szolgálták. Ezen az alapon úgy érveltem magamnak, hogy mivel minden rendben, nincs mit megbocsájtani. Megértettem azonban azt is, hogy abban a pillanatban, amikor ezek a traumatikus élmények megtörténtek, még nem így láttam a dolgokat. Sértve éreztem magam, és azt is csak jóval később értettem meg, hogy az a haverom, aki végigkergetett a városon, hogy megbocsássak neki, egy hatalmas ajándékot adott nekem. Az a megkönnyebbülés, amit a megbocsájtás után éreztem, olyan élménnyel szolgálhatott volna számomra, mely a megbocsájtás gyakorlatát örökre vezérelvemmé teszi. Sajnos nem így történt. Még sok-sok hasonló élményen kellett keresztül mennem ahhoz, hogy megtanuljam: a megbocsájtás megkönnyebbülés, a neheztelés pedig súlyos teher a lélek számára.

Ahogy tovább elmélkedtem erről a témáról, felvetődött bennem a megbocsájtásnak egy talán még általánosabb szerepe az életünkben. Ráébredtem, hogy a megbocsájtás igen fontos abban az emberi törekvésben, hogy felébredszük a bennünk szuny-

nyadó istenit. A szívünk legmélyén tudjuk, hogy Isten gyermekei vagyunk, s mint ilyenek tökéletesek, hisz a saját képmására teremtett minket. És egész életünkön keresztül, folyamatosan mérjük suta, ügyetlen próbálkozásainkat ehhez a beépített, tökéletes mércéhez. De ez a standard, ez a mérce elérhetetlen bármely emberi cselekvés számára. A tökéletesség olyan mérce, amely folyamatosan mozog velünk együtt. Mint egy, a fejünk tetejéhez rögzített, de felette álló szintmérő. Akármennyire is próbáljuk elérni, nem sikerül, mert, ahogy emelkedünk, úgy emelkedik velünk. Ez pedig folyamatosan fenntartja bennünk a büntudat és a tökéletlenség érzését. Azáltal viszont, hogy megbocsájtunk a suta, ügyetlen cselekvő személyünknek, hidat építhetünk a tökéletlenségünk és a tökéletesség között. És, amint rendszeressé tesszük a megbocsájtást, automatizmussá alakul, és úgy működik, mint egy széles sugárút, mely egyre közelebb hozza a bennünk lakozó, tökéletességre törekvő idealistát a tökéletlen lényünkhöz, mígnem teljesen egyesülnek az elfogadásban. És pontosan ez az isteni bennünk. A teljes, feltétel nélküli önfogadás. Vagyok, ami vagyok! Vagy ahogyan Jane Fonda mondta egy Larry King showban: „Good enough is good enough.” („Az elég jó, az elég jó.”) Lerry pedig, érzékelve az erőt ebben a tömör kijelentésben, kissé mélázva elismételte: „Good enough is good enough, huh?” Meg kell jegyezni, hogy még soha nem láttam Jane Fondát ilyen nyugodtnak és kiegyensúlyozottnak. És ki tudhatja jobban, mint Jane, hogy hányszor kell egy embernek elszenvednie a sikertelenséget a tökéletességre való törekvései során, mígnem a feladásra készen, a kimerültségtől térdre rogyva, mintegy a semmiből jelenik meg számára ez a bölcsesség: „Good enough is good enough.” Hányszor kell hajótörést szenvednünk, hogy eljussunk ebbe a békés, biztonságos kikötőbe? Az bizonyos, hogy az ego hajótörése segít ebben.

A tapasztalataim arra tanítanak, hogy amikor el tudom engedni magam, csodálatos dolgok kezdenek megtörténni velem, de a legrosszabb esetben is megszűnnek a kényszerűdések. Az életem talán egyik legerőteljesebb élménye azzal kapcsolatban, hogy milyen előnyei vannak annak, ha el tudom engedni magam, 21 éves koromban történt. Sajnos ebből akkor nem tanultam, és látom, hogy mindenkinek vannak hasonló tapasztalásai életük során, akár sikerül megérteni a benne rejlő üzenetet, akár nem. Tehát 21 évesen, egy egyetemek közötti csere program keretében, Ukrajnában, a Krím félszigeten voltunk nyári munkán. Ekkor láttam életemben először tengert, de képekről is mindig imádtam. Abban leltem a legnagyobb örömet e táborban, hogy amikor csak lehetett, jókat búvárokodtam a sötétkék, kristálytiszt vízben. Néhányan szinte minden nap lementünk a partra munka után, pedig kemény fizikai munkát végeztünk, már amikor a munkaadóinknak sikerült megszervezniük. Egy alkalommal sötétedés után értünk a partra, és igen erős szél fújt. Valahol kinn a tengeren nagy vihar lehetett, ami jó két méteres hullámokkal ostromolta a méretes kavicsokkal fedett partszakaszt, ahol fürödni szoktunk. Ahogy közeledtünk a parthoz, láttuk, hogy egy társunk hol előtűnik, hol pedig eltűnik a jókora hullámok között. Néha úgy tűnt, mint aki kétségbeesetten kapálódzik, máskor meg úgy, mint aki élete legnagyobb élményét éli át. Kisvártatva mi is úgy döntöttünk, hogy belemegyünk a vízbe, dacolva a hatalmas hullámok veszélyeivel. Volt némi rossz előérzetem ezzel a kalanddal kapcsolatban, de mivel a kis csapatunkban levő lányok is bementek, követtem őket. Hamar észre kellett vennem, hogy nagy hibát követtem el, mert a hullámok úgy dobáltak, mintha aprócska papírhajó lennék. A mozdulataim felett elvesztettem a kontrollt, és minél nagyobb erőfeszítéssel próbáltam kiúszni a partra, annál távolabb kerültem tőle. Arról nem is beszélve, hogy igen rövid idő alatt – túlzás nélkül mondhatom – legalább 2-3 liter sós vizet

lenyeltem. Úgy 15–20 perc küzdelem után úgy éreztem, hogy itt a vég. Olyan fáradt voltam, hogy már mozdulni sem tudtam, és a testem beállt merőlegesen a felszínre, süllyedésre készen. Ehelyett egy hatalmas hullám felkapott, és néhány pillanattal később kint találtam magam a kavicsos parton a többiek között, akik még mindig feldobott állapotban a zúzódásaikat vizsgálgatták. Ez utóbbiból nekem is jócskán kijutott, de a feldobottság helyett inkább úgy éreztem magam, mint akit jó magasról ledobtak. De életben maradtam, és ez az egész eseménysor úgy jelenik meg most az elmémbe, mint egy képi üzenet: „Engedd el magad, és megkapod, amit akarsz, te kis buta!”

De visszatérve oda, hogy „Good enough is good enough”, ez az önelfogadás kifejezésének egyik módja. Annak, hogy meg tudjuk bocsájtani önmagunknak, hogy nem vagyunk tökéletesek. Elfogadjuk, hogy úgy vagyunk jók, ahogy vagyunk. És megbocsájtani magunknak és másoknak, csupán ugyanannak az érmének a két oldala. Ezzel az érmevel fizetünk azért a mély megértésért, hogy „lenni” isteni és ítélkezni emberi. Mindazonáltal az istenit csupán emberi cselekedeteken keresztül tudjuk elérni, beleértve ebbe az ítélkezést is, mert általa tapasztaljuk meg a fájdalmat és önkínzást, amit maga után von. Itt az ideje felismerni, hogy amikor másokat elítélünk, magunk felett is ítélkezünk, és ez az örök alkalmatlanság érzésének fájdalmával büntet.

Mindennek oka van. Ha a Falun Dafa jelenkori gyakorlói szükségesnek érzik, hogy az egész világnak megmutassák érzelmeiktől túlfűtött képeikkel a Kínában zajló megkínzóztatásokat, lehetséges, hogy tovább akarják büntetni magukat. Újra, meg újra meg akarnak tanítani maguknak egy leckét. De amíg végleg el nem jutnak oda, hogy megbocsássanak a kínzóiknak, azaz önmaguknak, addig az emblémájuk közepében lévő szerencse kereke, a *wan* vagy szvasztika, a szerencsétlenség kereke lesz, és forgása közben elkerülhetetlenül belehasít az élő húsba.

Ennek a kiállításnak a képei minden kétséget kizáróan, mélyen beleégetődtek a Falun Dafa követőinek tudatalattijába. Az elménk nem-tudatos zónájába. Számomra az volt a legcsodálatosabb élmény e festményeket végignézve, hogy megéreztem a nem-tudatos zónánknak azt a hatalmas öngyógyító erejét, mellyel felszínre hozza a nyomorúságunk mélyen rejtőző okait. Csupán vissza kell lépnünk egy lépést, és láthatjuk, hallhatjuk, ahogy a képek könyörögnek a segítségért: „Vegyétek már észre, hogy ez a kínszenvedés mind a ti fejetekből fogan!”

Tudom azt is, hogy minden, amire felfigyelek a világban, minden, amiről írok, az üzenet saját magamnak is. Így aztán e kiállítás legnagyobb ajándéka az lehet számomra, hogy mindennaposá teszem az életemben azt a gyakorlatot, hogy a nyomorúságos képeket – melyek körülvesznek – tudatosan lecseréljem olyan képekre, mint Chen Zhengping „Pure Lotus” (Tiszta Lótusz), és Chen Xiaoping „In Harmony” (Harmóniában) című alkotásai, bízva abban, hogy megszűnnek a kínok, és harmónia veszi át az uralmat.

Ki az a Lao-ce?

Egy nap a bátyám meglátogatott a szülővárosunkban, Gyulán, és elmentünk a termálfürdőbe, ami ezt a különleges kisvárost feltette a térképre azok számára, akik szeretnek lazítani. Miután jól kiizzadtuk a wellness centrum szaunáiban az összes mérget, amit csak el tudtunk engedni, beültünk egy termál medencébe. Még szinte fel sem vettük a gyógyvíz hőmérsékletét, hirtelen, mintha egy varázspálcával megérintettek volna, elkezdtem mesélni a testvéremnek. A legfrissebb meglátásomat kezdtem el részletezni, melyek még mindig ott kavargtak az elmémben. Ezek meglehetősen szokatlan gondolatok voltak, melyeknek a megjelenését a több hónapos QiGong gyakorlatok-

nak tudtam be. Roppant erővel hatottak rám, és leküzdhetetlen késztetést éreztem magamban, hogy megosszam mindenkivel a környezetemben. Sosem voltam csendes fajta, de ez a téma különösen megnyitotta nálam a szócsapot. És szerencsére aznap a bátyám igen jó hallgatónak bizonyult, pedig ez nála talán még ritkább volt, mint nálam. Így aztán teljes mértékben kihasználtam a csendjét, és megállás nélkül öntöttem a fülébe ezeket a számomra is idegenül hangzó szavakat és mondatokat. Idegenségük ellenére nem voltak zavaróak. Inkább megnyugtatóak és erőteljesek. Mindent átfogó, elfogadó, békés szavak voltak, melyek felhőtlen boldogságérzetet ébresztettek bennem. Noha nem tudtam honnan jöttek, bizonyos értelemben ismerős gondolatok voltak. És én csak beszéltem és beszéltem, még akkor is, amikor már hazafele sétáltunk. A bátyámnak csak nagyritkán adódott esélye arra, hogy közbeszóljon olyasmiket, hogy: „Csak egy darabig tudlak követni, de végig nem.”

Ahogy megérkeztünk Erika lakásához, volt még egy kis idő, mire az ebéd elkészült, és a bátyám elkezdett keresgélni Erika könyvespolcán. Mivel korábban könyvterjesztő volt, valószínűleg a régi ösztönök mozgatták az ujjait, mert egyszer csak kiemelt egy vékonyka könyvecskét. A taoista mester, Lao-ce, „Tao te King” című műve volt. Belelapozott, és rövid idő után, nem kevés meglepetéssel, és felismeréssel a hangjában, felkiáltott: „Te alapján véve ugyanazokat a dolgokat mondtad, mint amit Lao-ce írt.”

A nevét már hallottam korábban, de nem voltam biztos abban, hogy ki is az a Lao-ce valójában. Amint a bátyám felolvasott egy néhány részletet a könyvből, megértettem, hogy akár tudom, hogy ki ő, akár nem, a gondolatisága mélyen bennem él. És pontosan úgy, mint bennem, Lao-ce ott van mindenkiben. Szunnyad, de ott van, mint egy Buddha, felébredésre várva...

A megváltó (Zen koan)

Egy téli estén épp hazafelé tartottam, amikor a fejemben megjelent egy néhány mondatos történet, melyről tudtam, hogy nagyon lényeges, és azt is, hogy ezek a gondolatok nem az enyéim. Fogalmam nem volt arról, hogy honnan jöttek, de amint hazértem, gyorsan leírtam egy papírdarabra, nehogy elfelejtsem. A történet a következő:

„Egy alkalommal egy kétségbeesett ember elment egy Mesterhez és a következőket mondta neki:

– Már mindentől félek. Az élet elviselhetetlen számomra. Ments meg, óh, nagy Mester!

– Honnan tudod, hogy félsz? – kérdezte a Mester.

– Nem tudom. – felelte az ember, hangjában reménnyel kevert meglepetéssel. – Érzem – azt hiszem.

– Én nem tudlak megmenteni – mondta a Mester. Arcának zord külseje mögött barátságos mosoly bujkált, a kétségbeesett ember számára észrevehetetlenül. – Aki érzi az érzésedet, az a te Megváltód.”

A történet ennyi volt, aztán el is feledkeztem az egésztől. Néhány év elteltével a kezembe került a papírdarab. Elolvastam az írást, és úgy éreztem, hogy ez némi magyarázatra szorul, amit papírra is vettem:

„Van egy rossz és egy jó hírem azok számára, akik a Megváltóra várnak. A rossz hír az, hogy soha sem fog eljönni. A jó hír pedig az, hogy mindig és mindenütt jelen van, amint kérjük, hogy megjelenjen. Mert a pusztán a kérdés maga a jelenlét. Az a tény, hogy észleljük, hogy segítségre van szükségünk, az a segítség maga. Más szavakkal: annak tudatosítása, hogy valami gyógyírt igényel, a gyógyír maga. Az a tény, hogy tudatosan bennünk az, ami elviselhetetlen, elválaszt minket attól, ami elvisel-

hetetlen, és ez a tudatosság az igazi énünk, mely egy pillanatra sem hagy el minket. Ott van velünk mindig. Ez a bennünk lakozó „Jézus”, aki érzi a fájdalmat, és egyszersmind a figyelő, a tanú, aki elkülönül a fájdalomtól. Ez utóbbi a bennünk lakozó „Krisztus”, az igazi Megváltónk. Itt ismét idézhetem Kahlil Gibrant: „A fájdalom legnagyobb része saját magunk által választott. Ez az a keserű orvosság, mellyel a benned élő gyógyító kezeli a beteg személyiségedet.”

A félelem akkor jelenik meg, és fájdalmat is akkor érzünk, amikor azonosítjuk magunkat a fizikai testünkkel és/vagy az elménk gondolatfolyamával. De mi egyikkel sem vagyunk azonosak. Hogy ezt belássuk, tegyük magunk elé néhány fotót. Egyet kisgyermek korunkból, egy másikat kamaszkorból és egyet felnőtt korunkból. Ha már elég sokat éltünk, talán már fel sem ismerjük önmagunkat a korai képeken. A testünk gyakorlatilag minden másodpercben más és más. Mi több, úgy félévente szinte minden sejtünk kicserélődik. A képeken látható fizikai testek tehát teljesen eltérőek. Mondhatnánk, hogy a gének azonosak, mert a sejtek osztódásakor lemásolódnak. A valóság azonban az, hogy a gének is állandóan változnak, amit ma az „epigenetika” tudománya vizsgál, és azt is tudjuk, hogy ilyen változások vannak a betegségek hátterében. A telomérek állandó rövidüléséről nem is beszélve. De a formák eme állandó változása közepette van valami, ami változatlan. Ha megállunk egy pillanatra, és belegondolunk, akkor ráébredünk, hogy a képeken látható különböző formák mögött mindig ugyanaz az „Én” van. És ez az „Én” nem más, mint az önmagának tudatában levő tudatosság, mely egy örök jelenlét bennünk.

A testünk folyamatosan meghal. Lehet, hogy ezt csak azután észleljük, miután már sok-sok változáson mentünk keresztül. Az arcvonásaink megváltoznak, a hajunk kihull, a bőrünk ráncosodik. Az évek múlásával ez jól látható a felszínen. A hely-

zet azonban az, hogy a testünk minden pillanatban meghal. A legkisebb időintervallum, ahol ezt még könnyen tetten érhetjük: egy nap. Amikor elalszunk, meghalunk, s amikor ébredünk, újra megszületünk. A világ analóg szerkezetű. Ahogy a csillagok és galaxisok analógjai az atomok és a molekulák, az alvás analóg a halállal, az ébredés az újjászületéssel, azaz a reinkarnációval. Csupán a lépték eltérő, és az egész nem más, mint formák tánca, mely folyamatos születés és elmúlás.

Amennyiben azonosítjuk magunkat a fizikai vagy mentális formával – azaz a testünkkel vagy a gondolatainkkal – minden pillanatban halálfélelmet fogunk érezni. Akár észrevesszük ezt, akár nem. És valószínű, hogy alvás problémáktól is szenvedünk majd, mert egy adott pillanathoz tartozó forma eltűnik, meghal a következő pillanatban. Nem is beszélve a másnap reggelről. A valóságban egyébként az idő nem is létezik. Csupán formák jelennek meg, és tűnnek el. Ahogy Madách Imre írta Az ember tragédiájában: „Nem az idő halad: mi változunk.” Hogy megszabaduljunk a félelemtől, melyet a formákkal való azonosulás idéz elő, mindössze annyi a dolgunk, hogy életünk különböző időpillanataiban készült fényképeken, a figyelmünk fókuszát arra az „Énre” irányítsuk, mely állandó, örök. Mert mindannyian tisztában vagyunk azzal, hogy a képekről ránk tekintő sok különböző forma mögött mindig ott van, hogy „ez Én vagyok”. Pont úgy, mint ahogy a tengervíz is állandó az óceán folytonosan változó hullámaiban. Azáltal, hogy a figyelmedet a félelemtől, vagy fájdalomról áteszúsztatod a „tanúra”, az örökké, változatlanul jelenlévő „Énre”, mindkettő fokozatosan erejét veszti, míg végül teljesen eltűnik. Figyeld meg, érezd át a félelmedet, a fájdalmadat, és újra azonosulni fogsz az érzővel, a figyelővel! Válaszd le magad a félelemtől és a fájdalomtól azáltal, hogy az észrevevővé, a tanúvá válsz! És valahányszor az elméd elsodor ettől a tiszta figyelemtől egy gondolatfolyam illuzórikus világába és újra

azonosulsz a félelemmel vagy fájdalommal, csak vedd észre. És dicsérd meg magad érte, mert az észrevevőt támogatni kell, hogy éber maradjon. Ha megdorgálsz magad azért, mert elkalandozott a figyelmed, az észrevevő visszahúzódik. Mert a dorgálás, csak akkor következhet be, ha észrevetted, hogy elkalandoztál, s, ha ezért mérges vagy magadra, nem fogod észrevenni legközelebb. Senki nem szereti, ha haragszanak rá, vagy büntetik. Az észrevevő, az elfogulatlan figyelő, de nevezhetjük úgy is, hogy a tanú, az „Igazi Éned”. A benned lakozó Isten. Ezzel szemben a fájdalomtest csupán az elme illuzórikus konstrukciója. Mint anyag, fájdalmasan szilárd, de mégis csak egy felszíni látszat, egy illúzió. Shakespeare szerint: „Színház az egész világ,/ És színész benne minden férfi és nő:/ Fellép és lelép: s mindenkit sok szerep vár/ Életében.”¹⁹ S hogy te is lásd, lépj ki a szerepedből, dőlj hátra a székedben és légy elfogulatlan szemlélője az előadásnak.”

Évekkel azután, hogy papírra vettem „A megváltó” című rövidke történetet a magyarázattal együtt, egy alkalommal a koanokról kezdtem olvasni az interneten. Megtudtam, hogy a koanok olyan tömör tanmesék, melyekben általában egy megvilágosodott zen Mester és a tanítványa beszélgetnek. A koan szándékosan úgy van megszerkesztve, hogy kikezdje a tanítvány és a hétköznapi emberek logikus elméjét. Mindazokét, akik beilleszkedtek a feje tetejére állt világ rendjébe. Így aztán nem értenek semmit az egészből. A megértés lehetősége azonban ott van. Amint az elme elengedi a korábbi világszemléletét, és fejről a talpára áll, a megvilágosodást kapja jutalmul.

Azonnal rájöttem, hogy a fenti történet egy zen koan. Így került a cím alá az alcím. Az alábbi példát az interneten találtam, és azért másoltam ide, mert a hasonlóság számomra megerősíti a felismerésemet.

„Nyisd ki a saját kincsesládádat

Dajju meglátogatta Baso mestert Kínában. A Mester azt kérdezte:

–Mit látsz magad előtt?

–Magát a megvilágosodást – válaszolt Dajju.

–Saját kincsesládád van, miért kívül kutatsz?

–Hol van az én kincsesládám?

–Aki kérdez, az a kincsesláda! – mondta a Mester.

Ekkor Dajju megvilágosodott.”

Azt is olvastam a koanokról, hogy eredetileg szándékosan nem volt hozzájuk magyarázat, de évszázadokkal később bizonyos Mesterek úgy döntöttek, hogy mégis ellátják magyarázattal ezeket a tömör tanmeséket. Az érdekes ebben az egész történetben az volt számomra, hogy – mint fentebb írtam –, néhány évvel a koan lejegyzése után én is úgy éreztem, hogy magyarázatra van szükség. Akkor azonban még nem tudtam azt sem, hogy egy koant írtam, még kevésbé azt, hogy az efféle tanmesékhez csak jóval később írtak magyarázatot. A történelmet mintáztam öntudatlanul, csak rövidebb léptékkal. Ez is egy újabb példa volt számomra a világ analóg szerkezetére, és arra, hogy minden tudás a rendelkezésünkre áll, csak meg kell nyílnunk előtte.

A tér természete

Egy kellemes téli délutánon Erikával elmentünk a gyulai termálfürdőbe. A lelkem melengető, szikrázó napfénynek élénk kékséggel köszönt vissza az égbolt, testünket pedig a forró gyógyvíz segítette teljesen ellazulni. Az egész olyan volt, mint egy gyönyörű álom, melyből az ember nem szeretne felébredni. Mintha nem is a Földön lettünk volna. Mint ahogy nem is a föl-

dön voltunk, hisz a testünk nagy része víz alá merült, s a felhajtó erő gondoskodott arról, hogy a súlytalanság élményét megéljük. A gyógyvíz pedig valami megfoghatatlan módon a lelket is képes kiemelni a test kötéséből. Körülöttünk mindent sokkal kevésbé szilárdnak, kevésbé sűrűnek éreztem, mint máskor.

Ilyen állapotban voltam, amikor eszembe ötlött, hogy ez az élmény olyan, mint amikor a minket körülvevő szilárd testeket vagy gondolatokat el tudjuk fogadni úgy, ahogy vannak. Megkérdőjelezés vagy ítékezés nélkül. Amikor képesek vagyunk felhagyni a létezéssel szembeni mentális ellenállással, akkor a fizikai testünk ellenállása is feloldódik, és csak lebegünk súlytalanul, mint a levitáló jógi. Amilyen mértékben enyhül az ellenállásunk a létezéssel szemben, olyan mértékben közelítünk a súlytalanság állapotához. A sűrűségünk egyre csökken, és egyszer csak eláraszt minket egy olyan tágasság, mintha porszemek lennénk a világűrben. Ezzel szemben minél erősebb a bennünket körülvevő formákkal szembeni ellenállásunk, annál sűrűbbé válnak, és annál nehezebbnek érezzük magunkat. Az idomok, melyek természetüknél fogva korlátozást képviselnek, elkezdnek nekiütközni a velük ellenkező énünknek, és úgy érezzük magunkat, mintha egy forgalmi dugóba keveredtünk volna, ahonnan nincs kiút. Mi több, amikor negatív, kritikus megjegyzésekkel viszonyulunk olyan emberekhez, akiknek a külalakja nem tökéletes, vagy a gondolkodásmódjuk számunkra nem elfogadható, vagy kiborulunk az időjáráson, zajokon, éles hangokon, akkor úgy érezzük magunkat, mintha a világ egy kínzókamra lenne, ahol folyamatos ütlegetésnek vagyunk kitéve.

Míg ezek a gondolatok kavaroztak az agyamban, megjelent számomra egy újabb analógia. Eszerint a gondolatok, azaz mentális objektumok birodalmában az ítékezés olyan, mint egy frontális ütközés a fizikai testek, mint például az autók világában. Sőt nagyon valószínű, hogy a közúti balesetek egyenes követke-

ményei a mentális intoleranciának, csak egy más energia-síkon.

A világ jelenségeit gondolatok teremtik és tartják mozgásban, de ezt csak akkor láthatjuk, ha képesek vagyunk megállítani a saját gondolat-folyamunkat. A világ ettől természetesen nem áll meg, erről a többiek gondolat-folyamai gondoskodnak, de amikor elcsendesedik az elménk egy pillanatra, megjelenik számunkra egy különleges, tágas tér. És ez az a tér, melyből minden forma létrejön. Ebben az állapotban látható, hogy a gondolatok lehetnek lomhán úszó fehér bárányszerűek egy tiszta, kék égbolton akkor, amikor elfogadás övezi őket, vagy sötét viharfellegek, ha tagadásból fogannak. A gondolattalan állapotban lévő figyelő szempontjából a világ egy hatalmas holografikus film, mely milliárdnyi elme gondolat-folyamából születik, és vetül ki a háromdimenziós térbe. Ezek az elmék egyidejűleg öntudatlan drámaírók, rendezők, színészek, statiszták és alkalmi nézők a világ színpadán. És akár tudjuk, akár nem, ezen a színpadon mi választjuk ki a szerepünket. Ezt azonban csak úgy láthatjuk, ha legalább néhány pillanatra a gondolatcsend állapotában létező elfogulatlan néző szerepét választjuk. Az is jól látható innen, hogy az előítéletektől terhes, öntudatlan, automatizmusokon keresztül ítélkező elme hogyan ránt bele bennünket főszerep helyett a bármikor mellőzhető statisztika szerepébe. A gondolatlanság állapota a tiszta tudat helyzete. Az elfogulatlan figyelőé, a tanúé. Ebben az állapotban mindent észreveszünk. Így aztán nem fordulhat elő, hogy öntudatlanul olyan szerepekbe keveredjünk, melyeket mások írtak számunkra. Sőt elfogulatlan, tudatos figyelőként ráébredhetünk arra, hogy bármikor újraírhatjuk a szerepünket, és sztárok lehetünk a saját életünk színdarabjában. Mindössze annyit a dolgunk, hogy játszunk és figyelünk, ítélkezés, címkézés nélkül. Legyünk a jó, a rossz és a csúf, és élvezzük a szerepeket. Legyünk elfogulatlanok, figyeljük a karaktereket, és a kibontakozó történetüket. Így a jó megmutatja majd, hogy nem létezik

rossz nélkül, csakúgy, mint a csúf szép nélkül. Csak legyünk ott, ítélkezés nélkül, és a súlyok leszakadnak rólunk. Csak a tiszta tudat marad, az pedig súlytalan.

Efféle gondolatok pörögtek az agyamban azon a gyönyörű délutánon, és szinte éreztem, amint manifesztálódnak a gondolattalan állapotról formált gondolataim. Megszületett a belső csend, és hosszú percekre a létezés teljes elfogadásának állapotába kerültem. Nem csak én voltam súlytalan, de minden körülöttem. Nagy, kövér emberek jöttek be a medencébe, akikre korábban undorral, elutasítóan tekintettem. Most csak úgy néztem rájuk, mint címke nélküli új formákra, melyek szinte a semmiből öltöttek alakot. Még a hangos zajok is csak jelenségek voltak, melyek lehetővé tették, hogy észrevegyem a csendet, melyből keletkeztek. A semlegesség eme néhány pillanata olyan békével töltött el, hogy szerettem volna megállítani az időt és örökre benne maradni. Itt azonban a kronológiai idő belépett a kitágult térbe, merthogy ideje volt hazamenni.

Autóval voltunk. Erika vezetett, és ki kellett tolatnia egy útpadkával szegélyezett, szűk helyről. Hogy ne hajtson rá a padkára, a jobb oldalt figyelve manőverezett.

– A másik oldalt kellene figyelned, hogy ne hajts rá a padkára – szoltam, miközben mellette ülve néztem a műveletet.

– Mindig így csinálom, és nekem működik. Miért változtatnák? – szolt vissza kurtán.

– A változás kedvéért – jegyeztem meg, hogy az utolsó szó azért az enyém legyen. Nehezen tettem túl magam azon, hogy nem értékelte roppant hasznos tanácsomat.

Úgy öt perc múlva már otthon is voltunk, és most igen szűk helyre kellett beparkolnia két autó közé. Úgy tűnt, hogy a korábbi megjegyzésem hatással volt rá, mert most a balját figyelte manőverezés közben. Így az én oldalamon lévő autóhoz sikerült olyan közel megállnia, hogy még annyira sem tudtam

kinyitni az ajtót, hogy a fejem kiférjen. Talán még egy macskának is kevés lett volna ez a nyílás, hogy átréselje magát. Arról nem is beszélve, hogy a macskák nem viselnek téli kabátot. Itt voltam hát, egy saját magamra kiszabott korlátozottságban, mert azonnal rájöttem, hogy miért zárult körém a tér ilyen szorosan. Nem adtam teret Erika saját vezetési stílusának, és amikor nem adunk teret másoknak, a tér szorosabbá válik körülöttünk is. Amikor pedig teret adunk a minket körülvevő jelenségeknek, akkor megnyílik számunkra is a tér. Ilyen a tér természete. Az már csak hab a tortán, hogy azért sikerült beragadnom az autóban, mert Erika – noha öntudatlanul – követte a tanácsomat, és a baloldalra figyelt, amikor beparkolt. Jót nevettem a felismerésen, miközben ügyetlenkedve átvonszoltam magam a sebességváltón a vezető oldalára, hogy kikászálódjak. Ez csupán egy újabb példa volt számomra arra, hogyan manifesztálódnak gondolataink az anyagi világban. De vajon észrevesszük-e, hogy a kényelmetlen és kellemetlen élményeink forrása nem más, mint a saját gondolkodásunk, az intolerancia mások preferenciáival szemben?

Az előítélet elvakít

Ezen a szikrázó napsütéses vasárnap délután a késő őszhez képest is szokatlanul hűvös levegő ülte meg New Orleans városát. A levegő nem csak hideg, de rendkívül tiszta is volt, ami ritkaság számba ment errefelé. Ha meleg volt, izzadtam a pára miatt, ha pedig hideg, akkor az autóból nem lehetett kilátni a páralecsapódás következtében. Az ilyen tiszta időt nagyon nagyra becsültem, de csak olyankor élvezhettem, ha egy hidegfront separt végig az egész országon. A magyarok közt egyébként a hidegfrontok kapcsán az a mondás járta, hogy ha egy jegesmedve szellent egyet az északi sarkon, mi tüsszögünk itt délen. Az USA-ban ugyanis nincs ami megállítsa e frontokat, mert a hegyek észak-dél irányúak.

Aznap a focicsapatommal nem volt meccsünk, de a hideg ellenére is nagy kedvem támadt egy kis játékhoz. A foci egyik szépsége az, hogy csapatjáték, de ez egyben hátrány is. Aki játszani akar, annak találni kell még egy néhány elszánt műkedvelőt, aki a hideg ellenére is hajlandó kergetni a bőrt. A városban a legnagyobb eséllyel a Lafreniere parkban számíthattam arra, hogy összejön egy kis buli meccs, mert számos füves pályájával, a körzet amatőr labdarúgóinak a paradicsoma volt. Hónom alá csaptam hát a kedvenc labdámat, és útnak eredtem. Szerettem a jó labdákat, és soha nem sajnáltam értük sok pénzt fizetni. Ez a labda egyébként, szinte a semmiből, mindig odavarázsolt egy focimeccshez elegendő játékost. Különösen a Lafreniere parkban. Ha ott valaki egy focilabdát jó magasra felrúgott, mire az leesett, máris összejött 5 vagy 6 „latino” – ahogy mi neveztük őket – egy kis játékra. Ekkor is így történt. Sőt, tizenöt perc elteltével, már egy nagypályára való játékos gyűlt össze.

Akkoriban már szorgalmasan végeztem a QiGong és jóga gyakorlataimat, ami jelentős mértékben megnövelte számomra a játék örömét. Leginkább a kreativitásom javult, de sokkal pontosabbak lettek az átadásaim is. A hatodik érzékem élessé vált, most is – ahogy sok más esetben – előre jelezte, mi zajlik a pályán. Így volt ez még akkor is, amikor a helyzetből ez egyáltalán nem adódhatott volna. Néha egészen megdöbbenett, hogy egy olyan mozdulatsor futott át az agyamon, amit az ellenfél egyik játékosa csak másodpercekkel később hajtott végre. Volt ebben valami bizarr, de semmiképpen sem ijesztő. Inkább növelte a játék örömét. Úgy gondolom, hogy az igazán jó játékosok ösztönösen, amolyan módosult tudatállapotban vannak a pályán, de mi kívülállók csak azt látjuk, hogy valahogy mindig eléjük pattan a labda a 16-oson belül, amit csak be kell passzolniuk a kapuba. Annyi bizonyos, hogy ha edző lennék, beiktatnám az edzés tervbe a meditációs gyakorlatokat is, melyek az egyéni képességek feljavítása mellett

a csapatszellemnek is jót tennének. A fizikai állóképesség és a technikai tudás ma már csak egy jó átlaghoz elég. A győzelemhez kell a hatodik érzék, mely meditációval fejleszhető.

Már egy jó órája játszhattunk, amikor észrevettem, hogy néhány új játékos érkezett, arra várván, hogy becseréljük őket. Némelyiken munkás cipő volt, jelezve, hogy nemrég tették le a vasárnapi műszakot, másokon farmer nadrág és foci cipő. Úgy látszik, ők mindig magukkal hordták a hön imádott játék emeledgethetlen kellékét.

Mivel az én labdámmal játszottunk, némi önzéssel úgy gondoltam, hogy nekem a pályán a helyem. Cseréljen valaki más. Hosszú percek teltek el, de senkit nem zavart, hogy a partvonal mellett számos honfitársuk alig várta, hogy pályára léphessen. Kivéve engem, akiben a QiGong gyakorlatok mellékhatásaként jelentősen megnőtt az együttérzés, és nem tudtam tovább nézni a játék után sóvárgó ifjak szenvedését. Elhatároztam hát, hogy példát mutatok, és a hozzám legközelebb álló fiút beengedtem a helyemre. Úgy gondoltam, hogy húsz percen belül úgyis abba hagyják az egészet. Miközben sétálgattam a partvonalon, örömmel vettem észre, hogy többen követték a jó példám, és végül mindenki játékhoz jutott. A Nap már lemenőben volt, és annyira lehűlt a levegő, hogy teljesen átfáztam. A fiúk azonban szemmel láthatólag egészen belemelegedtek a játékba, így aztán egyáltalán nem láttam a végét. Nem akartam elvinni a labdámat, és ezzel megzavarni a szórakozásukat, de már nagyon fáztam. Elsétáltam hát az autómig, beindítottam a motort, hogy felmelegedjek és vártam. A játék tovább tartott, mint a türelmem. Kiszálltam a kocsiból és eldöntöttem, hogy most már elviszem a labdámat. Annál is inkább, mert láttam, hogy néhányan más labdákkal passzolgatnak az oldalon mentén. Amint közelebb értem a pályához, észrevettem, hogy már nem az enyémmel játszanak. Körüljártam a pályát, de a labda sehol. Egyre izgatottabban

keresgéltem szeretett labdámat, és ahogy az idő telt, a koraesti félhomállyal együtt fokozatosan halványult a reményem, hogy meglesz. A frusztrációm csak növelte, hogy senkit sem ismerem a játékosok közül, és a latin-amerikaiak általában törték az angolt, én pedig csak néhány szót gügyögtem spanyolul. Így aztán nem számíthattam segítségre.

Ekkor beugrott egy tíz évvel korábbi eset. Akkor is jó labdám volt, és amíg mi egy másikkal passzolgtunk, az oldalon melől egy latino kissrác magáévá tette. Szerencsémre az egyik csapattársam meglátta, így utánaeredtem és visszavettem a labdát. Biztos voltam benne, hogy most is ez történt, de most nem volt segítség. Egyre bosszúsabban járkáltam fel-alá a pálya mellett. Tehetetlen düh forrongott a lelkemben, mert nem láttam semmi megoldást. Ekkor eszembe jutottak a QiGong gyakorlatok nyugalmat árasztó élményei, és elszégyelltem magam, amiért ilyen harag ébredt bennem egy jelentéktelen dolog miatt. Az érzelmeimmel birkózva így botorkáltam a pálya körül, amikor a félhomályban egyszer csak megbotlottam valamiben. Egy focilabda volt. Alig ismertem fel. Az enyém. A pálya távolabbi kapuja mögött lapult számomra észrevétlenül, pedig már vagy háromszor jártam arra korábban.

A megkönnyebbülés csak egy pillanatig tartott, majd elszégyelltem magam. Nemcsak azért, mert egy ilyen kicsiség felbosszantott, hanem azért is, mert rabul ejtettek az előítéleteim.

Hónapokkal később, amikor végiggondoltam ezt az esetet, rájöttem, hogy a QiGong gyakorlatoknak köszönhetem, hogy feltárták előttem, ezt a lelkem mélyén szunnyadó előítéletet. Arra is ráébredtem, hogy valószínűleg még igen sok hasonló előítéletől kell megszabadulnom ahhoz, hogy elfogulatlanul, tisztán lássam a világot. A suta mozdulat pedig, mellyel belebotlottam az „ellopott” labdámba, örökre megmutatta számomra, miként vakít az előítélet.

Pattanás az orron

Bárki, aki azt állítja, hogy soha nem volt pattanás az orrán, megérdemli, hogy megemlítsék a Guinness Rekordok Könyvének „csodabogarak” fejezetében. Számptalan emberrel találkoztam, aki mindent megtett annak érdekében, hogy elrejtse, természetesen kevés sikerrel, de olyannal még nem, akit megkímélt ettől a sors. A Guinness Rekordok Könyvében ugyanarra az oldalra tenném azokat, akik azt állítják, hogy soha nem veszekedtek a házastársukkal. Nehéz az élet, és természetesen előfordul, hogy a másik elkövet érzékeny szívünkkel szemben egy-egy megbocsájthatatlan bűntettet, például azt, hogy nyitva felejt a fogkrémes tubust. Eme nyitottság okozta rossz érzéseket nem szabad könnyen venni. Különösen akkor, ha a szívünkbe zárjuk, és sokáig ott őrizzük. Azért, mert, ahogy újra meg újra megisméltődik, annak ellenére, hogy már százszor szóltunk, csak gyűlik és nő, mígnem egyszer csak kitör. Így már itt is vagyunk, egy pattanással az orrunk hegyén. Csakúgy, mint a pattanások, a rossz érzéseink is jelzések, melyek tudtunkra adják, hogy valami nincs rendben a szokásainkkal. Valami kimozdult az egyensúlyi állapotból. Ha figyelmen kívül hagyjuk, hogy megjelent egy pattanás az orrunkon, várható, hogy több is követi majd. Ekkor aztán hiába kenjük az arcunkat mindenféle krémekkel, hogy elrejtjük a csúfságot, jól tudjuk, hogy mindenki látja, és csak udvariasságból mondják, hogy jól nézünk ki. De a nagyobb baj az, amikor már a hátunkra is átterjed. Noha könnyen meg tudtuk volna állítani a pattanások terjedését a szokásaink megváltoztatásával még akkor, amikor a szemünk előtt voltak, a helyzet már egyre kezelhetetlenebbé válik. A házaseletben a legegyszerűbb módja annak, hogy meggátoljuk az efféle csúfságok terjedését az, ha egy kicsit tovább üldögélünk együtt az ízletes vasárnapi ebéd után az asztalnál, és megbeszéljük, mi gyötri a lelkünket.

Ahogy a pattanások megjelennek a hátunkon is, tudomásul kell vennünk, hogy valaki más segítségére szorulunk a helyzet kezelésében. A legegyszerűbb megoldás természetesen megkérni a párunkat, hogy vegye kezelésbe a kis rosszaságokat. Valami titokzatos okból kifolyólag – melynek eredete az idő homályába vész – a házastársak mindig szívesen kezelik a pattanásokat a másikon. A sajátjaikat ugyanakkor elhanyagolják, vagy félrekezelik. Addig nyomkodják, míg el nem fertőződik. Pedig ma már az is ismert, hogy az orrgyökön lévő pattanásokkal nagyon kell vigyázni. Tilos nyomkodni őket, mert megfertőzhetik az agyat. A nagymamám azt tanította nekem, hogy a pattanás csak akkor fáj, ha nyomjuk. Ha finoman széthúzzuk körülötte a bőrt, és úgy nyitjuk meg, akkor nem is fáj. Úgy gondolom, hogy ilyen finom művelet lenne, ha tudnánk öt percet egymás mellett ülni lefekvés előtt, egyik este az ágy egyik szélén, meghallgatva az egyik felet, majd másnap az ágy másik oldalán, meghallgatva a másikat! Finoman szétválasztanánk a jót és a rosszat. Mindenkinek és mindennek van jó és rossz oldala is. Amikor csak a rosszat látjuk, hátat fordítunk egymásnak és szétválunk. Miért ne fordíthatnánk ezen? Forduljunk egymással szembe, és lássuk meg a másikon a jót! Mi sem könnyebb ennél. Este az ágy egyik oldalán ülve hallgassuk meg a másikat, és a figyelmünket irányítsuk arra, amiben megegyezünk. A másik este az ágy másik oldalán ülve pedig mondjuk el, hogy minket mi bánt. Egy ilyen gyakorlattal esténként öt perc is elég lenne, hogy tégláról téglára, újraépítsük a kommunikáció leomlott hídját. Amikor helyreáll a párbeszéd, és végre szeretettel, megértéssel újra egymás szemébe nézünk, lágy hangon megbeszélhetjük, hogy mi lehet a gyógyír a problémáinkra. Az pedig nem más, mint a szeretet. Mert a világegyetemben az egyetlen gyógyító erő a szeretet.

Az életben bármilyen probléma vagy betegség kapcsán a korai diagnózis életbe vágóan fontos a gyors és fájdalommentes

gyógyulás érdekében. De az élet nehéz, és néha annyira lefoglalják az elménket a részletek – mint például a törlesztő részletek –, hogy észre sem vesszük egy kifejlődő rossz érzésnek vagy egy pattanásnak a korai jeleit, és az csak nő, csak nő, mígnem egyszer csak kitör, mint egy dühroham, vagy épp egy furunkulus. És mi mind tudjuk, milyen fájdalmas tud lenni egy kelevény. Senki sem akarja megnyitni. Minél erősebben nyomjuk, annál fájdalmasabb, és annál nehezebben gyógyul. Pontosan úgy elmérgesedik, mint a veszekedés. És minél hevesebb az összecsapás, annál nagyobb a gyulladás, és annál távolabb kerülünk a megoldástól. De az élet nehéz, és mi hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy nem szabad nyomkodni a furunkulust, mert elfertőződhet. És azt is elfelejtjük, hogy már évszázadok óta használják a mézet (honey) a gyulladások és fertőzések kezelésére. A méz talán a legjobb antibiotikus és gyulladáscsökkentő hatású természetes anyag a világon. Csak rákenjük a kelevényre, dunsztba kötjük, és másnapra magától kifakad, majd gyógyulásnak indul. De nemcsak azt felejtjük el, hogyan használjuk a mézet, hanem azt is, hogy miképp viszonyuljunk az édes, kedves párunkhoz (honey) illőképpen. Ez a feledékenység oda vezet, hogy a furunkulusból sipoly lesz, amelynek a kezeléséhez már hivatásos szakemberre van szükség. De ki akar kínlódni egy sipollyal, ha egy furunkulust meggyógyíthat a méz? És ki akar szenvedni egy furunkulustól, amikor ott van a kedvesünk, aki imád pattanásokat kezelni?

Amikor komoly egyensúlyzavar alakul ki a párkapcsolatunkban, mint például egy sor nagy veszekedés, érdemes segítséget kérnünk jó barátoktól vagy családtagoktól, akik már átéltek ilyen pillanatokot. És legyünk őszinték: ki nem? Arról nem is beszélve, hogy ezek ugyanazok az emberek, akik már idejekorán látták a pattanást az orrunk hegyén, és tudták mi következik. De hiába tudjuk, hogy szükségünk van segítő kezekre, a szégyénérzet és a büszkeség lebénít, s mi ott állunk zsebre dugott kezek-

kel, merev nyakkal, feszélyezetten. Így nehéz dolga van a segítő kéznek. De ebben a suta csendben mindig van egy momentum. Az igazság pillanata, amikor egy angyal repül át a fejünk felett. Megtörik a hallgatás és lehet, hogy egyszerre kezdünk beszélni a barátunkkal. Csak mondjuk a magunkét, mígnem ráébredünk a dolog vicces oldalára, és kitör belőlünk a nevetés. De az is lehet, hogy egy könnycsepp csordul le az arcunkon. Ez az a pillanat, amikor egy érintés a vállon vagy egy ölelés áthidalhatja az idegenség szakadékát. A többi már könnyű. Amint megnyitjuk a kommunikáció hídját a barátokkal, hamarosan mindkét irányba szabadon áramlik a szó. Az olló, mely elvágja a szalagot, hogy felavassa ezt az új utat, nem más, mint a bizalom. És mint minden ollónak, a bizalomnak is két éle van. A felső él nem mozgatható az alul lévő ujj nélkül, és fordítva, a felső ujj mozgatja az olló alsó pengéjét. A világon minden szorosan összekapcsolódik. A bizalom ollójának ellentétes irányba, de együtt mozgó két éle csupán egy ezek közül. A jóhiszeműség megértést szül, és ez a türelem az egyetlen szállítóeszköz, mellyel a szeretet csomagját eljuttathatjuk oda, ahol a legnagyobb szükség van rá. A szeretetet – mely az egyetlen mindent gyógyító erő a világegyetemben.

Tudjuk ugyanakkor, hogy minél súlyosabb a sérelem, annál nehezebb megépíteni azt az utat, melyen eme ősi elixír szállítható. De a barátainktól kapott szeretet és megértés már a rendelkezésünkre áll. Mindössze annyi a dolgunk, hogy ezt a tapasztalatot felhasználva megtisztítsuk a romoktól, újjáépítsük és megnyissuk a kommunikáció útjait a kedvesünkkel. Valószínűleg ez az utolsó lehetőségünk, mielőtt a fekélyesedés megindul, amin már a méz nem segít. Különösen, ha az üszkösödés is kezdetét veszi, ami aztán hamarosan amputációhoz vezet. Ez pedig maga a válás.

De kinek van szüksége csonkolásra, amikor a kedvesünk imádja kezelni a pattanásokat?

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

(előadások)

Első alkalommal ún. J-1 vízummal léptem be az Egyesült Államokba. Ezt a vízumot azzal a céllal hozták létre, hogy a fejlődő országok kutatóinak lehetősége nyíljon a fejlett amerikai tudományos technológiák megismerésére és elsajátítására. A vízum megfogalmazásában benne volt, hogy maximum három év elteltével az illetőnek vissza kell térnie hazájába, hogy megismertesse az otthoniakkal ezeket a technológiákat. A jó szándékú felszín mögött természetesen nem nehéz tetten érni a „brain drain” rejtett formáját, de az biztos, hogy mindenki jól járt. A szegény kutató végre megmutathatta a világnak, hogy mire képes, az USA pedig profitált ebből a tudásból. Nekem is – mint mindenkinek – alá kellett írnom, hogy néhány év után hazatérek, hogy a kompetenciát, amit megszereztem, átadjam honfitársaimnak, de három év elteltével, felmentést kértem ez alól, és kaptam is. Érdekes azonban, hogy 14 és fél év után mégis hazatértem, és épp azzal a szándékkal, hogy amit megtapasztaltam ez idő alatt, azt megosszam a magyar emberekkel. A sors iróniája, hogy nem a modern technológia csodáit hoztam haza. És nem is annak a rákellenes vegyületnek a hírét, melyet sikerült kifejlesztenem, s amely minden gyógyszerkutató vegyész leghőbb álmaként eljutott a klinikai kipróbálás stádiumába. Ellenkezőleg, egy olyan ősi tudást hoztam magammal, melyet az emberiség évezredek óta őriz, s melyet épp a modern technológia elterjedése veszélyeztet a leginkább. Az alábbiakban az egészség helyreállításának és megőrzésének eme ősi, holisztikus szemléletét igyekszem bemutatni néhány előadásom segítségével, melyeket 2004 és 2009 között tartottam különböző fórumokon. Az ismétlések elkerülése végett az előadások szövegét némiképp átszerkesztettem. Bár az első részben már hivatkoztam a youtube-on található előadásomra –

melyet Nagy Attila, „Egy rákkutató vallomása” címmel megtalálhat az olvasó – úgy gondolom, hogy itt is érdemes megemlítenem, mert talán ebben sikerült a leghatékonyabban bemutatnom a fent említett szemléletemet.

Az egészséges táplálkozásról

(a 2004 áprilisában a gyulai városi könyvtárban tartott előadásom kivonata)

Bevezetésként, néhány mondatba sűrítve ismertetem azokat a tapasztalatokat, melyek ráébresztettek az egészséges táplálkozás fontosságára.

Három évvel ezelőtt, 45 éves koromban az egészségi állapotom olyan mértékben megrendült, hogy lelkem legmélyebb csücskének ellenkezése ellenére, súlyos emésztési zavarokkal orvoshoz kellett fordulnom. A leleteim alapján az orvos közölte velem, hogy életem végéig ún. savkötő gyógyszert kell majd szednem, hogy a stressz következtében fellépő gyomorsav-túltengés káros következményeit kiküszöböljük. „Megnyugtatóul” közölte, hogy ő is ilyen gyógyszeren él. Ami viszont ennél sokkal jobban aggasztotta, az a nagyon magas koleszterinszintem volt. Igencsak elrémített, amikor megjegyezte, hogy valószínűleg öt éven belül szívinfarktusom lesz, hacsak nem kezdek el szedni egy másik gyógyszert is, melyet a koleszterinszint csökkentésére fejlesztettek ki. Ismerve ezeknek az ún. sztatin gyógyszereknek a súlyos mellékhatásait, a választás az öt éven belüli szívinfarktus és e gyógyszerek között arra késztetett, hogy más alternatívákat próbáljak feltárni. Keresésnek indultam az alternatív gyógyászat széleskörű irodalmában, és hamarosan kezembe akadt egy igen megnyugtató tanulmány dr. Uffe Ravnskov tollából, aki a „The Cholesterol Myths” című munkájában alapos analízisnek veti alá

a koleszterinszint és a szív- és érrendszeri megbetegedések közötti állítólagos direkt kapcsolatot. Munkája világosan feltárja, hogy az összefüggés korántsem ilyen egyszerű, és a statisztikák meglehetősen torz képet nyújtanak a valóságról. Mi több, a túlzottan alacsony koleszterinszint talán még veszélyesebb, mint a magas. A koleszterin-szegény táplálkozásról kiderült, hogy általában a koleszterinszint növekedéséhez vezet, mert a hiányt a májunk megpróbálja túlkompenzálni. Ez a jelenség a figyelmem középpontjába állította, hogy az emberi szervezet egy komplex egyensúlyi rendszer, mely a Le Chatelier-Braun elv alapján az egyensúlyt eltolni igyekvő külső behatásokra olyan belső változásokkal reagál, melyekkel kiküszöböli a külső behatás eredményét, ez esetben a koleszterin-hiányt. A koleszterinszintet csökkentő sztatin gyógyszerek épp a máj koleszterin-szintézisében fontos szerepet játszó enzimet gátolják, mely enzim természetesen sok más bioszintetikus folyamatban is szerepet játszik. Tudni kell a koleszterinről, hogy a szívinfarktusos betegek koszorúereiben és a szélütéses betegek agyi ereiben lévő plakkoknak, avagy érszűkítő lerakódásoknak csak egyik komponense. Ezek a plakkok ugyanis halott fehérvérsejteket és baktériumokat is tartalmaznak. A legújabb vizsgálatok pedig azt mutatják, hogy a fehérvérsejtek pusztulásának fő oka a nagy mennyiségű koleszterin bekebelezése. Érdekes azonban elidőzni egy kissé annál a kérdésnél, hogy mi okozza a fehérvérsejtek megjelenését az érfalakban lévő koleszterin-lerakódások környékén. Az egyik erről szóló elmélet szerint, a koleszterint szállító lipoprotein fehérjékben lévő lipidek (zsírok) összetétele igen fontos szerepet játszik abban, hogy e normális körülmények között a vízben nem oldódó koleszterin molekulákat, mintegy zárványként körül ölelő fehérjék szerkezete meg bomlik. A szervezetünkben előforduló természetes zsírsavak jelentős hányada rendelkezik egy vagy több ún. kettős kötéssel. A kettős kötéshez kapcsolódó szénláncok térben

egy oldalon elhelyezkedve *cisz* konfigurációt alkotnak. A lipoproteinek képesek az ilyen zsírsavak „becsomagolására” oly módon, hogy apró golyócskákat formálnak, belül a zsírokat kedvelő, és kívül a vízzel barátkozó felületet képezve. Ezek a golyócskák fajsúlyuk alapján elkülöníthetők VLDL, LDL és HDL koleszterinre, melyek nagyon alacsony, alacsony, és magas fajsúlyú formái a fehérje-zsír komplexnek. E „fehérjevonatokat”, melyek a zsírokat szállítják „üres” vagy félig „megrakott” állapotban, a fehérjékre jellemző nagyobb fajsúlyuk miatt HDL-nek, azaz jó koleszterinnek nevezik, míg a zsírokkal megrakott, könnyű fajsúlyú változataikat LDL, vagy VLDL névvel illetik, és ártalmas koleszterinként kategorizálják. A máig is érvényben lévő orvosi szemlélet szerint a szívinfarktus előidézésében nem az ezekből a formákból összeadódó ún. „összkoleszterinszint” számít, hanem az arányok. Minél nagyobb a VLDL és az LDL aránya a HDL-hez képest, annál nagyobb az infarktus eshetősége. Az alternatív orvosok szemlélete alapján azonban a probléma nem annyira a fajsúlyban, azaz a vonat megrakottságában keresendő, hanem inkább abban, hogy milyen zsírokkal van a vonat megrakva. Erre pedig vajmi kevés információval szolgál a fajsúlymérés, mely a terápia alapját képezi. Táplálékaink között megjelentek ugyanis olyan nem természetes zsírok, mint például a margarin, melynek előállításában a természetes olajok kettős kötéseinek részleges hidrogénezése következtében olyan zsírsavak képződnek, melyekben a *cisz* térszerkezet helyett a zsírsav hosszú szénláncjai átellenes, azaz *transz* helyzetbe kerülnek. Ezek a növényi olajokból részleges hidrogénezéssel készülő zsírok benne vannak szinte minden kereskedelmi forgalomban levő süteményben, így aztán táplálkozásunk során jelentős mennyiséget fogyasztunk belőlük. A lipoproteinek az ezekből formálódott zsírsavakat már nem képesek tökéletesen becsomagolni. Mivel ezek nem természetes anyagok, ha jelentős koncentrációban felhalmozódnak, immun-

sejtjeink (a fehérvérsejtek) felismerik azokat, mint testidegen anyagokat, és lebontják a lipoproteinekkal együtt. A lebontás következtében felszabaduló zsírokat és a koleszterint, mely utóbbi – vízben nem oldódván – kicsapódik az érfalak felületére, e sejtek megpróbálják bekebelezni, mely gyakran a pusztulásukhoz vezet. Az érfalakat képző sejtek membránjai egyébként is a kor előrehaladtával, a növekvő vérnyomás ellensúlyozására, egyre növekvő mennyiségű koleszterint tartalmaznak, melyekhez könnyen hozzácsapódnak a vérben nem oldódó koleszterinkristályok.

A lipoproteinekben levő olajok szerkezetének megváltoztatásában ugyancsak fontos szerepet játszanak a szabad gyökök, melyek nagy mennyiségben vannak jelen a vérben, különösen stresszes életforma következtében. Ezek képesek elágazó láncú zsírsavak képzésére, melyeket fehérvérsejtjeink szintén megtámadhatnak, mint testidegen anyagokat, ha a koncentrációjuk megnő. Egy másik forrása a deformálódott zsírsavaknak az olajban való sütés. A telített, hőre stabil zsíroknak – mint pl. a sertészsír – a sütésből való kiiktatását a napraforgó- és kukoricaolajok használata követte. Ezen olajok azonban hőérzékenyek, és a szokásos sütési folyamatban oxidáción mennek keresztül, nem természetes, elágazó láncú zsírsavak és egyéb oxidációs termékek keletkezése közben. Minél többször használjuk ezen olajokat, annál nagyobb lesz a koncentrációja a deformált szerkezetű zsíroknak a táplálékunkban. A kereskedelmi forgalomban levő olajok közül, – stabilitásánál fogva – sütésre a kókuszolaj és az olivaolaj alkalmas (ez utóbbi 200 °C-ig). Érdemes hát visszatérni a jó öreg mangalica zsírjához, melyről egyre inkább kiderül, hogy a benne levő olajos zsírsavak hőre stabilak és jó hatással vannak az érrendszerre. Hasonló tapasztalatokról számolnak be a franciák, akik előszeretettel alkalmazzák a libazsírt étrendjük-

ben. Érdemes megjegyezni, hogy a lenmagban lévő linolénsav, mely esszenciális (azaz létfontosságú) zsírsav – táplálék formájában kell magunkhoz venni, mert a szervezetünk nem tudja szintetizálni – szintén jelentősen csökkenti az infarktuszos események számát. A táplálkozásunkban használatos zsírok-olajok megválasztásánál a margarin és egyéb, kereskedelmileg forgalmazott, részlegesen hidrogénezett olajokat tartalmazó termékek elkerülése mellett fontos tehát az is, hogy milyen zsírban sütünk, és az, hogy a stressz következtében felhalmozódott szabadgyököket semlegesítsük. E szabadgyökök féken tartására érdemes fontolórra venni a vitaminkomplexek szedését. A vitaminokkal kapcsolatban fontos tudni, hogy a nemzetközileg hivatalosan ajánlott napi adagnál többnyire jóval nagyobb dózisokat javasolnak az alternatív orvosok. A tapasztalatok szerint még a zsírban oldódó vitaminok sem okoznak mellékhatásokat, ha a különféle vitaminokkal együtt szedjük. Nagy dózisú, egyoldalú vitaminkúrák hasonló mellékhatásokhoz vezethetnek, mint amit a nagyhatású gyógyszerek okoznak. Érdemes megjegyezni, hogy az A-vitamin túladagolását el lehet kerülni az A-vitamin és a répában levő karotenoidok együttes adásával, mert e karotenoidok, melyek az A-vitamin előanyagai, csak akkor alakulnak át A-vitaminná, ha az A-vitamin szintje az egyensúlyi alá csökken. Egy másik zsírban oldódó vitamin, az E-vitamin esetében kiderült, hogy nagy dózisa akkor okoz problémát, ha csak az egyik fajtáját, az alfa tokoferolt tartalmazza a vitaminkészítmény. Ügyelnünk kell tehát, hogy a különféle tokoferolok elegendő tartalmazza a vitamin, amit fogyasztunk.

A vitaminok mellett a zöldfűszerek tartalmaznak jelentős mennyiségben különféle antioxidánsokat, melyek alkalmazása nem csupán az ízharmonia növelését szolgálja, hanem az egészségünket is. Hasonló mechanizmussal dolgoznak a kékszőlők

hájában feldúsuló antocianin festékanyagok, melyek a C-vitamin és a vérben levő egyik legfontosabb antioxidáns peptidünk, a glutation újraaktiválását végzik.

A szívünk és érrendszerünk egészsége mellett nem szabad elhanyagolnunk egy másik fontos szervünk, a bélrendszerünk állapotát sem. A vastagbélben lerakódó salakanyag kiváló táptalajt nyújt különféle baktériumoknak, melyek mérgeanyagai bekerülhetnek a vérkeringésbe, és szélsőséges esetben, súlyos mérgezési tüneteket okozhatnak. Az ilyen állapotok korrigálására általánosan elfogadott a magas rosttartalmú táplálékok fogyasztása, melyek mintegy lesúrolják a bélfal felületét. Súlyosabb esetben béltisztító készítmények is használandók, melyek java része útifű maghéj rostokat tartalmaz. Legújabban azonban javasolják a Japánból származó konjak növény kivonatát, melyet Európában galaktomannán néven forgalmaznak. Ez a különleges, szénhidrát alapú rostanyag képes a térfogatának tízszeresére megduzzadni vízfelvétellel, és a belek alapos, méregtelenítő tisztítását véghezvinni. A galaktomannánt nagy sikerrel alkalmazzák fogyókúrázók és cukorbetegség is, mert megköti és egyenletessé teszi a szénhidrátok felszívódását, ezáltal megakadályozva az egyszeri, nagy mennyiségű inzulin kiválasztását, melyet a magas glikémiás indexű cukrok váltanak ki. A bélműködést elősegítő rostanyagok között is megemlíthető a lenmag és a chia (*salvia hispanica*), melyeknek nem csak az érrendszerre, hanem szinte minden szervre különleges gyógyhatásuk van.

A belekben levő baktériumok jelentős része segíti szervezetünket, de a kiváló táptalajért folyó küzdelemben gyakran alulmaradnak a betolakodó kórokozók szemben. Az egészséges bélflóra kialakítása és fenntartása nélkül elképzelhetetlen a kiegyensúlyozott emésztés. Ennek érdekében az évszázadok óta jól bevált fermentációs termékek fogyasztását érdemes újra

feleleveníteni. A különféle joghurtok, kefirek és a hordós savanyú káposzta jó hatásait már régóta felfedezték a hosszú élet titkainak kutatói. Érdeemes ezeket a termékeket beiktatni mindennapi étrendünkbe. Az acidofilusz, bifidusz és egyéb hasonló baktériumok többnyire tejsavat termelnek, mely a nemkívánatos baktériumok számára méreg, nekünk viszont segédanyag, mely komplexálással elősegíti különféle fontos fémionok – mint például a kalcium – felszívódását. A tisztán tartott bélrendszer alapvető fontosságú a táplálékok felszívódása szempontjából is. Az ártalmatlan baktériumok kordában tartása komoly terhet vesz le az immunrendszerünkről, mely így testünk egyéb részeire koncentrálhat. Ilyenformán a napi joghurtfogyasztás valószínűleg lecsökkenti a felső légúti betegségeket, a fogínyorvadást, de még a rákos megbetegedéseket is. Újabb vizsgálatok eredményei szerint a fogínyorvadást okozó baktériumok vérben való megjelenése nagymértékben hozzájárul a szívinfarktushoz is. E baktériumok teteme szintén megtalálható a plakkokban.

A szervezetünkben levő baktériumflóra kontrollálása szempontjából is nagy jelentősége van a szénhidrát fogyasztásunknak. Az anaerob, azaz a levegő oxigénje nélkül létezni képes baktériumok fő tápláléka a glükóz. Cukor, kenyér és süteményfogyasztásunk csökkentésével ezeknek a többnyire nemkívánatos baktériumoknak a szaporodását könnyen kordában tarthatjuk. A cukor nem csupán a baktériumok fő táplálékforrása, de a rákos sejtek is különleges csemegének tekintik. Annál is inkább, mert a gyorsan szaporodó rákos sejtek oxigénellátása igen gyenge, mielőtt az érrendszer új erek kiépítésével meg nem oldja ezt a problémát. Ehhez azonban szükség van egy burjánzó sejttömegre, melynek egyetlen tápláléka az oxigénmentes körülmények között is energiaforrásként szolgáló cukor. Egyes rákos sejteken az inzulin receptorok száma 5–10-szer nagyobb, mint a normál sejteken. Mint tudjuk, az inzulin a sejtmembránokban levő re-

ceptorával való kölcsönhatása útján nyitja meg a sejtmembránokat a cukor, mint tápanyag számára. Ezek a tények is gyönyörűen mutatják, hogy minden mindennel összefügg. Az egészséges bélflóra fenntartása talán az egyik legfontosabb tényezője az egészséges táplálkozásnak. Egyre több tanulmány bizonyítja, hogy a komoly műtéti beavatkozások után a kórházakban bekövetkező súlyos, gyakran halálos szövődményeknek fő okai a „gram negatív”, antibiotikumoknak ellenálló baktériumok. Ezen szövődmények számát látványosan csökkenteni lehetett, amikor a betegek táplálkozásába beiktattak különféle probiotikus ételeket, mint például a joghurtot. Ezen tapasztalatok alapján érdemes elgondolkodnunk azon, hogy édességgel vagy joghurttal kellene-e kórházban szenvedő szeretteinket megajándékozni. A szénhidrátok mennyiségének csökkentése nemcsak a bakteriális fertőzések elkerülése végett, de rákos megbetegedések esetén is feltétlenül megfontolandó. Tapasztalatból tudjuk azonban, hogy az alacsony szénhidrátfogyasztás következtében gyakran fizikai gyengeséget érzünk, és egy velejárártó erőtlen készletet arra, hogy növeljük a szénhidrát tartalmú ételek fogyasztását. Ennek az állapotnak az elkerülésére szolgálnak a már többször említett csodatévfők: a lenmag és a chia. Johanna Budwig – egy német származású vegyész-fiziológus – lenmag alapú étrendjével százszámra gyógyított súlyos rákos betegségben szenvedőket, akiket az orvostudomány kezelhetetlennek és reménytelennek minősített. Dr. Budwig a frissen őrölt lenmagot zsírszegény tehéntúróval keverve olyan táplálékot készített, melynek hatására a szervezet elsődleges energiaforrása nem a cukor, hanem a zsírok lettek. E recept alapját a Nobel-díjas német kutató Otto Warburg azon felfedezése képezte, hogy a lenmagban levő esszenciális zsírsav, a linolénsav, a sejtek energiatermelő központjaiba, a mitokondriumokba képes oxigént szállítani, és ezzel elősegíteni az aerob, azaz oxigén felhasználásával történő energiatermelést. A

túróban levő kéntartalmú aminosavak elősegítik ezt a folyamatot. A linolénsav sejtlégzésben való fontos szerepét a Nobel-díjas Szent-Györgyi Albert is tanulmányozta. A túróval kevert frissen őrölt lenmagot, vagy őröletlen chiát én joghurttal hígítva ajánlom fogyasztásra, mely kellemes ízű, és szinte minden testrészünknek tápláló. A lenmagról és chiáról még megemlíthető, hogy tartalmazzák mind a húsz aminosavat, melyek közül nyolc esszenciális, azaz nélkülözhetetlen, de nem tudjuk megszintetizálni. A lenmagban és chiában levő szénhidrátok kötött állapotban vannak, így enzimatisz felzabadásuk lassú, és nem eredményez magas inzulin szintet a vérben. Ilyenformán, ezek ideális táplálékok cukorbetegék számára is, akiknek ajánlott korlátozni a szénhidrátfogyasztást. Hasonló megfontolások alapján, fogyókúrások számára is csodaételnek számítanak. Egy amerikai diétás orvos azt mondja, hogy ha egy lakatlan szigetre egyetlen ételt vihetne magával, akkor lenmagot vinne. A lenmag csodája persze nem merül ki a szív, az emésztőrendszer, és az energiatermelés folyamatainak segítésében. A linolénsavból szintetizálódó DHA (Docosahexaenoic Acid) nevű telítetlen zsírsav kb. 50 %-át teszi ki az agyban levő neuronok membránjának. Hatására a neuronok nyúlványai sokkal rugalmasabbakká válnak, és a neuronok közötti kapcsolatok kiszélesedése mellett az emlékezésben fontos acetilkolin receptorok beágyazódásához is nélkülözhetetlen. Egy másik fontos zsírsav, mely a linolénsavból szintetizálódik a szervezetünkben, az EPA (Eicosapentaenoic Acid). Ez a vegyület olyan prosztaglandinoknak az alapanyaga, melyek gyulladásgátló hatásúak. Ennek különös jelentősége van a krónikus gyulladásos megbetegedésekben szenvedők számára.

Az agy egészséges működéséhez szükséges táplálékok közül megemlíteném még a tojást, mely érdemtelenül vált a kolleszterin elleni hisztéria áldozatává. A legolcsóbb és legegész-

ségesebb ételek egyike. Magas lecitin tartalma az emlékezéshez elengedhetetlen acetilkolin szintéziséhez szükséges. Ehhez azonban B-vitamin komplexet is szednünk kell, ha nem fogyasztunk elegendő húsetelt vagy gabonaféléket. Az agy számára fontos húsetelek közül a halfélék kiemelkedőek. A makrélát például „szent” ételnek minősítik egyes kultúrák, melyet magas kolintartalmával érdemelt ki. Állatkísérletekben szuper intelligens utódokat hoztak világra olyan patkányok, melyeket kolinban gazdag táplálékon neveltek terhességük alatt. Ha makréla nincs, a szardínia is megteszi. Ebben a halfajtában ugyanis még több a kolin, mint az összes többi halban. Az északi tengerek zsíros halaiban, például a tonhalban, és még inkább a lazacban is megtalálható a kolin, de ezek fő tápértéke a zsírukban levő magas DHA és EPA zsírsavak miatt jelentős. Sajnálatos módon, magas higanyszennyezés is jellemzi e zsíros halakat, ezért heti egy alkalomnál többször nem ajánlatos a fogyasztásuk. A húsetelek közül érdemes megemlíteni a pulykahúst, különösen a pulykamellet, melyben igen magas a triptofán nevű aminosav koncentrációja. Ez a szerotonin nevű agyi idegingerület vezető alapanyaga. A stresszes életvitel következtében agyunkban lecsökken a szerotonin szintje, mely alvászavarokat, állandó idegességet eredményez.

Mielőtt lezárnam e gondolatsort, még egy – általában nagy érdeklődésre számot tartó – témáról tennék említést. Ez pedig a fogyókúra. Számtalan formája ismert, többnyire működnek is, de mindnek van két közös karakterjegye. Nagy erőfeszítéseket igényelnek, és hamar visszanyerjük a túlsúlyt, amint abbahagyjuk a programot. Fogygni szándékozónak nem árt tudni, hogy a fogyás egyik kulcshormonja a hasnyálmirigy által termelt inzulin. A magas inzulinszint a vérben beindítja a tápanyag-raktározási folyamatokat, míg nulla inzulinszint cukoréhséget és fáradékonyságot, energia-zárlatot idéz elő a szervezetben. Mindkettőt

kerülnünk kell, ha energikusak akarunk maradni, és mellé még fogyni is kívánunk. Ma már tudjuk, hogy bizonyos finomított szénhidrátok hirtelen nagy mennyiségű inzulin kiválasztódását váltják ki. Ez pedig a szervezetet raktározásra készíti, és még az éhségérzetet is növeli. A nagysikerű „Atkins-diéta” azon alapul, hogy teljesen kiiktatja a szénhidrátokat az étrendből, azaz a vérben levő inzulinszintet nullára redukálja. Ez természetesen beindítja a zsírok lebontását, de egyben erőteljes cukoréhséget idéz elő. Ennek elkerülésére érdemes alacsony glikémiás indexű szénhidrátok fogyasztása. A kellemetlen közérzet elkerüléséhez szükség van arra, hogy vérünkben állandóan jelen legyen egy alacsony inzulin-koncentráció. Ez visszaszorítja az éhségérzetet, és elősegíti az energia felszabadítását, mert a szervezet nem érzel vészhelyzetet, azaz tápenergia-megvonást, mint ami az Atkins-diétánál tapasztalható. Egy fogyókúrázónak tehát érdemes kerülnie a magas glikémiás indexű, azaz nagy inzulin kiválasztást stimuláló táplálékokat. Ilyenek az édességek, sütemények és a finomliszt alapú ételek. A közkedvelt italok közül ilyen a sör és az üdítőitalok. A finomliszt alapú ételek helyett együnk teljes kiőrlésű gabonából készült kenyeret és tésztaféléket, fogyasszunk babot, borsót és lencsét. A nyers gyümölcsök is fogyaszthatók, mert általában alacsony a glükóztartalmuk, mely az inzulin kiválasztás fő stimulálója. Lehetőleg sokszor együnk kevés gyümölcsöt, étkezések között. Ez egyébként általános étkezési tanács fogyni vágyóknak. Keveset, sokszor.

A lényeg tehát, hogy módjával, de mindenfélet ehetünk. Kerüljük azonban a magas inzulinszintet kiváltó táplálékokat, és azt is, hogy a vérben levő inzulinszint nullára redukálódjon. Ez utóbbit – Atkins-diéta esetén – egy-egy falat keserű csokoládéval lehet a legegyszerűbben megoldani, mely teobromin tartalmán keresztül stimulálja a szerotonin szintézisét az agyban, ami kellemes kedélyállapotot idéz elő.

Befejezésül szeretnék felsorolni néhány, a táplálkozással kapcsolatos általános érvényű gondolatot.

1. Szeressük önmagunkat! Kerüljük az olyan ételeket, melyekről tudjuk, hogy árt nekünk!

2. Adjuk meg a módját az étkezésnek! Tegyük bele szívünket, lelkünket a főztünkbe! Evés közben pedig élvezzük az ízeket, illatokat!

3. Legyünk mértékletesek! Táplálkozzunk sokrétűen! Testünk egy komplex egyensúlyi rendszer. Túlzott mennyiségű és egyoldalú táplálkozás képes megbontani egyensúlyainkat, mely idővel betegségként jelentkezik. Az egyoldalú táplálkozás könnyen allergiák kialakulásához is vezethet.

4. Figyeljünk oda testünk visszajelzéseire! Az étkezéshez kapcsolódó visszajelzések összessége számít, kezdve a konyhától az étkezőn keresztül egy harmadik, de nem teljesen „mellékes” helyiségig.

5. Fogyasszunk minél kevésbé processzált, azaz finomított, kezelt ételt! Ahogy a hírek igazságtartalma is megkopik a sok közvetítőn keresztül, ugyanúgy az ételeink tápértéke is romlik a feldolgozás folyamatában. A zöldségeket nyersen vagy enyhén párolva fogyasszuk. A levesek és főtt húsok (pl. pörköltök) egészségesebbek, mint a sültök.

6. Lassan rágj, tovább élsz!

7. Reggelizzünk úgy, mint egy király, ebédeljünk úgy, mint egy polgár, és vacsorázzunk úgy, mint egy koldus! Étkezések között fogyasszunk friss gyümölcsöt, de lehetőleg ne közvetlenül étkezés után, mert az gázképződéshez vezet.

Jó egészséget kívánok mindenkinek!

Az egészség helyreállítását és fenntartását segítő termékek jelentős részét világszerte multilevel marketing (MLM) hálózatokon keresztül lehet elérni. Mivel gyógyszerkutatóként nekem is az volt a végső célom, hogy segítsek az embereknek abban, hogy újra egészségesek legyenek, nem véletlen, hogy megismerkedtem számos MLM-cég termékeivel. Ilyen volt a magyar Flavantic Egészségvédő Klub, ahol az „Egy rákkutató vallomása” című előadásomat rögzítették, és ilyen volt a Nikken nevű japán cég is, akiknek a felkérésére készült az alább olvasható előadásom. Fontos megjegyezni, hogy mielőtt ajánlottam volna ezeknek a cégeknek a termékeit az embereknek, mindet kipróbáltam, mindennek alaposan utána olvastam (a kapcsolódó szabadalmakat is beleértve). Mivel a gyógyszerkutatói pályafutásom utolsó másfél évtizedében a rák gyógyítása volt a fő célom, érthető az alábbi előadás címe és tartalma.

Gondolatok a rákról és a megelőzés lehetőségeiről (2008)

Ha csak annyit mondanék el magamról, hogy 14 és fél éven át rákkutatással foglalkoztam az Egyesült Államokban, és jelenleg egy vegyületem a klinikai kipróbálás második fázisában van, sokan úgy gondolhatnák, hogy én bizonyosan nagyon sokat tudok a rákról, és a gyógyításáról. Ezt a tévhitet szeretném mindjárt az elején eloszlatni. Tudományos kutatómunkám utolsó éveiben ugyanis, ahogy egyre jobban belemélyedtem a rák kialakulásával kapcsolatos tudományos szemléletbe, egyre inkább úgy éreztem, hogy mennél többet olvasok, és mennél átfogóbb elemzésekkel ismerkedek meg, annál kevesebbet tudok. Valami egyre inkább hiányzott ezekből az elméletekből és elemzésekből, és valami azt súgta, hogy ott nem is fogom megkapni a választ arra a kérdésre, hogy mi is az igazi oka ennek az egyre szélesebb körben megjelenő betegségnek, és hogyan gyógyíthatjuk. Engem pedig elsősorban is ez érdekel.

A New Orleansban töltött utolsó éveimben igen komoly változásokon ment keresztül a szemléletem, nem csupán a rákkutatással kapcsolatban. Az egészségi állapotom is indokolatlanul romlott, s erős megérzéseim voltak arra vonatkozólag, hogy bennem is daganatos betegség lappang. Ez persze inkább egy előérzet volt, de elég erős ahhoz, hogy ne tudjam figyelmen kívül hagyni. Orvoshoz is el kellett mennem, ami korábban sose fordult elő, s amint szembe kellett néznem azzal a helyzettel, hogy esetleg nekem is orvosságokat kell fogyasztanom életem végéig, ahogy az orvosom javasolta, máris a rosszullét környékezett, és tudtam, hogy kell lenni valami más megoldásnak. Ekkor kezdtem megismerkedni a holisztikus szemléletű alternatív gyógyászattal. Amint elkezdtem követni az alternatív orvosok tanácsait, szinte heteken belül jelentős mértékben javult a fizikai erőnlé-

tem, s már tudtam, hogy a bajokra a megoldás kulcsa valahol errefelé keresendő. Első lépésben nagy dózisú vitaminokat kezdtem fogyasztani, s egyidejűleg béltisztító kúrára fogtam magam, hogy felszabadítsam az immunrendszerem lekötött erőit. Aztán a húst hússal diétámat formáltam át, s jó egy évig csak nyers biozöldséget fogyasztottam ebédre. A fizikai erőnlétem felerősödése mellett észre kellett vennem, hogy egyre több olyan gondolat kezd megjelenni az elmémben, melyekkel korábban nem foglalkoztam, vagy tudatosan elvettem. Így kezdett el valami legbelül mozgatni a spiritualitás felé, s én hagytam. Kezdtém hallgatni egy belső hangra, mely egyre nagyobb erővel vette át életem irányítását a tudatos énemtől, melyről korábban úgy véltem, hogy csak az van, csak az képes irányítani és megvédeni a modern világ dzsungelében. Elkezdtem gyakorolni egy kínai mester QiGong energiamanipulációs technikáját, amely különleges élményekkel, tapasztalatokkal szolgált. Eleinte félelmetes állapotokon mentem keresztül, miközben egyre erősödött bennem a belső hang, de valahol legbelül teljes bizalmat éreztem iránta. Hagytam hát, hogy vezessen, s egyszer csak azon kaptam magam, hogy olyan jógyakorlatokat végzek, melyeket soha, sehol nem láttam, vagy, ha mégis, úgy nem emlékeztem rá. Az is feltűnt, hogy ez a hatalmas erejű belső hang gyakorlatilag tudja minden bajomat, és azt is, hogy mit kell tennem annak érdekében, hogy korrigáljam. A mozdulataim, melyeket nem a tudatos elmém tervezett, mind-mind sérült izomzatom és ízületeim gyógyítására irányultak, és hamarosan rávezettek olyan okokra, melyeket korábban nem is sejtettem.

Az idő múlásával a gondolkodásom is teljesen megváltozott. Egyre inkább úgy láttam, hogy a feje tetejére van állítva a világ, és mindent pont fordítva csinálunk, mint kellene ahhoz, hogy céljainkat elérjük. A munkámmal kapcsolatban egyre bizonyosabb lettem abban, hogy a megoldás nem az, hogy kiirtsuk a

burjánzó sejteket, akár műtéti, akár kémiai, akár sugárterápiás módszerekkel. Megértettem, hogy a szervezetünk egy komplex egyensúlyi rendszer, és a külső behatások ellen teljes erővel védekezik. Ezért is tapasztaljuk, hogy a rákos sejtek rezisztenciát alakítanak ki a kemoterápiás szerekkel és a besugárzással szemben, s ha kell, még agresszívebben szaporodó sejtekké transzformálódnak. Olvasmányaimból azt is kiszűrtem, hogy azok a fehérjék, melyeket kineveztek rákkeltőnek (azaz onkogénnek), rendelkeznek a sejtburjánzást gátló funkciókkal is. Kiiktatásuk tehát nem fogja megoldani a problémát. Ugyanígy megértettem azt is, hogy maguk a rákos sejtek sem ellenségeink. Mi több, a rákos folyamatokat felfoghatjuk úgy is, mint az emberi evolúció részét. Végső elemzésben a rák se nem jó, se nem rossz. Rossznak ítéljük, mert elveheti tőlünk az életünket. De, ha meggondoljuk, hogy a rák egy figyelmeztetés, hogy olyan életet élünk, melyből teljességgel hiányzik az élmény, az öröm, s hogy ez igazából nem is a mi életünk, hanem inkább egy hamis bűvészmutatvány, mellyel folyamatosan kápráztatjuk a többi embert és magunkat is azért, hogy elfogadjanak, vagy épp, hogy látszólag föléljük kerekedjünk – mert akkor ideig-óráig kénytelenek minket elfogadni –, akkor a rák a segítőnk lehet abban, hogy megtaláljuk igazi életünket, s újra harmóniába kerüljünk természetes emberi mivoltunkkal, egyediségünkkel.

Ezekben az utolsó New Orleans-i éveimben az egyensúly fogalma hatalmas erővel vette be magát az agyamba. Szinte kalapált a fejemben ez a szó, mintha ez lenne a kulcsa mindennek. Érdekességként megjegyzem, hogy a 14 és fél év alatt, melyet New Orleansban töltöttem, szinte minden munkanapon be kellett ülnöm a mérlegszobába, ahol egy nagy pontosságú mikromérlegen kellett néhány mikrogramm anyagot kimérnem a munkatársaimnak. Még azok is engem kértek meg, akik tudták hogyan kell kezelni a mérleget. Később, amikor megértettem az életünk

metaforikus jellegét, akkor világosodott meg előttem, hogy mi volt a tanítás e kényszerhelyzetben. Az egyensúly szó angolul: „balance”, s a mérleget ugyanezzel a szóval illetik. Ott volt előttem a titok kulcsa mindig, csak meg kellett érteni a kényszerhelyzet üzenetét. Az egyensúly szó mellett a másik fontos fogalom a „megelőzés” volt, mely nap, mint nap eszembe ötlött. Ezek után azt éreztem, hogy a kemoterápiával foglalkozó vegyészhez már semmi közöm, s ismét hallgatva a belső hangra, négy évvel ezelőtt visszatelepültem szülővárosomba, Gyulára. Talán nem lényegtelen, hogy kilenc hónappal később a Katrina hurrikán hatására a Lake Pontchartrain vize elárasztotta New Orleans-t, és bűzös mocsártengerré alakította.

Azóta elsősorban magammal, és a daganatos betegségek megelőzésének lehetőségeivel foglalkozom. E két dolog nem áll olyan messze egymástól, mint ahogy első közelítésben gondolnánk. A delphoi jósda falán az állt: „*gnothi seauton*”, azaz ismerd meg önmagad. S ehhez én még hozzátenném, hogy ismerd meg önmagad, és minden titok feltárul előtted.

A minap említettem valakinek, hogy miről fogok itt beszélni. Az illető mélyen a szemembe nézett, és megkérdezte, hogy a rák valóban megelőzhető? Mondhatnám erre, hogy mindent lehet, csak akarni kell. De úgy vélem, helyénvalóbb, ha erre a kérdésre egy kérdéssel válaszolok: Vajon meghalljuk-e azt a belső hangot, amikor szól hozzánk, és ha igen, akkor hajlandók vagyunk-e akár 180 fokos fordulatot tenni az életünkben, amikor ez a belső hang erre ösztökél? Ez az igazi kérdés ugyanis, s ha a válaszunk igen, akkor tényleg mindenre képesek vagyunk. A szervezetünk egy tökéletes öngyógyító rendszer. Ha megtisztítjuk a benne felhalmozódott mérgeanyagoktól, és megadjuk neki a szükséges tápanyagokat, akkor csodákra képes. Ahogy azt Marcus Aurelius már csaknem kétezer évvel ezelőtt megmondta, a csodák nem a valósággal szemben léteznek, hanem a valósággról

alkotott képünkkel szemben.

De a kérdés továbbra is fennáll, hogy mi az oka a ráknak, és van-e egy olyan elem, melynek hiányában a rák kialakul, vagy melynek megléte megvéd minket e kórtól?

Otto Warburg erről úgy vélekedett, hogy ez az elem, az oxigén. Warburg 1931-ben Nobel-díjat kapott a rákos sejtek metabolizmusának vizsgálatában, és a sejtlélegzésben résztvevő enzimek felderítésében szerzett érdemeiért. Munkásságáért 1944-ben újra Nobel-díjra jelölték. A rákkal kapcsolatos nézeteit utóljára 1966-ban Lindauban, a Nobel-díjasok éves találkozóján tartott előadásában ismertette részletesen. Tudományos vizsgálódásai során Otto Warburg azt észlelte, hogy a rákos sejtek oxigéndús milióban nem létképesek, de oxigénmentes, anaerob környezetben fermentáció révén képesek energiát nyerni glükózból, és szaporodni. Ezzel szemben a normál sejtjeink csak oxigén jelenlétében képesek fenntartani speciális differenciált karakterüket. E differenciáltság abban nyilvánul meg, hogy például a vese, a szív, a máj vagy az agyi idegsejtek, a neuronok egészen más funkciók ellátására specializálódtak, és az alakjuk is teljesen eltérő. E differenciáltság fenntartásának feltétele Warburg szerint az, hogy elegendő oxigén jusson el a sejtekhez. Ezt úgy jellemezte, hogy képzeljünk el egy pingpong labdát egy lejtőn, amelyet alulról oxigén árammal fújunk, hogy egyhelyben tartsuk. Amint az oxigénáram gyengül, a labda egyre mélyebbre ereszkedik, míg végül az oxigén teljes hiányában egy alacsonyabb rendű, ún. de-differenciált létformába süllyed, mely a rákos sejtek jellegzetessége. A sejtek differenciált létezésének tehát az állandó oxigénellátás a feltétele. S itt megemlíteném a Nikken cég számos termékét. Mint tudjuk, az oxigénnel dúsított és mágnesezett Pimag víztől kezdve, a Body Energyser-en keresztül, a Nikken összes mágnesez termékéről kimutatható, hogy tágítják a hajszálereket, és szétbontják az összetapadt vörösvértesteket, lehetővé téve ez által a

véráramlást a kapillárisokban és a szövetek jobb oxigén ellátását. Mint tudjuk, az oxigént a vörösvértestekben lévő hemoglobin vas-3 ionja köti meg. Ha a hemoglobin vastartalma alacsony, a vér csak kevés oxigént tud szállítani a sejtekhez. A vashiányban szenvedők tudják, hogy gyakran hosszú hónapokig is fogyaszthatnak különböző vaskészítményeket, de a vas mégsem épül be a hemoglobinba. Egyebek között ebben lehet nagy segítség a Nikken Lactoferrin Gold készítménye, mely a vas ionok felszívódásában és transzportjában vesz részt. A Lactoferrin, mely az anyatej egyik fontos összetevője, emellett nagy segítője az immunrendszernek, mert védi a sejteket a baktériumoktól, vírusoktól, és a gombás fertőzésektől.

Az oxigént természetesen el kell juttatni a sejtek energiaközpontjába, a mitokondriumokba ahhoz, hogy a differenciált létezés fennmaradjon. Otto Warburg úgy találta, hogy az alfa linolénsav, mely a lenmagban és chiában található esszenciális zsírsav, fontos szerepet játszik ebben a folyamatban. Warburg eredményeit egy másik Nobel-díjas kutató, Szent-Györgyi Albert is megerősítette. Mi több, egy német vegyész-fiziológus, dr. Johanna Budwig, súlyos daganatos betegek százainak segítette a gyógyulását egy lenmagra alapozott diétával, melyet frissen őrölve tehéntúróval kevert. A túróban levő kén tartalmú fehérjékkel ugyanis a linolénsav egy olyan komplexet képez, mely még hatékonyabban juttatja el az oxigént a sejtek mitokondriumába. Dr. Budwig úgy gondolta, hogy ha újra elegendő oxigént juttat a daganatos betegek sejtjeihez, akkor azok képesek lesznek normalizálódni.

Ez a szemlélet pedig igen közel áll a keleti bölcsekéhez, akik a légzés fontosságát hirdették szinte minden betegségtől való megszabadulás eszközeként. Nemrégiben hazánkban járt egy kínai hölgy, aki ún. tao-légzést tanított, mellyel kigyógyította magát többszörös áttétes daganatos betegségéből. A távol keleti kultúrákban, mint tudjuk, a lélegzet az őslényeggel való

kapcsolatunkat jelenti. Egy kis szemantika: A német nyelvben a belégzés és kilégzés szavakban (einatmen, ausatmen) könnyen felismerhető az atman szó, mely szanszkrit eredetű, és jelentése a lélek, igazi én vagy őslényeg. A magyar lélegzet szóban is benne van a lélek szó, hisz a „g”, és a „k” hangok zöngés-zöngétlen párok. A keresztény kultúrában ez az őslényeg a szentlélek.

A mai világ emberére jellemző a felszínes légzés, melynek egyik oka lehet ösztönös védekezés a környezetünkben lévő ártalmas levegővel szemben. Ez azonban óhatatlanul oda vezet, hogy sejtjeink egy alacsonyabb rendű, anaerob létformára váltva elrákosodnak. A Nikken termékcsalád levegőtisztító berendezése nem csupán tiszta levegőt kínál otthonunkban, hanem negatív ionokat is generál, melyek általános hatása a stresszével ellentétes, és segíti a szervezetünk önregenerálódását. Szeretném azonban hangsúlyozni, hogy a negatív ionok nem jók, s a pozitív ionok nem rosszak. Mindkettőnek megvan a maga szerepe életünkben. Jelenlegi életvitelünkben azonban a pozitív ionok felszaporodtak a kipufogógázok és az állandósult elektroszmog miatt, s így az egyensúly felborult, ami a magas vérnyomástól kezdve, a feszült, stresszes idegállapot minden tünetét produkálja. Ez a felborult egyensúly helyrehozható azáltal, hogy a nyugtató, negatív ionokat behozzuk otthonunkba, melyeket egyébként csak a hegyekben, erdőkben, vízesések közelében élvezhetnénk.

Otto Warburg kutatásai arra is rámutattak, hogy a rákos sejtek környezete elsavasodik. Mi több, enyhén lúgos milióban a rákos sejtek nem létképesek.

Warburg egyik munkatársa, dr. Carl Reich az elsők között volt, akik felhívták a figyelmet arra, hogy a savasodás következtében a szervezetünk a csont kalcium tartalmát mozgósítja, hogy helyreállítsa a sav-bázis egyensúlyt, ami előbb-utóbb csonttrikuláshoz, és a kalcium-források kimerüléséhez vezet. Itt ismét megállnék egy pillanatra, hogy méltassam a Nikken Osteodex

készítményét, melyet a kétszeres Nobel-díj-jelölt dr. Narain Naidu fejlesztett ki, s mely kalcium étrend kiegészítővel együtt fogyasztva, megoldással szolgál a kalcium csontba való visszaépítésének problémájára. Az elsavasodástól szintén óv minket a Nikken Jade Greenzymes készítménye, mely egyben különböző növényi enzimekkel is segíti szervezetünk optimális működését.

Ha már a táplálék kiegészítőknél járunk, meg kell említeni, hogy Otto Warburg úgy gondolta, hogy a rákos megbetegedések megelőzése érdekében, nagy dózisú B-vitaminokat kell beiktatnunk étrendünkbe. Ezek a vitaminok, mint a B2 (riboflavin), B3 (nikotinamid), B6 (pyridoxin) és a B12 (kobalamin) kofaktorként működnek azon enzimeknél, melyek az oxidatív energiatermelésben részt vesznek. Warburg úgy találta, hogy az energia-termelés az anaerob, fermentációs irányba tolódik, mely a rákos sejtek sajátja, ha nem állnak rendelkezésre ezek a vitaminok. Csaknem minden alternatív orvos megegyezik abban, hogy a hivatalos egészségügy által javasolt napi vitamin mennyiségének 10, 100, vagy olykor 1000-szeres mennyisége is szükséges lehet egyensúlyaink fenntartásához. Szent-Györgyi Albert és egy másik Nobel-díjas tudós, Linus Pauling például napi 10 g C-vitamint fogyasztottak, és javasolták mindenkinek a rákos megbetegedések elkerülése érdekében. Ez jórészt annak tudható be, hogy a táplálékaink vitamintartalma jó, ha egy negyede a néhány évtizeddel ezelőttinek. Én éveken át fogyasztottam ilyen nagydózisú vitaminokat, és csak jó tapasztalataim vannak. Mindazonáltal, inkább javasolnám a természetes biozöldség, biogyümölcs koncentrátumok fogyasztását, a szintetikus vitaminokkal szemben. Ilyen termék egyebek között a Ciaga, mely számos olyan növényi antioxidáns flavonoidot is tartalmaz, melyek nélkülözhetetlenek a modern stresszes életvitel mellett.

Itt elidőznék néhány gondolat erejéig. A stressz az a szó, melyet manapság nincs is olyan ember, aki ne használna, szinte

minden nap. Ma már tudjuk, hogy a stressz szabadgyökök túlermeléséhez vezet, és azt is, hogy antioxidánsokkal némileg helyre lehet állítani a szervezet egyensúlyát. Fontos azonban megértenünk, hogy a szabadgyökök nem rosszak, és az antioxidánsok nem jók. Az életvitelünk az, amely felborítja az egyensúlyt, s ezért kell megfékezni a szabadgyököket, melyek nem mellesleg az immunrendszerünk fontos eszközei a kórokozókkal szembeni védekezésben.

De mi is okozza a stresszt? A számtalan környezeti ártalom mellett úgy gondolom, érdemes kiemelni egy olyan stressz forrást, melyet könnyűszerrel kiiktathatunk életünkéből. Ha ezt a forrást kordában tudjuk tartani, valószínűleg megfékezhetjük a látszólag kontrollálhatatlannak tűnő környezetszennyezést is. Ez pedig nem más, mint az ego, a hamis én, melyet a soha ki nem elégíthető vágyak hajtanak egyenesen az önmegsemmisítésbe. Az ego soha nem tud örülni annak, ami van. Amint elérte célját, például egy kis használt családi autót, máris nagyobb kell. És persze új, s hamarosan kettő, egy családban, de feltétlenül nagyobb, mint a szomszédé. Az ego hajt minket olyan újabb, és újabb célok felé, melyek egyre mélyebbre becsalnak bennünket az eladósodás mocsarába, s vele együtt olyan kényszerpályákra, ahonnan a hatalmas hangzavarban már aligha halljuk meg azt a halk belső hangot, melyre korábban már utaltam. E belső hang az igazi énünk hangja, a bennünk lakozó őslényegé, mely együtt lüktet a világegyetemmel. S mint ilyen, minden egyensúly központjának, a harmonikus létnek a hangja. Az egészséges élet feltétele, hogy e hangra figyeljünk, s merjük követni még akkor is, ha mindenki megpróbál minket lebeszélni erről. Ehhez természetesen erő és bátorság kell. Tehát kijelenthetem, hogy az egészséghez bátorságra is szükség van. S ha valaki a saját útját akarja járni, nehéz lenne jobb megélhetési lehetőséget találni, mint amit a Nikken, és általában a multilevel marketing rendszer ajánl. Egyénre sza-

bott, és mégis aki részt vesz benne, az a legmagasabb szintű közösségnek lesz részese. Ebben a rendszerben igazán csak az érvényesül, aki minden segítséget megad hálózatos partnereinek, s ez az együttműködés az egyik záloga a „differenciálódott sejtek” stabilitásának.

Visszatérnék még egy gondolat erejéig a légzés, és a lélek jelentőségéhez a rák és minden betegség megelőzése és gyógyítása kapcsán. A rák ugyanis csak annyiban tér el a többi betegségtől, hogy nem csak egy vagy két egyensúly megbomlása alakította ki, hanem több főbb egyensúly felborulásának a következménye. Ilyenformán a betegségek betegségének is nevezhetnénk, s talán még az a legfőbb különbség a többi kórhoz képest, hogy akit daganatos betegséggel diagnosztizáltak, annak már csak úgy van igazán esélye a túlélésre, ha 180-fokos fordulatot vesz, s újratervezi az egész életét. Ehhez szintén bátorság kell, s a bátorsághoz erő. Az erő pedig mindig ott volt bennünk. Forrása a lélek, a lélegzet, az igazi énünk, melynek megismerése a szabadságunk záloga. E megismeréshez vezető úton mindenki csak egyedül jár, bár használhatunk hasonló technikákat. Nem véletlen, hogy a legtöbb ősi technika mind a légzésre való figyelem-összpontosításon alapul. Ezeket a gyakorlatokat meditációs gyakorlatoknak is nevezik, melyekről annyit érdemes tudni, hogy nem a gondolkodásról, morfondírozásról szólnak. A meditáció a teljes gondolatlanság állapotának elérése, ahol megtapasztalható az igazi énünk, mely nem más, mint maga a Teremtő. Többféle szóval próbálták már az emberek leírni ezt a tapasztalást, de évezredek óta sikertelenül. Nem véletlen, hogy minden nagyobb vallás azt mondja, hogy ne használd az Isten, Jahve, vagy Tao szavakat. A bölcsek megértették, hogy ez az élmény nem írható le szavakkal, nem konceptualizálható. Túl van az elmén, melynek fogalmai a téglák, s elméletei a falak abban a labirintusban, melyben az emberiség évezredek óta bolyong.

A bennünk rejlő hatalmas potenciál és az elme korlátozottsága közötti kontrasztot gyönyörűen mutatta meg Akira Kurosava, a Derszu Uzala című filmjének egyik jelenetében. A szibériai tundrán éjszaka, hóvihárban eltéved egy expedíció, akik között földmérő szakemberek is vannak. A biztos fagyhalál vár rájuk. Szerencsájuk azonban útjukba sodorta Derszut, a nanáj vadászt, aki elvezeti őket a novoszibirszki vasúti sínekhez. Derszu azonban otthagya őket, és nekiindul a tajgának a hóviháros éjszakában. A sínek a korlátozott elme, míg Derszu a szabad, természeti ember, akit a hatodik érzéke vezérel. A meditáció egy olyan eszköz, melynek segítségével újra kapcsolatba kerülhetünk ezzel a mindnyájunkban benne szunnyadó természeti emberrel. S ez egyben a bennünk élő isteni, az a mindentudó, aki a kineziológiai tesztekben megmondja, melyik vizet igyuk, s milyen a jó levegő.

Mindannyian az elme korlátai között élünk, s ezért is döbbenünk meg annyira, amikor egy szemvillanás alatt megváltozik a stabilitásunk mindössze két korty optimalizált Pimag víz elfogyasztása után. Sokan azon vannak fennakadva, hogy hogyan történhetett ilyen jelentős változás a pillanatok törtrésze alatt. Az elme teremtette az időt, és amihez nem kell idő, azt fel sem tudja fogni. S mi az elme foglyai vagyunk. Az elméé, mely nem más, mint egy program egy számítógépben. De mi nem vagyunk azonosak ezzel a programmal, és magával a számítógéppel sem. Mi azok vagyunk, akik képesek megalkotni e berendezést. Az elme az ego, a hamis én eszköze, és mozgásteret az ismert birodalmára korlátozott. Ha a tudomány mai állása szerint például egy daganatos betegség típus gyógyíthatatlan, akkor az elme programjába ez kerül, s ezt végre is fogja hajtani. Aki azonban vállalja Derszu útjait az ismeretlenbe, az túljuthat az elmén, és mozgósíthatja az igazi énjét, mely végtelen potenciállal bír. És ezek azok az emberek, akiknél az ún. „spontán remisszió” bekövetkezik, mellyel a

tudományos elme semmit sem tud kezdeni, s többnyire kijelenti, hogy téves volt a diagnózis. A megoldás a problémákra azonban sosem a nagy statisztikai valószínűségekből, hanem mindig az anomáliákban rejlik. Ha egy betegségben ezerből 999-en biztosan meghalnak, az elme garantáltan erre a 999-re koncentrál. A titok kulcsa azonban az egyetlen túlélő személyes történetében rejlik, s biztosra vehető, hogy az illető megtalálta önmagában ezt a végtelen gyógyító potenciált, még ha nem is tudatosan.

A meditáció egy tudatos technika arra, hogy kapcsolatba kerüljünk a bennünk lakozó istenivel, az Alkotóval, azáltal, hogy lecsendesíti örökkön pörgő gondolatainkat. Buddha azt tanította, hogy „az vagy, amit gondolsz”. Aki képes megfékezni a gondolatok vadlovait, az szekerébe foghatja őket, és megtapasztalhatja, hogy a világot ő teremti olyannak, amilyen, és elsősorban is csak ő változtathatja meg. Nem pedig „ők”. Amíg az ember mástól várja a megváltást, mint például az orvosoktól vagy a politikusoktól, addig biztosan tudhatja, hogy az elme labirintusában bolyong. De mindig van kiút. A meditációt bárki elkezdheti, s mennél korábban teszi, annál biztosabb, hogy még időben és tisztán hallhatóan megjelenik számára az egyensúly, a harmónia hangja. S a rák és minden betegség megelőzésének, valamint az egészséges életnek is a harmonikus együttlétezés a titka. Mind a természettel, mind pedig embertársainkkal.

Az egészség szóval kapcsolatban egyébként megmutatkozik a magyar nyelv különleges kifejező ereje. Tövére képezi az „egész” szó. Az egészséghez az egész teljes elfogadására van szükség. A kirekesztés, megosztás az egészség ellentétét, azaz betegséget szül. Erre figyelmeztet a bibliai bölcsesség: ne ítéld. A világegyetem egységét jóra és rosszra bontva, csak az ún. „jót” támogatva máris felborítottuk az egyensúlyt. Ahogy Arisztotelész mondta, „a létezés létezik”, azaz ami van, az van, és ez megkérdőjelezhetetlen.

A legelfogadhatatlanabb létezők elfogadására egy gyönyörű példát kínál Tolkien, a Gyűrűk ura című regényében. Gollum, aki már sihederként testvérgyilkosságot követ el, egész életében a kapzsiság, irigység és a sunyi, gyilkos gyűlölet megtestesítője. A gyűrű büvkörében élő Gollum egyértelműen veszélyezteti a Tündék, Gandalf és Frodo küldetését, hogy megsemmisítsék a gyűrűt, mely minden bajok nyilvánvaló forrása. A Tündék többször elfogják Gollumot, és ki is végeznék, de Gandalf bölcsessége megóvjá a nyomorultat. Gandalf sem tudja a jövőt, de végtelen bölcsessége azt súgja neki, hogy Gollum van, és nem véletlenül van mindig ott, ahol a gyűrű. Gollum tehát végig kíséri Frodot útján, az Orodruin tűzkatlanjához. De mire odaér, Frodo már annyira a gyűrű rabjává válik, hogy képtelen megszabadulni tőle. S ekkor Gollum leharapja a gyűrűt Frodo ujjával együtt, és elveszítve egyensúlyát belezuhan a forró lávába a gyűrűvel. Pozitív hősünk tehát soha nem tudta volna végrehajtani hőstettét e nyomorult tömeggyilkos aljas agressziója nélkül. Ez a gyönyörű irodalmi példa álljon a szemünk előtt, amikor nem értjük, hogy kinek mi a szerepe az életünkben. Elég, ha megértjük, hogy mindennek és mindenkinek egyaránt fontos szerepe van a világegyetem összhangjában, még akkor is, ha azt a szűklátókörű elménk képtelen elfogadni. A másik ember sajátosságainak el nem fogadása nem változtatja meg a másik embert, de előbbutóbb gyűlöletet, haragot szül. A tibeti hagyományok szerint a rákos betegségek egyik fő oka a hosszan, a lélek mélyén őrzött harag.

A rák megelőzhetőségével kapcsolatban záró gondolatként szeretném Rousseau-t idézni, aki azt javasolta, hogy menjünk „Vissza a természetbe”. Noha ezt nem könnyű megvalósítani, a Nikken segítségével a friss hegyi levegőt, a föld mélyéről előbúvó patakok tiszta vizét és a Föld mágneses erejét mindannyian bevihetjük az otthonunkba.

Amikor Böbe felkért, hogy tartsak egy előadást az antioxidánsokkal foglalkozó konferencián, először ellenkeztem, mert úgy éreztem, nem vagyok tudományos szaktekintély e témában (sem). Aztán Böbe elmondta, hogy ő csupán arra kíváncsi, hogy milyen gondolatok ébrednek bennem e téma kapcsán. A következőkben ezeket a gondolatokat fogom elmondani.

Az a tény, hogy az antioxidánsokkal kapcsolatban ez a kongresszus zajlik, arra enged következtetni, hogy komoly tudományos igény lépett fel e természetes anyagok hatásmechanizmusának megértése iránt. A délelőtt folyamán hallottunk is néhány igényes beszámolót. És szükségünk is van ezekre a tudományos alapossággal rendszerezett prezentációkra, hisz mindnyájan tudjuk, hogy a növényi eredetű antioxidáns koncentrátumokban komoly gyógyító erő rejtezik. Azt is tudjuk azonban, hogy gyógyhatásról csak akkor beszélhetünk abban a társadalmi rendben, melyben jelenleg élünk, ha ezt tudományos pontossággal, lehetőleg klinikai kísérletekben igazoltuk. Akár beismerjük, akár nem, tudjuk, hogy ilyen kísérletek hiányában bármely táplálékkiegészítőt forgalmazó céget büntetések által könnyen tönkre lehet tenni. Az pedig teljesen lehetetlen, hogy ilyen kis cégek klinikai teszteket kezdjenek. Kirajzolódik tehát a kép, hogy van egy egészségügyi intézményrendszer, és a mögötte álló szilárd hatalmi gépezet, mellyel szemben áll az alternatív orvosok, természetgyógyászok és táltosok lelkes csapata. Mert nézzünk szembe a tényekkel. Hiába rejtőzködünk, azok, akik a természetgyógyászok csapatában vannak, többnyire pont az ellenkező tanácsokkal látják el pácienseiket, mint a hivatalos orvosok csapata. És a Tudományos Akadémia bíraskodásával elkezdődik a focimeccs. Természetesen az egészségügyiek a pályaválasztók,

és stoplis futballcipőben lépnek pályára. Az ellenfél csak úgy meztlábasan. Az is természetes, hogy a pályát a meccs előtt alaposan felloccolták.

Ezt az egészet csak azért gondoltam szükségesnek feltárni, hogy lássuk a tudományos szándékaink korlátait. A szabályokat az erők oldalán írják, és mindig lehet olyan kritériumot állítani, tisztán tudományos alapon – természetesen az adófizetők biztonságának védelmében –, melyek lehetetlenné teszik az egészséget segítő ártalmatlan, de annál hasznosabb növényi hatóanyagok forgalmazását. A hatalmi gépezet egyetlen tollvonással lesöpörheti az összes tudományos eredményt, mi több, ha kell, klinikai tesztek hajtanak végre, hogy diszkreditálják ezeket az eredményeket. Ez messze nem csupán feltételezés. Számos vitamin hatásosságát sikerült így diszkreditálni, és természetesen ezek az eredmények azonnal a legszélesebb körű sajtóvisszhangot is megkapták.

A fentiekből úgy tűnhet, hogy van itt egy külső uralom, amely mindent megtesz annak érdekében, hogy az egyedüli választásunk a szike, vagy a gyógyszerfüggőség legyen. Nos, ez a hatalom valóban létezik, de nem igazán külső. Ez a hatalom ugyanis nem más, mint az itt élő emberek kollektív tudatalattijának kivetülése, manifesztálódása. Az emberek többsége mondhatja, hogy ő nem akar ilyen intézményrendszert fenntartani. De ezek csak üres szavak. A valóságunkat a tudatalatti félelmeink irányítják, és teljesen mindegy, hogy a szánk mit csacsog. A valóság az, hogy nincs is értelme annak, hogy egy egészségügyi intézményrendszertől várjuk a gyógyulásunkat. Az egészségünk ügye ugyanis természeténél fogva magánügy, és nem delegálható. Sosem az orvos vagy a természetgyógyász gyógyítja meg a beteget. Ők csak tanácsadók. Egyedül mi vagyunk képesek meggyógyítani saját magunkat. Ehhez azonban bátorságra van szükség. A rendelkezésünkre álló, gyakran ellentétes informá-

ciók sokaságából ki kell választanunk azt, amiben a leginkább megbízunk. És e döntésért vállalnunk kell a felelősséget. Ezek az első lépések a gyógyulás útján. Nem pedig az, amit csinálunk, hogy egy életen át mérgezzük, öljük magunkat, és utána az egészségünket egy szaktekintély tanácsaira bízva azt reméljük, hogy meggyógyulunk, hogy azután ott folytathassuk tovább, ahol abbahagytuk. Akár tetszik, akár nem, ez a paradigma van az átlagember tudatalattijába mélyen beégetve, és ez tartja fenn egy olyan intézményrendszer működését, mely természeténél fogva nem képes ellátni a megbízatását.

Felmerül természetesen a kérdés, hogy hogyan képes eligazodni egy laikus az ellentmondó információk özönében. Elsősorban is érdemes megismernednie az összes rendelkezésre álló lehetőséggel, ami a gyógyulásához vezethet. Egészen a csömörig. (Ennyit csak megér az egészségünk!) Ezután érdemes visszavonulni a belső csendünkbe, és akár hetekig „inkubálni” az ismereteket. A belső csend megteremtése nem oly egyszerű a mai zajos világban. A legjobb, ha naponta eltöltünk néhány órát a természetben, s nem gondolunk semmire. Kiváltképp nem arra a problémára, melyen dolgozunk. A megoldást ugyanis agyunk nem-tudatos zónája fogja megadni, és a tudatos elemzés ebbe csak belezavar. Mi több, a tudatos elménk része a problémának, nem pedig megoldója. A megoldás ennél jóval mélyebbről jön, ha jön, és általában egy határozott meggyőződés formájában, erős érzelmi töltéssel érkezik, és többnyire pont az ellenkezője annak, amit orvosunk, és környezetünk sugall. Akinek van bátorsága követni ezt a belső sugallatot, annak az esélyei nagyságrendekkel javulnak. Ehhez természetesen bátorságra és kitartásra van szükség, ami ritka kincs. Ezért is ritka az ún. spontán remisszió a daganatos megbetegedéseknél.

Az eddigiekből nyilván látszik, hogy nézetem szerint ahhoz, hogy a természetes eredetű táplálékkiegészítőkkal segíteni

tudjunk embertársainkon, legfontosabb lenne átírni azt a tudatalatti kódot, mely bármely pillanatban lehetetlenné teheti e termékek hozzáférhetőségét. Szándékosan használtam a táplálékkiégésítő szót, mert itt többről van szó, mint antioxidánsokról. Mi több, maguk az antioxidánsok, melyekkel e konferencia foglalkozik, sem csupán antioxidánsok. Vegyük például a resveratrolt. Két izomerje van, a *cisz*, és a *transz*. Az utóbbi, azaz a *transz*-resveratrol talán az egyik legpotensebb ismert növényi hatóanyag. Ez egy polifenol típusú antioxidáns, mely főként a piros szőlő héjában található, és igen alaposan vizsgálták a fiziológiás hatásait, mert ezt tartották felelősnek az ún. francia paradoxonért. A franciák ugyanis szeretik a koleszterinben gazdag, zsíros ételeket, de a szívinfarktus ehhez képest igen ritka. Tudták azonban, hogy jelentős mennyiségű vörösbort fogyaszt az átlag francia, és meg is találták benne ezt a szívinfarktustól védő anyagot. Érthető okokból a boripar hatalmas tőkével támogatta az ilyen irányú tudományos vizsgálatokat. Megállapítást nyert, hogy a resveratrol védi a szívet, a májat, és a hasnyálmirigyet, rákellenes hatása van, csökkenti az ízületi gyulladást, növeli az energiaszintet, támogatja az immunrendszert, és nem utolsósorban a rendszeres fogyasztása hosszú életet ígér. Kiderült ugyanis, hogy a resveratrol képes aktiválni az ún. sirtuin (silent information regulatory, SIR) géneket, melyek aktiválódása 20–30%-kal is megnövelheti az életkort. Láthatjuk tehát, hogy ezek a növényi hatóanyagok nem egyszerűen csak antioxidánsként működnek, hanem több szinten is hatással vannak a szervezet működésére. Azt is érdemes kihangsúlyozni, hogy antioxidáns létére stimulálja az immunrendszert, holott a fehérvérsejtek fő fegyverei a betolakodó testidegen anyagok ellen épp azok a szabadgyökök, melyeket a resveratrol oly hatékonyan képes semlegesíteni. Hasonlóképpen, serkenti a szív érhalózatának kiépülését, de gátolja a daganatok neovaszkularizációját, azaz új erek kiépülését.

Hasonló dolgokat mondhatunk el a zöld tea egyik fő összetevőjéről, az epigallokatekin gallátról (EGCG), mely nem csupán antioxidáns, hanem számos enzim gátlója is. Jelenleg hozzáférhető zöld tea formájában, zöld tea kivonat formájában és tisztán. Én a természetes verziót fogyasztanám. A koncentráls és tisztítás folyamata mindig „szennyezheti” az eredeti hatást, melyet a több komponens együtthatása eredményez.

Azért hoztam fel ezt a példát, hogy lássuk: mérhetjük az antioxidáns készítményeink ORAC (oxygen radical absorbance capacity) értékét, de ez vajmi kevés információval fog szolgálni a fiziológiás hatékonyságáról. A mérési módszerekben rejlő hiányosságokról nem is beszélve.

A következőkben szeretnék elmondani néhány gondolatot a hiánybetegségekről. Egyes nézetek szerint, minden betegség végső soron hiánybetegség, melyek elsősorban vitaminok, ásványi anyagok, essenciális aminosavak vagy zsírsavak hiányából fakadnak. Ismert, hogy a C-vitamin hiányában skorbut jelentkezik, vagy a B1-vitamin hiányában beri-beri. Dr. Hans Nieper egészen odáig elment, hogy a rákot is vitaminhiányként tételezte. Szerinte az általa B17-vitaminnak elnevezett Laetril, vagy amigdalín, kis mennyiségének folytonos fogyasztása meggátolná a daganatos sejtek elburjánzását. Ezt az anyagot a barackmag, keserű mandula, vagy épp a vics szerint is okosító almamag tartalmazza jelentős koncentrációban. Én úgy vélem, hogy a daganatos megbetegedések kifejlődéséhez többféle fontos tápanyag hosszan tartó hiánya szükséges. E nézetek eltérhetnek, de az nagyon valószínű, hogy az anyag szintjén a betegségek mögött valaminek a hiánya áll. Akik természetgyógyászatot foglalkoznak, azok előszeretettel idézik e szövegek környezetben a magyar nyelv kifejező erejét. Az egészség szavunk tövét ugyanis az „egész” szó képezi. Egészséges tehát az, aki az egészet hordozza, s ha

bármilyen ebből a teljességből hiányzik, az előbb-utóbb betegségtüneteket produkál.

Az én nézeteim szerint minden betegség végső oka mentális, s ami az anyag szintjén úgy jelenik meg, mint hiány, az egy mentális szinten végrehajtott kirekesztés következménye. A kirekesztés pedig az azonosítás folyamatában jön létre, szinte észrevétlenül. Amint bármivel azonosítjuk magunkat, máris kirekesztünk magunkból minden mást. Mindent, ami nem az, amivel azonosultunk. És ez az azonosítási folyamat szintén észrevétlenül zajlik. Még meg sem születünk, s már elkezdődik.

Manapság már a legtöbb szülő tudja például, hogy fiú vagy leánygyermek lesz, még mielőtt megszületett, s ennek megfelelő ruhácskával várják az új jövevényt. S a kisfiúnak alig ha kerül baba a játékaik közé, amint cseperedik, és a cipője sem lesz rózsaszín és a nadrágja sem lila. Még alig néhány éves, és már tudja, hogy ő kisfiú, és nem kislány. Még néhány év, és még jobban tudja, hogy ő fiú, sőt, már azt is megtanulta, hogy a lányok még focizni sem tudnak, és mindenben elsírják magukat. Aztán később még az is kiderül, hogy szívesen átengedik magukat az érzelmeiknek, és a logika a legkevésbé sem fontos számukra az életben való eligazodáshoz. És ez az azonosítási folyamat párosul a megfelelő táplálkozási szokásokkal. A fiúk öntudatlanul is vonzódni fognak a férfias viselkedésmintákat támogató ételekhez, melyek valószínűleg növelik a tesztoszteron/ösztrogén arányt a szervezetükben. Nem gondolom, hogy a férfiaságtudat bajnokával könnyű megetetni a szójafasírtot vagy a tofut. Hasonlóan a nőiség viselkedésmintáinak megfelelni vágyó leányok is elsősorban olyan ételekhez fognak vonzódni, melyek az ösztrogén jelentős túlsúlyához vezetnek a tesztoszteronhoz képest. Mondhatjuk, hogy ez egy természetes folyamat, hisz így lettünk megteremtve. Tudnunk kell azonban, hogy mindnyájunkban benne van a teljesség. Nőben a férfi, és férfiban a nő. Mint ahogy két agyféltekénk

van. A bal a racionális, logikus, küzdő, törekvő, férfias karakteré, míg a jobb a befogadó, érző, intuitív nőies karakteré. Ahhoz, hogy az ember kibontakoztathassa a maga teljességét, mindkettőre szüksége van, csakúgy, mint testének jobb és bal oldalára egyaránt szüksége van az egyensúlyi létezéshez, a stabilitáshoz. A túlzott azonosságtudat az egyik nemmel, az emberiség felének a kirekesztését eredményezheti, s az így fellépő hiánybetegségek száma jelentős, és súlyossága függ az azonosságtudat és kirekesztés mértékétől. Ez persze csak a kezdet.

Ott van például a család. A családdal való szélsőséges azonosulás legfeljebb egy-két barátot fogad be. Mindenki mást kirekeszt. És ott van a szakma, mint az értelmiségi vagy melós. No meg a Fradi, vagy manapság inkább a Manchester United. Újabb azonosulások, újabb kirekesztések. Aztán ott van a nemzet tudat. Szélsőséges azonosulás egy adott nemzettel észrevétlenül más népek kirekesztéséhez vezethet. És akkor még nem is beszéltem a más vallásúakról, más politikai pártot támogatókról, vagy más kultúrkörhöz tartozókról. De a világpolgár sem mentes a kirekesztéstől. Hisz ő is csak ember! S a csótányok máris kint rekedtek a teljességből. És akkor mi van, mondhatjuk cinikusan, nem is sejtve, hogy a csótányok kintpáncéljából előállított chitosan hány japán életét mentette meg az atombomba radioaktív sugárzásától.

De mit tehetünk? Ilyennek születünk. Fiúnak, lánynak, kereszténynek, zsidónak, magyarnak, romának. És ezzel nincs is semmi baj. Fontos azonban megértenünk, hogy a szélsőséges azonosságtudat magában hordozza a viszály veszélyét. Ennek ellensúlyozására az egységtudatot használhatjuk, mely szintén bennünk lakozik, csak gyakran elnyomva. Helyreállíthatjuk azonban az egyensúlyt, ha eljátszunk olykor-olykor a gondolattal, hogy milyen lenne valaki más bőrében. Mondjuk egy lányéban, cigányéban, zsidóéban, vagy épp egy kiveret kutyáéban. Ha csak néha

megállunk egy percre, s minden nap csak erre az egy percre valaki más bőrébe bújunk, máris azt fogjuk érezni, hogy enyhül a ránk húzott szerep szorítása, s a tüdőnkbe is több levegő fér. S talán még a tér is megnyílik körülünk. Mert ne feledjük, hogy ami kinn, az benn. Aki benn teret ad a máságnak, az kinn is teret nyer.

De van egy másik érdekes játék, mellyel próbálkozhatunk, hogy visszanyerjük a teljességünket, s vele egészségünket. Ez egy ősi módszer, melyet máig használnak a távol keleti lélek-gyógyításban. Egyedül is végezhető, de párban sokkal érdekesebb. Az egyik személy felteszi a kérdést, hogy „Ki vagy te?” – s a másik azonnal válaszol azzal, ami spontán az eszébe jut. Gondolkodni nem szabad a válaszon, azaz nem érdemes, hisz épp a spontaneitás az, mely a gyógyulást jelentő felismeréshez vezet. E játék körülbelül így zajlik.

- Ki vagy te?
- Kutya.
- Ki vagy te?
- Zsinór.
- Ki vagy te?
- Lila.
- Ki vagy te?
- Cipó.
- Ki vagy te?
- Pakisztán.
- Ki vagy te?
- Hóember.
- Ki vagy te?
- Vérrög.

(S ha egy ilyen gondolathoz még valami erős érzelem is társul, akkor biztosak lehetünk abban, hogy érdemes valamivel több omega-3 olajat fogyasztanunk, mely véralvadásgátló prosztacik-

lin alapanyaga. Vagy épp resveratrolt, mely meggátolja a vérlemezkek összetapadását.)

És így tovább... A végén az ember ráébred, hogy ő maga a mindenség. Nem azonos semmivel, és mégis mindennel azonos. És ez a felismerés egy hatalmas lépés a kirekesztés következtében fellépő hiánybetegségek megelőzésére, gyógyítására. Az ilyen ember ösztönösen tudni fogja, milyen táplálékra, vagy kiegészítőre van épp szüksége.

Befejezésül elmondok egy indiai bölcséletet:

Séta közben a tanítvány megkérdezi a mestert: Mester, mi ugyanabban a világban élünk? Merthogy te annyira másként látsz mindent. – Igen – felelte a mester. A különbség azonban az közöttünk, hogy te úgy látod, hogy te vagy a világmindenségben, én pedig úgy, hogy a világmindenség van bennem.

Köszönöm a figyelmet!

Módosult tudatállapot

Atlantisz

*El nem tűntem,
csupán a tenger csillámló felszínének illúziójából
a mélységes csend világába merültem.*

*Energiát a planktonokból meríték,
a bőségekben osztoznak velem a cetek,
s kecses tengeri csikókkal önfeledten nyeríték.*

*A felszíni ragyogástól most nem látsz,
de a tenger mélyén, Atlantiszban mindig megtalálász,
valahányszor meditálász.*

Mielőtt visszatértem Magyarországra, objektivista barátom András, a hangjában nem kis iróniával megjegyezte, hogy jó helyre megyek, mert otthon még a vízcsapból is ezotéria folyik. Ekkor már néhányan engem is ilyen fura szerzetnek, azaz ezoterikusnak tekintettek. Mi több, már meg is ismerkedtem a fogalommal a szótárból. Mivel 47 éves koromig én sem tudtam, hogy pontosan mit is jelent ez a szó, úgy gondolom, érdemes ide másolnom a wikiszotar.hu definícióját: **„Természetfeletti erőkkel kapcsolatos elképzelések összessége**, amely kiterjed a szellemvilágra, illetve különféle megmagyarázhatatlan jelenségekre. Magát tudományosnak bemutató titkos, de misztikus, babonás világnézet, amely a természetnek csak kiválasztottak, beavatottak számára felfogható titokzatos erőiben, jelenségeiben hisz, és ezekkel kapcsolatos módszereket alkalmaz.”

„Az ezotériára példa a varázslatokkal foglalkozó mágia. Az ezotériának mindig voltak és lesznek követői. Az ezotéria sokat árt a szellemi jelenségek megismerésének.”

Ez a definíció számomra gyönyörűen példázza a fogalmi létezés üres, a valóságtól teljesen elidegenedett voltát. A megfogalmazó nyilvánvalóan nem rendelkezik olyan tapasztalatokkal, melyekről szavakkal próbál elmondani valamit. Az is világos, hogy igyekszik a jelenséget néhány külön ártalmas hóbortjaként bemutatni, mely a szellemi jelenségek megismerésének igen sokat árt.

Ha belegondolok, hasonló hozzáállást tapasztaltam az általam ismert emberek többségénél, így aztán valószínű, hogy ez a definíció konszenzust tükröz.

A valósághoz azonban vajmi kevés köze van. Sőt még a valóság fogalmi leképezésével is gondok vannak. Amikor a „természetfeletti” kifejezést használja valaki, mindig felmerül bennem a kérdés, hogy mit ért „természet” alatt. Az elektromágneses sugárzás, az agyunk különböző hullámhosszú rezgései vagy épp a gondolatok, vajon részei-e a természetnek?

Nézeteim szerint nincs olyan, hogy természetfeletti. Minden emberi tapasztalás – így az is, amit egy szűk, ezoterikus réteg tapasztalt meg – része az emberi természetnek. Idézhetném itt ismét Marcus Aureliust, aki szerint a csodák nem a valósággal, hanem a valóságról alkotott képünkkel állnak szemben. A hétköznapi emberek számára azonban valószínűleg ő is csak egy csodabogár a régi időkben.

A fenti definíciónak van azonban még egy másik nagy tévedése. Ez pedig az ezotéria titkosságát illeti. QiGong vagy jóga gyakorlatokat ugyanis a világ minden táján bárki bármikor végezhet. Az pedig közismert, hogy ezek nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy felébredjünk a mindnyájunkban meglévő, de szunnyadó hatodik érzéket, mely betekintést nyújt a hétköznapi gondolkodással nem látható, misztikus világba. Természetesen voltak

és vannak is titkos társaságok, de ezek inkább csak egy különleges szegmensét képezik az ezotéria világának. Az ősi bölcsélet egyre több ember számára jelenik meg napjainkban, és az „örzök” is egyre szélesebb körben terjesztik e tudást. Jó példa erre, a Magyarországon Balogh Béla által képviselt Fehér Sas páholy tanítása, mely mindenki számára hozzáférhető. Bartha Erika Szivárvány technikáját, Vianna Stibal Theta Healingjét és Brandon Bays Belső Utazás technikáját ugyancsak bárki gyakorolhatja. Az utóbbi évtizedekben pedig már hazánkban is elsajátítható a tibeti mesterek évezredes tanításának egy része, mely „pránanadi” néven ismert. Akárki részt vehet ezeken a képzéseken, de a tanítások továbbadása az arra kiképzett mesterek kezében van, s ilyenformán úgy tűnhet, hogy valami titkos dologról van szó. A korlátozás azonban csupán a hétköznapi gondolkodású emberek védelmét szolgálja. Az a szemléletbeli változás, melyen keresztül mennek a tanítványok, igényli egy mester jelenlétét. Ennek veszélyeiről már korábban részletesen írtam a „Megvilágosodás” című fejezetben.

Erről a szemléletbeli változásról érdemes annyit elmondani, hogy mindannyian képesek vagyunk különböző tudatállapotokban létezni. Azt a tudatállapotot pedig, amelyben az ezoterikus élmények megjelennek, módosult tudatállapotnak is nevezik. A különböző tudatállapotokat, így a módosult tudatállapotot is egy – a tudomány által is használt – módszerrel, az elektroencefalográfiával (EEG) kiválóan lehet mérni. Normál, aktív, éber állapotban egy felnőtt ember agya többnyire béta hullámú sugárzást bocsájt ki, melyet 14–30 Hz frekvenciatartomány jellemez. Egy másik hullámhossztartomány, az alfa, mely 7–14 Hz közötti, már egy nyugalmi állapotnak felel meg. Ilyenkor jobban tudunk fókuszálni, és a memorizálás is jobban megy. Többnyire elalvás előtt, vagy ébredés után meghatározóak ezek az agyhullámok. Az álom állapotában főleg théta hullámokat mérhetünk az

EEG segítségével, melyekre a 3–7 Hz közötti rezgésfrekvenciák jellemzőek. Az álomtalan, mély alvás állapotában pedig javarészt a 0,1–3 Hz közötti delta hullámok jellemzik az agytevékenységet. Újabban megismerhettünk még egy a bétánál is magasabb frekvenciájú agyi rezgést is, melyet gamma névvel illetek, s amelyet 40–100 Hz-es tartomány jellemez. Ezeket a frekvenciákat a fókuszált figyelem, a tiszta felfogóképesség, az öntudat, az egységtudat, és az együttérzés állapota jellemzi. Ébredéskor és alvás közben REM (Rapid Eye Movement, azaz Gyors Szemmozgás) fázisban a leggyakoribb ez a frekvencia tartomány.

Egy átlagos felnőtt embernél alvó állapotban mérhetően dominánsan delta, théta vagy alfa agyhullámok. Éber állapotban pedig béta hullámok. A kisbabák születésüktől három éves korig többnyire delta agyhullámokat bocsájtanak ki, még akkor is, amikor ébren vannak. Ahogy cseperednek, 3–7 éves kor között már többnyire théta állapot jellemzi az agyuk által kibocsájtott rezgéseket, majd 7–14 év között az alfa hullámok jellemzőek. A későbbiek során pedig egyre dominánsabbá válnak a béta hullámok. Ebben az alapállapotban az agyunk már úgy látja a világot, hogy az térben háromdimenziós, és van egy negyedik, egy idő dimenzió is, mely lineáris és a múltból a jelenen át mozog a jövő felé. Ezzel a praktikus, de végtelenül leegyszerűsített világlátással a fizikusok már régen leszámoltak, hisz számos kísérlet cáfolta, de a hétköznapi emberek még kitart mellette. A gyermek azonban a delta, théta agyhullámú állapotaiban még semmit nem tud az időről. Próbáljuk csak megmagyarázni egy három évesnek, hogy tíz perc múlva odaérünk valahová, vagy azt, hogy majd holnap történik valami. Egy három éves gyermek nem rendelkezik az elvont fogalmak olyan tárházával, mellyel részletesen és pontosan le tudná írni, milyennek látja a világot. Azt tudjuk, hogy az álom és a valóság, gyakran összemosódik ebben a tudatállapotban (Calderon: „Az élet álom”), és fogalmi gondolkodás helyett

inkább „képekben” tudja kifejezni magát még a 3–7 éves gyermek is. Mi felnőttek pedig az ő tipikus agyhullámainak megfelelő állapotban alszunk. Mondják is a bölcsek, hogy mi folyamatosan alszunk. Legalábbis abban a tudatállapotban, melyben a világegyetem titkai feltárolhatnának előttünk. A megvilágosodott mesterek abban különböznek a hétköznapi embertől, hogy ők teljesen éberek tudnak lenni alfa, théta, sőt, még delta állapotban is, amikor mindenki más alszik. És ezt nevezik módosult tudatállapotnak. A normál és a módosult tudatállapot különbségét gyönyörűen írja le az előző fejezet végén levő kis történet, melyben a mester a tanítványával beszélget: „A különbség azonban az közöttünk, hogy te úgy látod, hogy te vagy a világmindenségben, én pedig úgy, hogy a világmindenség van bennem.”

Ezt a módosult tudatállapotot nevezem én ezo-térnek. Mindenkinek módjában áll ebben az állapotban éber maradni, csak gyakorolni kell. Ehhez számtalan ősi és modern technika áll rendelkezésünkre. Csupán döntés kérdése, hogy egy teljesebb világképet akarunk-e látni, vagy beérjük azzal az egyszerűsítéssel, melyet egy közmegegyezés nevelt belénk.

Én észrevétlenül csusszantam bele az ezo-térbe, és amit ott tapasztaltam arra ösztökélt, hogy minél többet tartózkodjak benne. Ez persze nem olyan egyszerű a mai civilizált világban, ahol a szív helyett az ész az úr, de kitartással megvalósítható. A modern technológia pedig már olyan eszközökkel is szolgál, melyekkel passzív módon is trenírozhatjuk az agyunkat arra, hogy domináns delta, théta és alfa agyhullámok mellett is éberek maradjunk. Sőt, domináns gamma agyhullámok előállítását és fenntartását is gyakorolhatjuk. Ilyen eszköz például a nálunk is hozzáférhető agytréner, vagy Bill Harris Holosync módszere, melyet vagy másfél évtizeden keresztül jómagam is használtam.

Miért érdemes ebben a módosult tudatállapotban ébernek lenni? Nos, az igazán nagy tudományos felfedezések ezekben az

állapotokban fogannak. Nagy valószínűséggel a théta állapot az, melyben kapcsolatba lépünk olyan magasabb intelligenciával, mely a korábbi ismereteinkből le nem vezethető tudáshoz juttat minket. Az információs jel ott van az ezo-térben, de a zaj miatt nem vagyunk alkalmasak a vételére. A lecsendesedett elme azonban képes fogni e jelet, s ha rendelkezik a tudományos leírás módszertanával, akkor rögzítheti és integrálhatja ezt a tudást a világról alkotott szemléletünkbe még akkor is, ha ezzel az egész világszemléletünk mindenestül felborul. Erre gyönyörű példa a Germán Új Medicina (GNM), mellyel kapcsolatban, a „Polipok az ezo-térben” című fejezetben elmondok majd egy, az életem szempontjából igen nagy jelentőségű történetet.

Nem mellesleg: az igazán nagy műalkotások is az ezo-térben születnek. A módosult tudatállapotban érkező impulzusok – melyeket isteni szikráknak is nevezhetünk – tünékenyek. Olyanok, mint az álmok. Amikor a normál, azaz béta állapotban vagyunk, gyakran nem, vagy csak nehezen tudjuk felidézni. Az álmokra is azok emlékeznek a leginkább, akik éberon képesek java részben théta agyhullámokat fenntartani az agyukban.

Arra, hogy a nagy tudományos felfedezések az ezo-térben születnek, kiváló példa Edison, aki a világon a legtöbb szabadalommal rendelkezik. Rájött, hogy a kutatásban fellépő problémákra gyakran olyankor kapja meg a megoldást, amikor egy kicsit elbóbiskol. Felébredve gyakran csak annyira emlékezett, hogy álmában megjelent számára a megoldás, de nem tudta felidézni. Ezért, amikor kedvenc karosszékében mélézott a problémákon, mindkét kezébe vett egy-egy vasgolyót, melyek alá vödöröket helyezett. Amikor elbóbiskolt, az izmai elernyedtek, beleejtette a golyókat a vödörbe, a csörömpölésre felriadt, s az álomban megjelenő megoldás még ott volt az emlékezetében.

Egy másik igen fontos ok, amiért érdemes gyakorolnunk azt, hogy módosult tudatállapotban éberek tudjunk maradni, az

egészségünkhöz kapcsolódik. Azt már a hivatalos orvoslás is elfogadja, hogy az alvásnak öngyógyító hatása van. Mi több, a hipnózisos kezelés gyógyító hatása is egyre elfogadottabbá vált, legalábbis bizonyos esetekben. Mivel betegségeink háttérben többnyire a mélytudatban tárolt információk vannak, ezek feltárása alapvető fontosságú a gyógyulás érdekében. Azok a technikák, melyek segítségével éberem tudunk maradni az „ezo-térben” is, megnyitják a mélytudat kapuit, és felszínre kerülnek a betegség háttérben lévő igazi okok, melyek ez által orvosolhatóak. Egyebek között ilyen technika José Silva Agykontrollja, és a már korábban említett Theta Healing, Szivárvány technika és Belső Utazás. A közös ezekben a módszerekben az, hogy egy képzett mester segíti a tanítványt abban, hogy théta állapotba kerüljön, és ebben az állapotban a probléma gyökere többnyire képi formában megmutatja magát, és a tudatos zónába kerül. A nem-tudatos és a tudatos zóna közötti kapu ugyanis a théta állapotban nyílik meg. Ezt a „csodák” vagy épp a titkok kapujának is nevezhetnénk. A csodás gyógyulások pedig igen gyakran a titkok feltárását követik.

Mint már korábban említettem, az ezo-térben szerzett tapasztalataink tünékenyek, s amint visszatérünk normál állapotunkba, azaz a talpunkról a fejünk tetejére, minden elillan, „mint egy mély távoli álom ködbefoszló részletei”. Ezért igen fontos, hogy folyamatosan gyakoroljunk, és természetesen az is szükséges, hogy újabb és újabb élményekkel gyarapodjunk, melyek megerősítik ingatag hitünket a misztikum valós természetében. Ilyen élmény volt számomra, amikor egy alkalommal ellátogatott Gyulára, a híres spirituális mester, Sri Chinmoy, egyik tanítványa: Gunagriha. Az előadása végén egy kivetítőn Sri Chinmoy láthattuk meditálás közben. Erről az élményről a következőkben részletesen beszámolok, „A baba ölelése” című írásomban. A legjelentősebb élményem az ezo-térben azonban a pránana-

díhoz fűződik. A történet onnan indult, hogy Erika járt Domján László agykontroll képzéseire, és egy alkalommal az előadó említést tett egy Petrezselyem József nevű emberről, aki a „semmiből” tud anyagot teremteni. Meg is mutatta mindenkinek, akit érdekelt, azt az üvegszerű „követ”, melyet ez a pránanadi mester készített. Erikát azonban nem a „kö” érdekelt, hanem az, aki csinálta, pontosabban az, hogy hogyan. Szerencséjére épp mellette ült egy ismerőse, aki megjegyezte, hogy a mester hamarosan Gyulán tart egy tanfolyamot kezdőknek. Természetesen elementünk, és egy adott pillanatban Erika megkérdezte tőle, hogy igaz-e, hogy tud ilyen „követ” készíteni. Igen, volt a válasz, de most nem, mert nemrég jött haza Nepálból és néhány hétig nem csinálhat ilyet, de látva kiábrándultságunkat megígérte, hogy a következő tanfolyamon csinál. Na – gondoltuk – talán nem is tud. Erikát azonban, nem lehet ilyen könnyen lerázni. A következő alkalommal számonkérte rajta az ígértét. Legyen – mondta – és nekilátott. A földön ültünk, leguggolt mellénk, elkezdte dörzsölni a hüvelyk és a mutató ujjait, majd megkérdezte Erikát, hogy látja-e, amint a bőr már behorpadt az ujjai között, jelezvén, hogy valami születik. Erika nem látta a horpadást, de a következő pillanatban Józsi átcúsztatta ezt a képződő valamit Erika két ujjá közé, ahonnan egy pillanattal később egy zöld színű üvegszerű anyag hullott a tenyerébe. Rövid ujjú póló volt Józsin, így trükk-ről szó sem lehetett. Elmondta, hogy ez egy szuperkoncentrált szeretetenergia, mellyel támogathatjuk az egészségünket. Természetesen azonnal mindenki bejelentette az igényét, de Józsi szabadkozott, hogy most csak ennyit lehet. Aztán elkezdtünk egy páros gyakorlatot. A földön feküdtünk a hátunkon, csukott szemmel, és a párunknak kellett képzeletben küldeni valamit. Én hamar befejeztem a gyakorlatot, és kinyitottam a szemem. Józsi ott állt előttem, az egyik keze a magasban, a másik fél méterrel alatta. Valamit mormolt, és nagyon koncentrált. Egyszer csak

megremegett a levegő a két keze között, és az alul levő tenyerébe hullott pontosan annyi színes „kő”, ahányan voltunk. Mindenki kapott belőle, és mindenki pontosan olyan színűt, amilyenre akkor szüksége volt. Az egyes energia csakráinknak ugyanis különböző a színe. Nekem fehér jutott. Ilyen köveket egyébként sok mindenki kapott már a mestertől. Állítólag Sebestyén Balázs egyszer még a kétkedő Vágó Istvánt is elvitte hozzá. A történet leírását az interneten meg lehet találni.

Említettem korábban, hogy ezo-térben az öngyógyítás lehetősége is megnyílik számunkra. Egy ilyen élményben volt részem a Belső Utazás egyik gyakorlata során, amikor (tudományosan nem megalapozottan, de annál határozottabb érzelmi töltéssel) megjelent számomra, hogy hajlamos vagyok vérrögképzésre. Ez pedig igen ártalmas az egészségre, mert szív- és agyi-infarktushoz vezethet. A technikát az előző fejezetben részletesen ismertettem. Az okot sikerült beazonosítani. Miután feltártuk, oldottuk is. A probléma a volt feleségemhez való viszonyomban rejlett. Érdekes itt megjegyezni, hogy a doktori disszertációmát épp a véralvadásért felelős egyik enzimnek, a Laki-Lóránt faktornak a gátlásából írtam. Vajon véletlen volt, hogy egy évtizeden keresztül ilyen kutatással foglalkoztam? Valószínűleg nem, mint ahogy az sem, hogy véralvadásgátlókat hosszú távon nem mernék beszélni. Így aztán más irányban kutattam. Már New Orleansban megismertem egy nattokináz nevű enzimet, mely képes feloldani vérrögöket. Egy japán kutató izolálta fermentált szójából, amit nattonak neveznek, s amit évszázadok óta fogyasztottak a japánok és a távol keleti népek számos betegség gyógyítására. Mivel mellékhatásai nem ismertek, úgy gondoltam, jó, ha mindig ott van a polcon. Ma már egyébként egy Neprinol nevű készítmény is kapható, melyben több vérrögoldó enzim is jelen van, és még hatékonyabb, mint a nattokináz.

A kétely-métely sajnos bennem is ott szunnyad, és előbújik, valahányszor kilépek az ezo-térből. Így aztán a számos csodálatos élményem ellenére is minduntalan szükségem van a megerősítésre. Úgy tapasztaltam, hogy amikor már nagyon nagy szükségem van rá, meg is kapom. Egy alkalommal például a Theta Healing technikát gyakoroltuk. Páros gyakorlat volt, és épp a páromnak volt dolga velem. Én eközben úgy gondoltam, játszom egy kicsit. Elképzeltem, hogy a szívemből egy erőteljes szeretet-fénysugár áramlik a velem szemben ülő párom felé. A következő pillanatban az illető visszahőkölt, és azt mondta: „Hú, akkora energia csomagot kaptam, hogy majdnem leestem a székről!” Ettől én is majdnem leestem a székről. Ezek a gyakorlatok egyébként számtalan olyan emlékképet hoztak elő a gyermekkoromból, melyek feltárása és oldása nagymértékben segített egyebek között abban is, hogy ezt a könyvet megírjam.

Egy hasonlóan érdekes dolog történt, amikor a Szivárvány technikát gyakoroltuk. Ekkor arra a problémára kértem választ, hogy miért folyamodtam egész életemben az alkoholhoz, amikor nem tudtam elviselni az élet súlyát. A konzultáció során egyszer csak olyan hangos zokogásban törtem ki, hogy ötven méteres körzetben mindenki odanézet, hogy ezt meg mi lelta. Döbbenetes dolog történt. Elkezdtem érezni azt a fájdalmat, amit az apám érzett, amikor verte az apja. Az pedig mindennapos volt. Csak ültem a széken, és zokogtam. Lehet, hogy az ő fájdalmát csillapítottam évtizedeken keresztül? Ki tudja, mi mindent hordozok még az apám és az ő apja élményeiből? A nagyapám mellől három századot lőttek ki az Isonzónál, az első világháborúban. Ő srapnelsérülésekkel megúsza. Az apám a drezdai szőnyegbombázást és csaknem három év szibériai hadifogságot élt túl. Ezek az élmények úgy gondolom, nagyban befolyásolják az én életemet is, míg fel nem tárom, és fel nem oldom őket.

Néhány gondolat a szerelemről

Az ezo-térben való tartózkodás természetesen folyamatos gyakorlást, azaz energia befektetést igényel. Több mint másfél évtizedes tapasztalatom azonban azt igazolja, hogy ez életünk minden aspektusában sokszorosán megtérül. Így a párkapcsolatunkban is. Ennek alapját nyilvánvalóan a szívcsakra megnyitása képezi. Talán ezek a gyakorlatok a legnehezebbek. Úgy tűnik, hogy a szívünk a legsérülékenyebb, s ezért igen nehezen tárjuk ki mások előtt. A kitartó gyakorlás azonban meghozza a gyümölcsét. Eleinte csak rövidke pillanatokra érzi úgy az ember, hogy legszívesebben átölelné az egész világot, majd ez az állapot egyre gyakoribbá válik, és euforikus érzés önti el az egész testet. Ha csak rá gondolok, máris átfut rajtam egy kellemes bizsergés, és óhatatlanul felidézi ifjúkorom plátói szerelmi emlékeit.

Még a nevemet is alig tudtam leírni, de már szerelmes lettem. Aztán kiskamaszként újfent. És folytattam a középiskolában, majd az egyetemen. Persze kamaszkorom óta a szerelem arany-serlegét sűrű mézzel töltötte fel a vágy, a testiség. A szexuális örömek mézesmadzagját követve igencsak messzire tévedtem attól a tiszta lelkű kisgyermektől, aki gálánsan cipelte a legszebb szemű kislány iskolatáskáját. De valahol a mélyben, bűvópataként ott csörgedezett a tiszta forrás, mely egy pillanatra újra előbukkant a Jane-nel való kapcsolatomban. És nem sokkal később, hála a Qi-Gong gyakorlatoknak, Erikával egy új, a korábinál is magasabb érzelmi szinten tört elő. A szívem kitarult, és megerősödött a hittem, hogy a szerelem mégsem csak egy „Földiekkel játszó/ Égi tünemény”, mint a „Csalfa, vak Remény”. S amint az évek során egyre többet tartózkodtam az „ezo-térben”, egyre tisztábban láttam, hogy a szerelem nem lehet „átkozott gyötrelem”, mint a népdalban. Mert az nem igazi szerelem. Az nem más, mint beteljesületlen vágy, szerelmi álruhában. És az sem igazi szerelem,

ahol birtoklás, elvárás, gátlás és szégyenkezés van jelen. Az Igaz Szerelem őszinte, nyílt. Önmagával és a Világegyetemmel harmóniában létező emberpár egységélményének ünnepe.

S ha rímekbe szedem:

*Az Igaz Szerelem a Szépség köntösébe bújt végtelen,
mely a kétségből az egységbe kézen fogva jön velem.
Aranyhídon csábit csillámló tengeren,
s még tovább, túl a Tejútrendszeren.
Egyenesen a Forrásig kísér az Igaz Szerelem.*

Álmok

Az embereknek az álmokhoz és az ezotériához igen hasonló a viszonya. Ez nem is meglepő, hisz az álmok is az ezo-térben, egészen pontosan a théta állapotban keletkeznek. Akkor is így van ez, amikor éberem álmodunk. Mint már korábban említettem, théta állapotban az agyunk képekkel fejezi ki magát. Az álmaink igen sokfélék lehetnek. Leggyakrabban meglehetősen zagyvák, azaz semmilyen összefüggést nem találunk az egyes képek között, ha ébredéskor visszaemlékszünk rájuk. Egyesek szerint az agyunk ilyenkor dolgozza fel a közelmúlt élményeit, impulzusait. Nem lennék meglepve, ha kiderülne, hogy az ilyen álmok a théta állapot magasabb frekvenciáin keletkeznek, azaz közelebb a 7–8 Hz-hez. Mint ahogy a tenger felszínének hullámain össze-vissza villódnak a Nap sugarai. Az ilyen álmok gyakorisága lehet az egyik oka annak, hogy az álmok szerepét az életünkben mélyen alulértékeljük.

Aztán vannak olyan álmok, melyek nagyobb mélységekből erednek, s az egész emberiség túlélése és fejlődése szempontjából felbecsülhetetlen jelentőséggel bírnak. Ilyenek, egyebek között Edi-

son találmányai. De említhetnék üzletemberek is, akik a földi bőség és jólét megteremtésében hasznosították az álmaikat. Jó példa lehet erre Demján Sándor, aki arra a kérdésre, hogy miként dönti el, hogy milyen projektekbe fog bele, csak annyit mondott, hogy „megálmodom”.

Mint már említettem, az álmok képek formájában jelennek meg. Azok, akik megértették az álmok fontosságát, megfigyelték, hogy ezek a képek néha igen lényeges információkat hordoznak, metaforikus formában. Fontos tehát, hogy képesek legyünk értelmezni ezeket a metaforákat, mert csak így tudjuk hasznosítani a bennük rejlő információkat az életünkben. Jó példa erre Kekulé, aki a benzol szerkezetén mélázva azt álmodta, hogy egy tekergető kígyó egyszer csak a saját farkába harap, s így fedezte fel, hogy a benzol egy gyűrűs szerkezetű molekula. A legtipikusabb álmokképek megfejtésével kapcsolatban hatalmas információhoz juthatunk az internetről, de vannak olyan képek, metaforák, melyek személyesek.

Gyakran megjelennek álmainkban, és a kontextus segítségével, melyben megjelennek, értelmezhetjük őket. Ilyenek voltak számomra az aligátorok, melyek olyankor jelentek meg, amikor önpusztító életet éltem, és álmomban mindig veszélyeztettek az életemet. Voltak persze olyan álmaim is, melyek értelmezése már nem volt ilyen sablonos. Egy alkalommal például azt álmodtam, hogy mindenütt keresem, de nem találok az autóm. Hiába néztem ott, ahol előző este leparkoltam. Aztán egyszer csak rábukkantam egy több méter magas és széles, kilós kristálycukrokból álló rakomány mögött. Amikor felébredtem, egyből tudtam, hogy magas a vércukorszintem, és vissza kell fogynom magam az édességek fogyasztásában. Hogy mi köze van ennek az autóhoz? Talán az, hogy a cukorbetegként regisztráltaknak a jogosítványa függhet attól, hogy kiváltják-e a gyógyszerüket. Én pedig ilyenemnek nem szeretném kitenni magam.

Álmainkon keresztül olyan üzenetek is eljuthatnak hozzánk, melyek által megtapasztalhatjuk még a legvégső igazságot is. Egy ilyen álmomról részletesen beszámolok a Flavantic Egészségvédő Klubban tartott előadásomban, mely „Nagy Attila, Egy rákkutató vallomása” címen megtalálható a Youtube-on. Hasonló erejű revelációt kaptam nemrég Mallorcán. Ezt az álmat az alábbi írásban rögzítettem.

„A baba ölelése”

Az álom: néhány fős társaságban voltam, ahol egyszer csak egy középkorú férfi provokálni kezdte a jelenlévőket politikával kapcsolatos kérdésekkel. Lehetett látni rajta, hogy azt hiszi, mindent tud és igen kihívóan beszélt. Aztán váratlanul nekem szegezte a kérdést, hogy milyen politikai berendezkedés az optimális az emberiség számára. A korábbi kijelentései alapján egyértelmű volt számomra, hogy valamilyen szociális államiság híve, azaz semmiképpen nem egy szabad versenyes kapitalizmusé. Sokáig hallgattam, mert nem akartam vitába elegyedni, de addig-addig provokált, míg egyszer csak leállítottam, és most én voltam kioktató. Közöltem vele, hogy 62 éves vagyok, és több évtizede foglalkozom politikával és politikai filozófiával, Marxtól Ayn Randig. Mindenféle hírportálokon keresztül követem a híradásokat, és tisztán látom a manipulációt (amikor ezt mondtam elismerően bólogatott), és tudom, hogy mi mozgatja a világot. Ahhoz azonban, hogy megértsük, mi az ideális társadalmi berendezkedés az emberiség számára, az emberi jelenség lényegét kell megértenünk. Arra az ősrégi kérdésre kell megadnunk a választ, hogy mi végre vagyunk itt a Földön. A politikus provokátor ekkor már nem volt ott. Csak ketten maradtak a társaságomban, két fiatal férfi. A következő pillanatban azt mondtam, hogy mi, emberek isteni lények vagyunk. Isten gyermekei. Mialatt e sza-

vakat kimondtam, átfutott rajtam az érzés, hogy noha ez egy igen mély igazság, egyszersmind elcsépett és hitelét veszített szólam, és hallottam, amint a szavaim értelmetlenül és üresen kongtak a teremben. Egyidejűleg azt is éreztem, hogy a hallgatóim érdeklődése megszűnőben van. A következő pillanatok azonban hirtelen megváltották a helyzetet. Ekkor azt mondtam, hogy „bennünk van az Isten lelke”, és azon nyomban, olyan elemi erővel tört rám a zokogás, hogy alig tudtam kiejteni a szavakat, és a könnyeim is eredtek e hatalmas igazság hallatán.

Ugyanebben a szent pillanatban, szinte a semmiből, egy kisbaba jelent meg előttem. Egy éves forma lehetett. Csillogó szemekkel, arcán széles mosollyal közeledett felém, majd átölelt és megpuszilt. Szavakkal leírhatatlan melegség áradt az öleléséből, mintha ezzel akarta volna megköszönni, hogy kimondtam azt, amit ő teljes szívéből tud, de még nem tud elmondani, mert beszélni még nem tanult meg. Alig kaptam levegőt e katartikus jelenettől és felkiáltottam: „láttátok a baba arcát?!” A baba azonban ekkorra már eltűnt. A két férfi még ott volt, és én még annyit mondtam, hogy az ideális társadalmi berendezkedés mindenki számára más: olyan, amelyben ő maga a legkönnyebben el tud jutni ehhez a felismeréshez. Ez az út mindenki számára más. Különbféle kihívásokon kell keresztül mennünk, hogy tapasztalati úton eljussunk e végső megértéshez. Ezért van jelen ma is az ösközösségi viszonyoktól a szocialista, kapitalista berendezkedéseken, emírségeken át az önkényuralomig mindenféle társadalmi forma. Ekkor már a két férfi is eltűnt, magamra maradtam, de a baba széles mosolya még élénken élt az emlékezetemben, amikor felébredtem.

Olyan hatalmas ereje volt ennek az álomnak, hogy nyomban leírtam, nehogy elfelejtsem. Amikor az utolsó szavakhoz értem, Erika belépett a nappaliba, hogy készítsen egy kávé, és kiüljön az erkélyre megcsodálni a napfelkeltét Cala Millor hori-

zontján. Számomra az igazán döbbenetes esemény azonban még csak ezután következett.

– Te mit csinálsz? – kérdezte Erika.

– Volt egy lenyűgözően szép álmom, azt írom le.

– Utána kijössz te is az erkélyre? Csináljak neked is egy kávé?

– Igen – feleltem, és hamarosan követtem, kezemben a teleírt A4-es papírlappal, melynek a hátoldalán az előző esti römi eredményei voltak.

– Elolvasod most, vagy előbb végignézed a híreket az interneten?

– kérdeztem, mert a kezében az iPaddel babrált.

– Előbb elolvasom – mondta, de amikor meglátta az apró betűimmel teleírt papírt, kérte, hogy inkább mondjam el.

El is kezdtem a történetet, de amikor oda jutottam, hogy „bennünk van az Isten lelke”, most már a valós életben is, olyan zokogás tört rám, hogy alig tudtam elmondani a teljes álmot. Háromszor is nekikezdtem, hogy elmeséljem a babalátomást, de csak annyit tudtam kinyögni, hogy nem tudom elmondani. Aztán lassan lenyugodtam, és végre sikerült végigmondanom az álmom, mely így hatalmas érzelmi erővel feltöltve csúszott át a valóságba.

Erika számára a zokogás nem volt ismeretlen. Akárhányszor elmondja József Attila „A Dunánál” című versét, amikor a legnagyobb igazságokat kimondja, ő is mindig sírni kezd. Többször előfordult már velem is, hogy amikor valami nagy igazságnak hangot adtam, vagy felismertem, zokogás tört rám. Amikor például a barátainknak meséltem, hogy mit üzent Pepi néni a sírjából, többször is zokogásba fulladt a próbálkozásom. De olyan is volt, hogy megfőkezhetetlenül kacagni kezdtem. Így volt néhány perce is, amikor elolvastam a kézírásomat a begépelés előtt. És akkor is, amikor Sri Chinmoy egy meditációját néztem egy kivetítőn, és azt hallottam a fejemben: „Én Te vagyok, Te Én vagy!” Voltunk vagy ötvenen a teremben, és harapdálnom kellett

az ajkaimat, hogy ne kacagjak fel hangosan, mert nem akartam megzavarni a többiek áhítatát. El kellett fordulnom a kivetítőtől, hogy megszűnjön e kényszer, de amint újra Sri Chinmoy szemébe néztem, újból elkezdődött. Természetesen ez az üzenet nem azt jelentette számomra, hogy mi ketten azonosak vagyunk, hanem azt, hogy egy hatalmas entitás részeként lényegében mi mind egyek vagyunk.

Számtalan ilyen eset történt velem az utóbbi évtizedben, és ezek az érzelmi kitörések számomra azt mutatják, hogy az igazság megismerésének legautentikusabb eszközei az érzelmeink. Messze felülmúlják a logikus elmét, melynek talán inkább az érzelmeink által már hitelesített revelációknak a rendszerezésében van a legfontosabb szerepe.

Idekívánkozok még egy másik álmom is, mely ugyanezen a reggelen, kicsit korábban jelent meg számomra. Az álomban két hölgy között konfliktus volt egy ügyintézés kapcsán, aminek tanúja voltam. Valamit elkezdtem mondani nekik, de csak a legvége jut az eszembe, mert ezt is zokogva mondtam: „csak a SZERETET valós, minden más csak illúzió.” Ezután mindhárman megöleltük egymást, amely hasonló melegséggel itatott át, mint később a baba ölelése.

„A baba ölelése” című történetben gyönyörűen tetten érhető, amint az álmom átcsúszik a valóságba. Nem véletlenül emeltem ki korábban Calderon mondását: „Az élet álmom.” Az én szemléletemben ugyanis az, amit a jelenség világban látunk, nem más, mint a tudatunkban lévő képek és gondolatok kivetülése, projekciója. Ezeknek jó része az agyunk nem-tudatos zónájából, az ego-térből, vetül ki. Ezért is nem látjuk, hogy mi magunk teremtyük a valóságunkat. Itt keletkeznek az álmokképek is, és többnyire innen teremtyődik a háromdimenziós, szilárd valóságunk is.

Számomra egy nagyon különleges példája ennek, a Titanic-katasztrófa története. Az álmokhoz hasonlóan ebben is egy

mély, isteni üzenet rejlik, metaforikus formában. Természetesen ez nem egy, hanem sok-sok ember mélytudatának a kivetülése volt, és az irigységtől a büntudaton keresztül a félelmekig számtalan, a hajó megjelenéséhez köthető érzelmek is hatottak a végkifejlésre. A Titanic a természetet legyőzni vágyó, öntelt ember csúcsteljesítménye volt a maga korában, benne az akkori technika és tudomány minden eredményével. A jéghegy ezzel szemben nem csupán a természet erejét jelképezi. Lényegénél fogva az emberi tudat metaforája. Tíz százaléka, mely a tenger felett van, az agyunk tudatos zónáját reprezentálja. A 90%, mely a tenger vízszintje alatt rejtezik, az elménk nem tudatos zónájának a metaforája. A Titanic katasztrófája azt az üzenetet küldi az öntelt embernek, hogy a tudatos elme legnagyobb csodáit is képes megsemmisíteni az, ami nem látható. Figyeljünk oda elménk nem tudatos zónájára, mely ugyanúgy nem látható, mint a jéghegy víz alatti része. Ez a katasztrófa a nem látható, a misztikus jelentőségére hívja fel a figyelmet. Az üzenet fontosságát tükrözi, hogy nem tudjuk elfelejteni ezt a történetet. A nagyszerű film pedig gondoskodik róla, hogy még sokáig emlékezzünk rá. Remélhetőleg nem kell hasonló katasztrófákat újra megélnünk ahhoz, hogy megértsük az üzenetét. Talán elég, ha egy kicsit más szemmel, újra megnézzük a filmet.

Tegnap egy újabb katasztrófát láthatott az egész világ. Leégett a Notre-Dame. Ez az esemény is egy nagyon nagy jelentőségű metaforikus projekció a mélytudatból, a mélytudatról. De vajon értjük-e az üzenetét?

Végezetül elmondom még egy álmot, mellyel kapcsolatban a következő fejezetben láthatjuk majd, hogy az álmok világában az idő nem létezik. Így lehet, hogy jövőbeli dolgokkal kapcsolatos üzeneteket is kaphatunk tőlük.

Az álmom nem sokkal azelőtt jött, hogy hazatértem New Orleansból. Ekkor már keresztülmentem a megvilágosodási élmé-

nyemen, és az álmaim nem fekete-fehérek, hanem újra színesek lettek, mint gyermekkoromban.

Az álom a következő: A szülőházunk nagy szobájában a nyitott ablak előtt álltam belülről, a bátyám pedig kívül, az utcán. Egy piros színű 100 forintos egyik végét fogtam a kezemben, ő pedig a másikat, és ezen a papírpénzen huzakodtunk. (Gyermekkorunkban ez volt a legnagyobb címletű pénz.) Eközben úgy éreztem, hogy halálos veszedelem fenyeget. Érdekes volt, hogy ezt a jelenetet láttam a szobán belül egy emeletes tábori vaságy felső szintjéről. Az egésztest pedig egy másik, magasabb szintről figyeltem, ahonnan a vaságyon figyelő önmagammat is láttam. Olyan volt, mint amilyennek a test elhagyást leírják, csak kétszeresen. Az álom évekkal később nyert értelmet.

Polipok az ezo-térben

Az ember csak a barátait tudja megválasztani, a családját nem. Kevesen értik azonban ennek a hátterét. Azok számára ez nyilvánvaló, akik látnak előző életeteket, és ismerik a karma törvényét. Az egy családba születő személyek már korábbi életeik során is igen szoros – többnyire családi – kötelékben éltek. Az is világos a látók számára, hogy mindannyian különböző feladatokat vállalunk, mielőtt leszületünk egy adott társadalmi és családi közegbe. Ezek többnyire olyan vállalások, melyekkel korábban megbomlott egyensúlyokat állíthatunk helyre.

Sajnos csakúgy, mint az emberek jelentős hányada, egészen a megvilágosodásomig én sem így láttam a világot. Ennél fogva nem meglepő, hogy teljesen érthetetlen volt számomra, hogy a bátyámnak mi a baja velem. Azt még tudtam értelmezni, hogy igen gyakran megvert. Az erőfitogtatás ugyanis tőlem sem állt távol. Kiskamaszként én is bántottam nálam gyengébbeket,

hogy tudják, hol a helyük. Azt viszont nem tudtam értelmezni, hogy ez az erőfitogtatás miért fajult el néha egészen az életveszélyes fenyegetéssé. Ezt semmi sem indokolta.

A megvilágosodásomat követő hónapokban számtalan ilyen gyermekkori élmény tört fel a mélytudatomból. Először azok, melyeknél érthetetlen módon, de határozottan úgy tűnt, mintha egy fékezhetetlen démon szállta volna meg a testvéreimet. Hét-nyolc éves lehettem, amikor minden ok nélkül egy parkban üldözött percekén át, s amint utolért, csépelni kezdett. Arra járt egy idős hölgy és rászólt, de leüvöltötte: „Az én öcsém, azt csinállok vele, amit akarok!” Úgy nyolcéves lehettem, amikor szintén ok nélkül, percekig kergetett az iskola udvarán. Amikor végül sarokba szorított, belém rúgott egy hatalmasat ott, ahol a fiúk igencsak érzékenyek. Mindezt az osztálytársaim előtt. Ekkor már adott a körülállók számára valamivel elfogadhatóbb magyarázatot is. Állítólag magamévá tettem azt a pénzt, amihez neki is joga volt. Visszaváltható üvegbetétekre hivatkozott. (Egy gömb fagy ára.) Én pedig fájdalomtól elgyötört arccal, még mindig zihálva csak néztem, mert egy szó sem volt igaz belőle. Furcsállottam is, hogy miért magyarázkodik. Nem volt rá jellemző. A kedvenc válasza a „miértekre” az volt, hogy „csak”. Hogy legalább viszonylagosan érzékeltessem azt a brutális erőt, mellyel gyakorta nekem támadt, még egy ilyen esetet kiemelnék. Ekkor a lakás volt az üldözés helyszíne. Bemenekültem a nagyszobába, melynek ablakából a korábban leírt álomban huzakodtunk a százason, és az ajtó réz kilincsét alulról felfele nyomtam úgy, hogy az egész testem alatta volt. Ő pedig kívülről olyan óriási impulzust gyakorolt a kilincse, hogy azon nyomban letört. Szerencsére az ő oldalán. A csonk, mely megmaradt, alkalmatlan volt az ajtó kinyitására.

Eleinte csak efféle emlékek jöttek elő, de később fokozatosan előbukkantak azok is, amikor megvédett nagyobb fiúk-

kal szemben, amikor kitartóan tanítgatott úszni vagy legyőzni a tériszonyomat. Arra is visszaemlékeztem, hogy – még ha mégoly megalázó körülmények között is –, de tőle tanultam meg értelmezni a filmeket, s „olvasni a sorok között”. Tény, hogy különleges adottságokkal jött a világra. Fotografikus memóriája volt, és a lényeges dolgokat azonnal kiszűrte az elméje. A pénz azonban szétfolyt a kezei között.

Alig néhány hónapja költöztem vissza Magyarországra, amikor a bátyámmal indultunk valahova autóval. A tank azonban pont olyan üres volt, mint a pénztárcája. Kezébe nyomtam egy tízezrest a benzinkúton, hogy kifizesse a tankolást, de alig fogta meg a pénzt két ujjával, a szél máris elragadta tőle. Igen mulatságos volt, ahogy vagy tíz méteren keresztül üldözte a bankót, mígnem egy ügyes mozdulattal rálépett és felcsípte. Ezen mindketten jót nevtünk. Én ezo-térből néztem végig a jelenetet, s az üzenet máris megjelent. Nem szabad pénzt adnom a kezébe, mert nem tud bánni vele. Nem volt ebben semmi új. Már évek óta tartozott nekem, de beláttam, hogy keresztet vethetek ezekre a tartozásokra. Ahogy teltek az évek, egyre kevesebb esélye volt annak, hogy valaha is visszakapom a pénzemet. Miután a könyvterjesztői üzlete csődbe ment, ingatlanügynökséggel kezdett foglalkozni. Ahogy azonban közeledtünk a 2008-as (v)álsághoz, ez a jövedelemforrás is kiapadt. Együtt lakott az anyánkkal, a nagyobbik lányával – aki már akkor dolgozott – és a fiával, aki még tanult. A lakást hitel terhelte, amire még személyi kölcsönt is felvett, csakúgy, mint az autójára, amit el is vitt a hitelező. Egyre világosabbá vált, hogy az anyagi segítségemre szorul. Ez többnyire abban nyilvánult meg, hogy a számlákat nem fizette be, az anyánk pedig elkeseredetten hívott telefonon, hogy pénz kell. Én pedig nem tudtam, hogy mit tegyek. Szerettem volna, hogy anyánk nyugalomban, boldogságban élje le az öregkorát. A sors azonban összezárta a „tékozló fiúval”. Tudtam, hogy ha

odaadom a kisujjam, a kezem kell majd, és így tovább. Az is megjelent előttem, hogy a bátyám a saját sírját ássa, és közben odanyújt nekem is egy ásót, hogy segítek mélyíteni. A büszkesége, mely nyilván a különleges képességeinek a hátulütője volt (lásd Gandalf és a Balrog esetét), nehezen bírta elviselni, hogy a mindig gyengébb kistestvérenek a segítségére szorul. Be kellett azonban látnia, hogy másként nem megy. Én viszont nem láttam a helyes megoldást. Éveken keresztül minden hónapban küldtem nekik pénzt, hogy az édesanyám biztonságban érezze magát, de ezt csak a bátyám számlájára tudtam átutalni. Észre kellett azonban vennem, hogy ez végül mindig elúszik, mint a tízezres a benzinkúton. Így aztán nehéz szívvel adtam. Sőt, egy idő után már harag és frusztráció is volt bennem, mert nem láttam kiutat ebből a helyzetből.

Teltek-múltak a hónapok, és azt vettem észre, hogy egyre gyakrabban puffadok. Egy idő után már az is feltűnt, hogy amikor ez a puffadás olyan erős volt, hogy aludni sem hagyott, akkor hamarosan jöttek anyámtól a telefonok. Pénz kell, mert különben elviszik a bútorokat. Egy idő után már előre szóltam Erikának, hogy hamarosan jön a telefon, mert nagyon puffadok. Másnap jött is. Én még mindig nem értettem a lényegét. Továbbra is csak anyám kérésére, és csak annyit adtam, amennyit muszáj, pedig akkor már volt miből. A találmányom után elég pénzt kaptam ahhoz, hogy kifizessem a számláikat. A sors soha nem állít minket olyan feladatok elé, melyeket nem tudunk teljesíteni. Ha mégis, akkor az a feladat biztosan nem a miénk. Valaki más terhére vesszük. Ez azonban az enyém volt. Olyannyira, hogy egy őszi reggelen, amikor már negyedik napja székrekedésben szenvedtem, ami pedig sohasem volt rám jellemző, szóltam Erikának, hogy baj van. A hasam kemény volt, az arcom falfehér. Azonnal bementünk a radiológiai osztályra, hogy megnézzük, mi lehet az oka. Jól jött, hogy Erika radiológus, és én is csaknem mindenkit

ismertem az osztályon. Kiderült, hogy két polip van a vékonybelyben. Az egyik 95%-osan, a másik 75%-osan elzárta a lument. A nagyobbik azzal a veszéllyel is fenyegetett, hogy a bél egyik szakaszát magára húzza, teljesen elzárva ezzel a belet. Mint amikor egy rugalmas cső egy szakaszát megpróbáljuk betuszkolni a saját öblébe. István, az osztályvezető, aki jó barátunk, csak annyit mondott: „Attila, ha nem te lennél, azonnal küldenék a műtőbe.” A diagnózist három szakember is megerősítette. A szakorvosok aggodalmától függetlenül is éreztem a vészhelyzetet, de valami azt súgta, hogy meg tudom oldani műtét nélkül is. Mi több, a műtét gondolata át sem futott az elmémen. Bele sem gondoltam abba, hogy mivel is járna egy ilyen megoldás. Mi nőne össze, és mivel? És mi van, ha újránó másutt? A polipok már csak ilyenek. A vastagbélben lecsippentik őket, de ez nem ilyen egyszerű a vékonybél esetében. Ezek a megfontolások azonban jóval később jöttek. Az én döntésem viszont azonnal. Hazamegyünk! Nem lesz műtét!

Amint hazaértünk, első dolgunk az volt, hogy megnéztük, mit mond a vékonybél polipok lelki okairól dr. Ryke Geerd Hamer Germán Új Medicinája (GNM). Az interneten bárki hozzáférhet dr. Hamer tanításaihoz. Sőt a GNM már magas szintű képzéseken is megismerhető, melyeken egyre több orvos is részt vesz. A részletekbe nem mennék bele, mert messzire vezetnek, de annyit elmondok, hogy ez is egyike azon nagy horderejű felfedezéseknek, melyek megrengetik az egész tudományos szemléletrendszert. Ez esetben az egészségtudományok rendszerét. Tiltják is jelenleg. Mivel téziseit nem volt hajlandó visszavonni, dr. Hamer orvosi licencét visszavonták, és 2018-as haláláig száműzetésben élt. Erre talán még Giordano Bruno hamvas lelke is összerezzen.

De térjünk vissza az én polipjaimhoz. Erikával először Bajnai Roberto munkásságán keresztül ismerkedtünk meg dr.

Hamer tanaival. Roberto az elsők között volt Magyarországon, aki felismerte a GNM korszakos jelentőségét, és ennek megfelelően létrehozott egy több mint száz oldalból álló ún. „szervatlaszt”, melyben tömör összefoglalást adott az egyes betegségek hátterében levő lelki okokról. A vékonybél polipokkal kapcsolatos szervatlaszt kinyomtattuk, és döbbenettel olvashattam feketén-fehéren, hogy egy adott történetet úgy éltem meg, hogy „valaki leeszi a vaját a kenyere mről”, elveszi tőlem azt, ami az enyém. Teljesen világos volt, hogy ki ette le a vaját a kenyere mről. Megtaláltam tehát az okot. A hétköznapi ember reakciója egy ilyen olvasatból nagy valószínűséggel az, hogy a másik a hibás mindenért, ami vele történik. Ő, aki leette a vaját a kenyere ről. Én azonban szerencsémre már régen észrevettem, hogy a világ a feje tetején áll, és így mindent fordítva látunk. Azonnal megértettem, hogy a hiba nem a testvéremben, hanem az én hozzáállásomban van. Mindig éreztem, hogy ezen a helyzeten nem tudok változtatni. Akármit csináltam, újra, meg újra makacsul előállt. Nekem kellett változni. Mivel már korábban kidolgoztam a 180 fokos fordulat terápiát, tudtam, hogy épp az ellenkezőjét kell tennem annak, amit eddig, ha azt akarom, hogy a polipok visszafejlődjenek. Azt biztosan tudtam, hogy amit kinövesztünk, az vissza is fejleszhető. Mentem egyből a komputerhez, és megkérdeztem e-mailben a bátyámtól, mennyi pénz kell. Azonnal válaszolt. Nem is volt nagy összeg. Már küldtem is. Fontos itt megjegyeznem, hogy nem azért utaltam a pénzt, hogy meggyógyuljak, hanem azért, mert mélyen megértettem, hogy a betegségem a hozzáállásomból fakad. A hozzáállásomat változtattam meg. A pénz küldése itt csupán ennek a logikus következménye.

A belek gyulladáshoz és daganatos betegségei egyébként a GNM szerint általában családon belüli, anyagi természetű problémákra vezethetők vissza. A több generációs szegénység miatt nem meglepő, hogy hazánkban igen gyakoriak a béldaganatok.

Dr. Hamer azt is feltárta, hogy minél „mocskosabb” az a törté-
nés, melyet traumaként él meg az ember, annál közelebb van a
daganat a végbélhez, és annál súlyosabb a kórkép.

Miután a tudat szintjén megoldottam a problémámat, azonnal nekiláttam, hogy az akut életveszélyt elhárítsam. Erika évekkor korábban megismerkedett egy energiagyógyítóval. Gondolom, nem véletlen, hogy épp egy GNM tanfolyamon keresztezték egymást az útjaik. Néha ellátogatott hozzánk, és jó barátságba kerültem vele. Ismertem a különleges képességeit, és azonnal felhívtam telefonon, hogy baj van. Épp az édesanyjához igyekezett, amikor hívtam, de felajánlotta, hogy ha kérem, akkor tud küldeni nekem energiát távgyógyítással. Szerencsére számomra ez a gyógyítási forma már teljesen elfogadható. (Nem kell hinni benne, elég, ha nincs bennünk ellenállás.) Kértem is a segítségét. Este nyolckor hívott telefonon, hogy feküdjek le és lazítsak. Majd újból hív, ha befejezte a kezelést. Lefeküdtem, és egy percen belül érezni kezdtem, amint a fájdalom elkezd mozogni a beleimben. Ez így ment perceként keresztül. A távgyógyítást még kétszer megismételtük, és harmadnap beindult a bélműködésem, aminek meglett az eredménye is. Természetesen a diagnózis óta nem ettem semmit. A szervezetem nem is engedte. A következő napokban már egyre javult a helyzet. Ekkor láttam alkalmasnak az időt arra, hogy az anyag szintjén is megsegítsem a szervezetemet. Újra elkezdtem fogyasztani azt a béltisztító terméket, melyet korábban az USA-ban már sikerrel használtam az emésztési panaszaimra. A bélflórámat is helyreállítottam, és nagyon ügyeltem arra, hogy mit eszek. Egy évvel az eset után, a kontroll vizsgálat szerint már csak egy, a lumen 5%-át kitevő zsírcsomó volt látható, de ekkor már több mint fél éve teljesen tünetmentes voltam.

Néhány évvel az eset után a gyógyító barátom elmondta, hogy aggódott miattam, mert nagyon merésznek találta a dönté-

semet. Lelki szemeivel a hasamat teljesen feketének, azaz halott-
nak látta, míg attól felfele színesek voltak a testrészeim. Nem sok
esélyt jósolt magában, de szerencsére ezt nem mondta el nekem.
Fontosnak tartom megjegyezni, hogy ilyen döntéseket csak ak-
kor hozzunk, ha az nagyon mélyről jön. Az, hogy másoknak si-
került az öngyógyítás, nem garancia arra, hogy nekünk is menni
fog. A belső hangot nem könnyű megkülönböztetni az öntelt ego
hangjától. Az azonban biztos, hogy nem érvekké mutatja meg
magát az öngyógyító erő. Sokkal inkább egy mély, észérveken
túlmutató bizonyosság formáját ölti, és szinte előre láttatja a kö-
vetkező lépéseket.

A történetek alapján nem kétséges, hogy az előző fejezet
végén leírt álmom a jövőt mutatta meg. A pénzügyi problémák
előrejelzését ugyan nem nevezném különlegesnek, hisz azok már
korábban is jelentkeztek. Az életveszély érzete az álomban vi-
szont már sokkal inkább arra utalt, hogy valami legbelül látja a
jövőt. Ezt a veszélyérzetet az álom nem indokolta. Egy kis pénz-
ügyi huzakodás még nem kellene, hogy súlyos betegséggel vagy
halállal végződjön. Egy álom értelmezésénél egyébként minden
részletnek szerepe van. Lényeges például az, hogy a bátyám a
házon kívül, az utcán állt, míg én belül. Tény, hogy jóval az ál-
mom után, éveken keresztül az a veszély fenyegette a bátyámat,
hogy az utcára kerül, mert nem tudja fizetni a lakás törlesztő-
részleteit. Ehhez kellett neki az a százas, amin huzakodtunk. Az
álomnak egy másik fontos elemét is érdemes kiemelni. Kívülről,
sőt, felülről láttam az egészet. Ez arra utalt, hogy uralni tudom a
helyzetet. Pontosan úgy, ahogy történt.

Néhány hónappal az után, hogy megoldottam a problé-
mámat, az édesanyám meghalt. Számomra teljesen világos, hogy
életének az volt az utolsó feladata, hogy a hozzá fűződő, mély
érzelmi kapcsolaton keresztül segítsen nekem elfogadni valamit.
Az elfogadás megtörtént. Ekkor azonban még csak annyit értet-

tem az egészből, hogy amíg visszatartottam a pénzt, a vékonybelem is visszatartotta a testemtől a táplálékot, és megbetegedtem. Amikor pedig 180 fokot fordultam, meggyógyultam.

A sors kegyes hozzám. Mintegy jutalomképpen megkaptam a végső megértést is. Ehhez persze kellett a nyitott szemléletem, mely elfogadja az előző életek létezését és a karma törvényét. Mint oly sok mindenben, ebben is szerepe volt Erikának. Akkoriban ugyanis megismerkedett egy hölgygel, aki látnoki képességekkel rendelkezett. Elmentünk hozzá, és elmondtam neki, hogy az anyám, a bátyám és köztem keletkezett egy olyan helyzet, melyből nem tudtam kilépni, és ez egészségügyi problémákat okozott. Részletekbe szándékosan nem bocsátkoztam. Megkérdeztem tőle, hogy mit lát ezzel kapcsolatban. Elmondta, hogy egy nőalak jelent meg a szemei előtt olyan öltözékben, amit egy Lajos király korabeli, kosztümös, francia filmben látott. Akkor ő volt az anyám, de a mostani életemben ő a bátyám. Többen voltunk testvérek, és én a legidősebb fiú. Módosak voltunk. Amikor az apánk meghalt, az akkori törvényeknek megfelelően minden vagyon rám szállt. Én pedig visszaéltem ezzel a helyzettel. Magára hagytam a családomat, és elvittem a vagyont. Ez a történet mindent megmagyarázott számomra. Nem volt nehéz megállapítanom, hogy ez köszönt vissza a jelenben. Jóval később láttam egy filmet, melyet mindenkinek ajánlok a figyelmébe, aki szeretné megérteni az érthetlent. A címe: Café de Flore. Akik azonban jobban szeretik a regényeket, Szepes Mária Vörös Oroszlán című hatalmas alkotását ajánlom..

Ez a történet egyébként eszembe juttatott egy másik nagyon érdekes esetet. Itt nem előző életekben elkövetett dolgokról van szó, hanem az ősök tettei köszöntek vissza. Ismét a bátyám az egyik szereplő. A másik egy szintén a könyves szakmában utazó üzlettársa. Ez az úriember befektetett egy közös üzletükbe kb. egy-két millió forintot, de a dolog csődbe ment. A testvéretem

okolta a veszteségéért. Olyannyira, hogy polgári pert indított elene. Néhány év huzavona után azonban pert veszett. Így még a per költségeit is le kellett nyelnie. Én tudtam a bátyámtól az esetről, de az édesanyánk nem. Egy alkalommal ebéd után hármásban ültünk az asztalnál, és Magdika váratlanul elkezdett mesélni egy történetet. Nem nagyon értettük, hogy hogyan kapcsolódott a korábbi témákhoz, de figyeltünk. Elmesélte, hogy amikor kicsik voltak, az anyja egy trafikban dolgozott. Ebből tartotta el két gyereket, mert a férje korán elhunyt. Erről tudtunk is. Azt azonban nem, hogy a trafik tulajdonosával abban egyezett meg a nagyi, hogy minden nap a bevétel egy adott százaléka az övé. Zárás előtt azonban a tulaj felesége gyakran bejött, és elvette ennek egy részét. A nagyi nem tehetett semmit. Örült, hogy van valami kis jövedelme. A történet akkor vált érdekessé, amikor Magdika kimondta a trafiktulajdonos nevét. Ez pedig egy elég ritka név volt, és egyezett a bátyám üzlettársának a nevével. Számomra azonnal beugrott a karma törvénye. Az egyensúly helyreállt. Az ilyen példákat azért érdemes megjegyeznünk, mert néha azt gondoljuk, hogy bármit megtehetünk. Ez így is van. De a karma törvénye mindig működik. Visszatér hozzánk minden, mint a bumeráng. És lehet, hogy az illető csak egy-két milliót veszített, amit könnyen ki tudott gazdálkodni. De az is lehet, hogy nem, és az is, hogy olyan mély igazságtalansággént élte meg az esetet, hogy betegséget fejlesztett ki magában. Mindig lebegjen a szemünk előtt az erkölcs alaptörvénye, melyről már korábban írtam. Csak azt tegyük meg felebarátainkkal, amit szeretnénk, ha velünk is megtennének.

Magdika halálát követően a testvérem eladta a lakást, és megkérdezte, hogy mennyi pénzt adjon. „Nekem van elég” – mondtam – „gazdálkodj a pénzzel bölcsen.” Nem sokkal később, ő is eltávozott az élők sorából. Tíz évvel korábban megjósolta, hogy hatvanévesen fog meghalni, és azt is, hogy én nagy kort

fogok megélni. A saját életére vonatkozóan bejött a jóslata. Egy héttel később súlyos bokatörést szenvedtem. Tudtam, hogy összefüggés van e testi trauma és a halála között. Úgy éreztem, mintha valami hatalmas energia-csomag távozott volna belőlem. Bízom benne, hogy a karmikus kapcsolatunk ezzel végleg lezárult.

A látó hölgyet még másról is kérdeztem. Kíváncsi voltam a zsidósággal való kapcsolatomra. Elmondása szerint mindig nagyon tetszett nekem a zsidó vallás, és már többször leszülettem zsidónak. Egyik alkalommal például egy nagy tiszteletnek örvendő falusi rabbiként éltem, valami sivatagi környezetben. Ennek is volt értelme számomra. Nem csak azért, amit a „Fehér, kaukázusi” című írásomban részleteztem. Számos olyan emberrel találkoztam életem során, akiről tudtam, hogy zsidók, és valami érthetetlen okból kifolyólag különösen kedveltek, és segítettek az utamon. Lehet, hogy ezek a lelkek jó emlékeket őriztek a zsigereikben velem kapcsolatban?

Természetesen, a jövő legalább annyira érdekelt, mint a múlt. Annál is inkább, mert a fejlesztésre kiválasztott vegyülettel kapcsolatban igen nagy volt a hallgatás. A klinikai második fázisú kísérletek sikeresen zárultak, és indokoltá tették a harmadik fázis elindítását. Erről azonban semmi hírt sem kaptam. Rákérdeztem hát a hölgytől, hogy mit lát a vegyülettel kapcsolatban. Erről csupán annyit tudott mondani, hogy sűrűsödnek a támogató energiák mögötte. Tény, hogy a klinikai harmadik fázisú kísérletek hamarosan elkezdődtek. A végkifejletről azonban semmit sem tudott mondani. Ezt is jól látta, mert a sors úgy akarta, hogy az AN-152 jelű vegyületemből, melyet a klinikán előbb AEZS-108, majd később Zoptarelin-Doxorubicin névre kereszteltek, végül nem lett gyógyszer. Így aztán nem kerültem szembe azzal a szemlélettel, hogy a megelőzés mellett az a legfontosabb, hogy megértsük az igazi okokat, nem pedig

az, hogy kemoterápiával tovább mérgezzük a testünket. Az okok felderítésében pedig a GNM mellett leginkább azok a technikák segíthetnek, melyeket az „Ezo-térben” című fejezetben részleteztem. Ide illik, amit még az első részben ígértem, hogy elmondom a New Orleans-i kis baráti társaságunk egyik tagjának utolsó szavait. Ez a hölgy, aki számos műtét, kemoterápia és hosszú szenvedés után fiatalon hunyt el, halálos ágyán a következő két szót mondta legjobb barátnőjének: „Katus, JÓGA!” Pedig életében sosem jógázott. A halál előtti pillanat azonban úgy tűnik, megvilágosítja az elmét.

UTÓHANG

Az általános iskolás történelem tankönyveimből csupán a delphoi jósva bejáratán látható feliratra emlékszem tisztán: „*Gnóthi séautón*”, azaz ismerd meg önmagad.

Noha, ez a könyv az önmegismerésem története, valójában mindnyájunk élete erről szól. Arról, hogy zokogva vagy kacagással, de megtapasztaljuk a végső igazságot. Azt, hogy „bennünk van az Isten lelke”. És azt, hogy „csak a SZERETET valós, minden más csak illúzió”.

