

TAKÁCS HAJNAL

JÓZANKÖNYV

FÉLSZÁRAZ NOVEMBER – UTAZÁS ÖNMAGAMHOZ

©Takács Hajnal - 2017

Minden jog fenntartva szabad akaratomból az olvasó javára a könyv ingyenes letöltésére és saját használatára való kinyomtatására.

Egyéb felhasználási módok jogi következményt vonnak maguk után, mert az ügyvédeknek nagyon kell a pénz és a bíróságokat le kell terhelni olyan hülyeségekkel, amire nem lenne szükség, ha mindenkiben működne az egymás iránt tanúsított tisztelet.

*Ajánlom a könyvet mindenkinek, aki valaha félt, szorongott, küzdött,
vesztett vagy nyert, szeretett vagy szenvedett, szégyent vagy
megalázottságot érzett.*

Különösen ajánlom azoknak, akik mindezeket egyszerre élték át.

Ajánlom mindazoknak, akik az élet mellett döntöttek.

De miért...?

Ha kint nincs válasz, akkor minden bizonnyal bent kell lennie – mert valahol biztosan van.

Erre gondoltam, amikor eldöntöttem, hogy fájdalmaim és csalódásaim nem borban fogom megfojtani, hanem hagyom őket szabadon lenni bennem, mert bármennyit is ittam, ezek tudnak úszni, az hétszentség.

Nem mondanám magamról, hogy nagyivó volnék – bár lehet, hogy mentegetem magam, mint kezdő alkoholista, aki még nem látta be, hogy nemhogy baja van a piával, hanem egyenesen jó barátságot ápol vele, és éppen ezért nem is érti, miért nevezik alkoholbetegnek.

Nem is szeretem ezt a szót: alkoholbeteg. Inkább függő, vagy alkesz, vagy piás. Nem hiszem, hogy ez betegség lenne, amit bárhol el lehet kapni.

Ha el is lehet, én tuti valahol a világmegváltási terveim és a magánéleti bukdácsolásaim közben kaptam el. Pedig csak bort szoktam inni. A rövidet már rég nem bírom. Legutóbb is valahogy lehánytam a hátam kétcentnyi Táttra teától. Ma sem tudom, hogy hoztam ezt össze, de igazi gyalázat volt az tény. Azóta még annyira sem iszom égetett szeszt senki kedvéért.

Amikor a saját hátad lehányod, az nem pusztán szürreális, de meg is világítja, hogy sosem leszel jó alkoholista. Vagy ha igen, akkor is az a szánalmasan olcsó pénzből berúgó, akit sehol nem fognak komolyan venni ezen az életúton.

Nem mondom, hogy világmegváltási terveim könnyűek lennének, de ha azok volnának, akkor inkább csak olyan kis vilájobbítási tervecskéek lennének, mint mondjuk a rózsaszín alufenli, meg a Hello Kitty-s kipufogó. Mondjuk ezek már pont vannak, és mivel már akkor is voltak, amikor világmegváltási irányt választottam, így nekem bonyolultabb maradt. Kaptam is érte bőven hideget, meleget...

Legutóbb pont hideget. Nagyon nem viseltem jól... de ha pontosabban akarok fogalmazni, akkor kurva szarul viseltem.

Na tessék, már megint egy önterápiás könyvírás...

Hát igen, abban elég jó vagyok – de legalábbis tapasztalt. Ráadásul még kitárulkozó és őszinte is. Így egy percig sem kételkedem abban, hogy ez az írás nem lesz kiforgatva, meg hogy nem mondják majd egyesek, hogy „na, az alkoholista író, aki belebetegedett a bántalmazásba”. Legalább meglesz az összefüggés az alkohol és a betegség között, és így akár alkoholbetegnek is titulálhatnak. Végre lesz értelme ennek a kifejezésnek.

Engem inkább az érdekel, hogy miért nyúlunk alkoholhoz ha örülünk, vagy bánkódunk? Miért fogadjuk el ezt a legális drogot minden életeseményre? És miért nem vesszük észre,

amikor már életünk részévé válik? Teljes természetességgel visszük haza az üveges bort, amiből egyre többet cipelünk, aztán felfedezzük a csapos háromliteres zacskós verziót, amit mégiscsak könnyebb felvinni az emeletre, mint négy üveg bort, ami amúgy is csak 2.8 liter összesen. Egyébként is tök gáz, ahogy csörög az üveg a szatyrunkban és mit gondolnak majd a szomszédok, ha meghallják. Tudod, azok a lakók, akiknek sokszor a nevüket sem tudjuk, pedig mellettünk élnek, és akik amúgy tudják, hogy tök egyedül élsz és sejthetik, hogy nem ordenaré nagy vendégség lesz nálad hosszú évek után, hanem te fogod meginni az egészet. De itt még akkor azzal nyugtatod magad, hogy biztos csak azt gondolják, hogy vettél pár üveg akciós csemegeuborkát, vagy anyukádtól hoztál frissen befőzött lekvárt. Pedig te pontosan tudod, hogy bár az egyedülállóknak szinte mindig van egy üveg uborkájuk a hűtőben, de anyukád akkor sem főz lekvárt. Eleinte visszavisszük az üvegeket, mert környezettudatosak vagyunk, később a dugós helyett már jó a csavaros kupakos is, aztán inkább a kuka aljára dobjuk a fekete zsákba csomagolt üvegeket, mert már ciki, hogy a visszaváltóban vesz a kamera, és te már kiszámoltad, hogy egy egész estés mozi összevágatnának a főszerepléseddal, amit nyilván senki nem nézne meg még akkor sem, ha művészfilmnek adnák el. Miközben pedig a kocsiba pakoljuk a göngyöleget, imádkozunk, hogy nehozzon egy szomszéd, mert azt már végképp nem fogja elhinni, hogy anyád borosüvegekbe teszi el a befőttet, és neki viszed, hogy legyen mibe befőzni. És tulajdonképpen nem is a szomszédok érdekelnek, hanem te kezded magad egyre jobban szégyellni, hogy mégis mi

történt veled. Nem előttük szégyenkezel, hanem önmagad előtt.

Nálam itt jött el a pont, amikor eldöntöttem, hogy a válaszokat magamban kell keresnem tudatosan és józanul, mert a bor az igazi fájdalmakra nem gyógyír. Valahogy mindig belekényszerülünk egy présbe, ahol nekünk kell befejezni a mondatot.

Komolyan meg vagyok ijedve attól, hogy alkoholista lettem.

Az elmúlt években az emberek húztak alá egy emelvényt, és némelyek úgy néznek fel rám, mint valami példaképre, az erő megtestesítőjére, az igazság harcosára. Persze mások meg úgy néznek oda le, mint egy szilikonos punk ribancra, aki képtelen befogni a pofáját. Nézőpont kérdése ez is.

Nem szeretem az alá-fölérendelt viszonyokat, én az egyenlőségben és egymás szemébe való nézésben hiszek.

Szeretünk beszélni győzelmekről és eredményekről, de keveset beszélünk arról, hogy milyen út vitt oda.

Harcosnak és bátornak hisznek sokan, de csak a hozzám igazán közel állók és irántam szeretettel viszonyulók tudják azt, milyen pokoli nehéz út van mögöttem – és még nem vagyok az út végén.

Túlélni valami nagyon rosszat ép ésszel nem kis mutatvány, és persze jó a végén azt mondani, hogy én még akkor is itt vagyok, és lubickolhatnék a rám osztott szerepben, de a valóság akkor is árnyaltabb. Sok szenvedés, önmegkérdőjelezés, könny és kín van mögöttem. Na meg

sokliternyi bor, ami eddig elhozott. Vagy csak kísért? Már nem is tudom.

Egy küzdelem sem könnyű, és kitartani a jó mellett még nehezebb ebben a gonosz világban. Pedig alapjában véve nem is a világ gonosz, hanem a világon élő meggonoszkodott emberek teszik nehezzé a jó megtartását.

De miért pont a bor?

Miért ne? Hiszen a bort már nem egyszer próbálták kiemelni az alkohol bélyege alól, és beemelni a gasztronómia részévé. Szerintem utóbbihoz tartozik, de mégis ha otthon iszol egyedül, és már sajtot sem eszel hozzá, hogy gourmetnak hazudd magad önmagad előtt, akkor lehet, hogy baj van.

Amúgy nagy borbarát vagyok és igazán értékelem azokat a zamatokat, amik egy jó borban vannak. A rossz bort inkább meg sem iszom.

Viszont azt vettem észre, hogy egy idő után az ízlelgetés helyett már a legdrágább bort is nyitott gigával döntöttem le a torkomon miközben olyan állapotba jutottam, amikor már csak zokogni vagy aludni volt kedvem a nagy gondolatok helyett.

Azért valahol lássuk be, hogy tényleg van a borban igazság. Mindegyik borban másfajta igazság. Ezt az ideológiát már nagyon régen magamévá tettem, és Hamvas Béla könyve, A bor filozófiája egyfajta biblia volt számomra évekig. Aztán a

minap felelevenítettem ezt a kiváló írást, és rögtön az első soroknál megállt bennem az ütő, mert így kezdődik ez az eddig általam szentírásnak hitt könyv:

„Elhatároztam, hogy imakönyvet írok az ateisták számára. Korunk ínségében a szenvedők iránt részvétet éreztem és ezen a módon kívánok rajtuk segíteni. Feladatomban nehézségével tisztában vagyok. Tudom, hogy ezt a szót, Isten, ki se szabad ejtenem. Mindenféle más neveken kell róla beszélni, mint amilyen például csók, vagy mámor, vagy főtt sonka. A legfőbb névnek a bort választottam. Ezért lett a könyv címe a bor filozófiája, s ezért írtam fel jeligéül azt, hogy: végül is ketten maradnak, Isten és a bor.”

Ateistáknak? Ínségben szenvedőknek? De hát én nem vagyok ateista, sem ínségben szenvedő! Vagy talán mégis...?

Soha eddig nem ért el az agyamba az első két mondat, de mottóm lett az idézett rész utolsó summája: „végül is ketten maradtak, Isten és a bor”. De mi van, ha a bor helyett Istent értenék? Ketten maradtak: Isten és az Isten.

Bonding

Szerintem mindenki függő. Oké, lehet, hogy nem szerektől, de csokitól, kávétól, edzéstől – akármitől is ugyanúgy lehet függeni. De mi van, ha nem is függők vagyunk, csak keresünk valamit? Valami olyat, amihez kapcsolni tudjuk magunkat?

Kimondom kerekén: én nem hiszek a függőségben! Én a bondingban hiszek.

A bonding kötődést, összekötést, szoros barátságot jelent. Nekem a bor lett a barátom. Eleinte szürkebarát volt, aztán vörös, majd rozé. De a lényegisége mindig ugyanaz volt mindnek: a kapcsolódás.

Két könyvet írtam a bántalmazásról szupervízió nélkül. Csak az első után tudtam meg, hogy a szakemberek szerint bele kellett volna őrülnöm, de én ezt nem tudtam, így nem őrültém bele. A másodiknál azért már vigyáztam, megálltam pár hétre az írással, hagytam pihenni magam, aztán azt is befejeztem.

Most azt gondolom, hogy én arról a témáról már nem tudok többet mondani, és talán azért is írok most erről a perifériáról. Az alkohol mindannyiunk ismeretségi körében ott van, de valahogy mégsem veszünk róla tudomást. Pont úgy, ahogy a családon belüli és kapcsolati erőszakról sem.

A tengeren túl úgy példázzák az alkoholizmus problémáját, mint egy elefántot a szőnyeg alatt a nappaliban, amit mindenki csak kerülget, pedig elég nagy ahhoz, hogy észrevegyék. Ott van, tudjuk. Látjuk a púpot a szőnyegen, de szándékosan nem veszünk róla tudomást, mert az olyan kellemetlen lenne. Pont olyan kellemetlen, mint ahogy én éreztem magam, amikor szembenéztem az üres borosüvegekkel.

Szóval van ez a bonding, amikor tulajdonképpen csak kapcsolódni szeretnénk, de nincs hová.

Nekem sem nagyon volt hová kapcsolódni a két előző könyvemnél néhány barátom kívül, akik türelemmel álltak mellettem ebben az önként vállalt nehéz feladatban. Nem is maradt meg mindegyik, sokan elkoptak – és mindegyik ugyanazért: szerintük túlzásba vittem az erőszakmentes élet melletti kiállást. Mondjuk ezt a mai napig nem értem, hogy lehetne ezt túlzásba vinni egy egyre erőszakosabb világban, de mindegy. Amikor elmentek mellőlem az emberek akkor kapcsolódtam ahhoz, ami nem ment el soha, mert én hoztam haza: a borhoz.

Azt hiszem, sosem tudtam ezeket a barátokat rendesen meggyászolni. Talán éppen azért, mert gyávák voltak szembesülni a nyilvánvalóval és kimondani azt, amit vallok, hogy mindannyian hajlamosak vagyunk bántani. Ha ezt elismerték volna, akkor nekik is felelősséget kellett volna vállalniuk minden tettükért. Nem voltam többé kíváncsi személy náluk, mert erre emlékeztettem őket – vagy nem is tudom, lehet, hogy csak túlgondolom. De az biztos, hogy az erőszak témaköre még mindig elég kellemetlen sokaknak, pedig észre kéne venni, hogy abban élnek. Talán pont ezért nem akarják észre venni, mert kellemetlen.

Sokan aggódtak értem, hogy bedarál ez a bántalmazásos téma, és akik maradtak, csak azok értették, hogy több és jobb lettem tőle. Nincs fekete fehér nélkül, de sötétség sincs, amibe egy szál gyertya ne vinne fényt. Én a fényt akarom vinni. Sőt, fényt akarok lenni.

Persze ezen megint el lehetne mészálni, hogy Lucifer volt a fényhordozó, aztán jól le is vettetett a mennyből, és mekkora balhé lett az egészből meg minden, aztán most meg ő a Sántán.

Hát hol van akkor itt az igazság? A borban? Az emberekben? Istenben? Hol?

És mi van, ha nincs is abszolút igazság? Hogyha az alkoholista nem is alkoholista, hanem csak a kapcsolódást keresi? Mi van, ha egyszerűen nincs mibe kapaszkodnia, de egy üveget még tud szorongatni, és hazudhatja magának, hogy azért valaki vagy valami mégiscsak fogja a kezét?

Mi van, ha egymás kezét szeretnénk valójában fogni, de nem merjük, ezért a szerekekkel fogunk kezét és a bennünk lévő ürességet azokkal töltjük ki?

Vannak számszerű adatok arra, hogy amikor nem bélyegzik meg a függőket, nem kirekesztéssel és kriminalizálással válaszol a társadalom rájuk, akkor azok az emberek önként integrálódnak, és önként hagynak fel függőségükkel. Csak nézd meg Portugália esetét; nincs két évtizede, hogy másként kezdtek el gondolkodni a függőségről és máris gyönyörű eredményeket tudnak felmutatni – pedig hasonlóan súlyos dolgokban nem szokott ilyen hamar változás beállni.

Szóval szerintem igenis van valami ebben a bonding elméletben, mert nekem ne mondja senki, hogy jobban szeretjük hátba hányni magunkat vagy önkívületben és másnaposan kínlódnunk, mint valakit szeretettel megölelni és érezni, hogy számítunk, hogy tartozunk valahová és szeretnek minket.

A függőség mögött mindig fájdalom van.

Sosem szabadna ítélkezni és azt kérdezgetni, hogy miért iszol, miért drogozol, vagy miért tömöd magadba a csokit meg a szemét gyorséttermi kajákat és iszod literszám a kávé. Azt kéne inkább egymástól kérdeznünk, hogy „mi fáj, ami miatt ezt teszed magaddal? Milyen űrt akarsz betömni ezekkel? Mit kapsz ezektől, amit máshol nem találtál még meg?”.

Mennyivel emberibb lenne nem a felszínen maradni, hanem elmerülni egymásban őszinte érdeklődéssel és szeretettel. Ha így lenne, akkor azt hiszem a „hogyan vagy?” kérdés után nem gyors elköszönések, hanem hosszú beszélgetések és nagyon szép kapcsolódások jönnének.

Miért pont most?

Mert most lett elegendő.

Rettenetes nagy energiát és hitet tettem abba, hogy megmutassam a világnak, hogy nem kell elásni minden férfit csak azért, mert a tapasztalatok ezt indokolnák. Az, hogy nekem nem volt eddig szerencsém a szerelemben, nem azt jelenti, hogy mindenkinek csak rossz lehet. Tudatosan néztem a jó példákra, és úgy voltam vele, hogy a reményt nem szabad feladni.

Ezen az elméleten elindulva akadtam bele számtalan furcsa szerzetbe, és nem győztem álmélni, mennyire sok sebzett,

kiskorúságban megragadt férfitestben élő kisfiú szaladgál köztünk.

Mégsem arra sarkallt ez a felismerés, hogy klasszikus macskás néniként akarjam leélni az életem, hanem inkább elkezdtem kutakodni a férfilelek rejtelseiben.

Arra jutottam, hogy bizonyos szempontból a férfiak hátrányosabb helyzetben vannak a nőkhöz viszonyítva, hiszen mi nyugodtan sírhatunk, beszélhetünk az érzéseinkről, jobban odaadhatjuk magunkat egy-egy hangulatnak. Nekünk ezt megengedték kiskorunkban. Ők meg azt hallgatták, hogy „a fiúk nem sírnak”, „ne legyél már nyafogós puncsi” és hasonlók. Ebből persze kinőtt a nők lenézése és kicsinylése is, és ezt a mintát erősen magukba építve nőttek fel. A legtöbbjük nem tud beszélni a traumáiról, a sebzettségéről, a gyengeségeiről, de ettől még ugyanúgy bennük is ott vannak ezek.

Ha beszélnek is, anyát és dédelgetést keresnek, és a legritkább esetben végzik el magukban az önismereti munkát. Talán úgy érzik, hogy nincs megengedve nekik, vagy egyszerűen gyávák végigjárni ezt a nem könnyű önismereti utat.

Komplexusokkal és szorongásokkal éli sok férfi az életét, és ezekkel nem mernek szembenézni, mert azt sem tudják, hogyan kezdjenek neki. Nem is nagyon szorúlnak rá, hiszen mindig találhatnak valakit, aki elfogadja őket így, ahogy vannak, és ezek az elfogadó nők sokszor tudatában sincsenek, hogy ezzel a saját életminőségüket is rontják.

Mi nők az évszázadok alatt szinte rákényszerültünk, hogy az elnyomás alól centinként felegyenesedve függetlenek és

önállóak legyünk ha kell – amellet, hogy társra vágyunk ugyanúgy, ahogy a férfiak. Társra és nem elnyomóra. Egyenrangú partnerre.

Én általában sérült pasikkal találkoztam, de akkor még nem így hívtam őket, hanem egyszerűen csak faszkalapoknak. Nagyon komoly esettanulmányokat tudnék írni belőlük, és számos szürreális történetet tudnék mesélni, de nem teszem.

Hosszú idő után először nyitottam ismét egy férfi felé igazán nagy reményekkel, de nem tartott sokáig az illúzió. Amíg tartott, hazudtam magamnak. Hazudtam és megalkudtam. Ahogy beengedtem őt az életembe, úgy kezdtem egyre többet inni. Mintha borban akartam volna megfojtani az intuíción.

Kinyílt bennem egy szekrény, ami tele volt csontvázakkal. A szekrényre az volt írva: párkapcsolat.

A bántalmazásom és a két könyvem óta nagyon sok dolgot helyre tettem magamban, kőkeményen dolgoztam magamon és nagyon sokat tettem magamért. Megtanultam meditálni, megtaláltam a lelki békém – és egyszerre úgy tűnt, hogy az egész köddé válik.

Ez a viszony rákönyökölt egy traumakapcsolóra bennem és berúgta nálam az ajtót a jól ismert PTSD, a poszttraumás stressz zavar. Azt hittem, nem jön már többé, csak ugye a párkapcsolati traumáimat nem volt alkalmam rendezni, mivel nem is volt párkapcsolatom addig már hosszú évek óta. Honnan tudtam volna, hogy ezek a csontvázak ott lapulnak még?

Ő nem tudott mit kezdeni a helyzettel, hiszen ő is pont úgy szocializálódott, mint a legtöbb férfi – de igazából el sem vártam tőle. Könnyebb volt hátrahagyni engem hisztis picsaként, mint átsegíteni azon a nehézségen, amit én hordozok ugyan, de nem én raktam magamra tehernek. Azt mondta, mint a többi próbálkozásom: „az veled a baj, hogy a bántalmazással foglalkozol”.

Mivel addig örömben és bánatban a bor volt a társam, így be is ittam belőle rendesen, aminek a vége az lett, hogy olyan műsort rendeztem, ami egy tragikomédiába is sok lett volna. Részegen óbégattam neki, hogy „menj, menj csak te is el, mint a többiek! Úgyis mindenki elmegy! Senki nem érti, mit miért csinállok!”. Mondjuk speciel ezt az ittas randalírozást én sem értettem pontosan, hogy miért csinálom, de azt tudtam, hogy gyávának tartom őt.

Most azt gondolom, hogy neki is vannak csontvázai.

Egy piros lavórral mentem aludni szédelegve, és eldöntöttem, hogy ez így nem mehet tovább. Nem tehetem tönkre magam, vagy ha igen, legalább pontosan tudnom kell, hogy miért. De erre a választ a mámorban sosem fogom megtudni, a tompasággal nem jár éleslátás; muszáj máshogy kezelnem a helyzetet. Úgyis most van száraz november, megnézem, mire tud tanítani, hátha...

Másnap reggel az előző este pulton hagyott három üres borosüveg kajánul vigyorgott rám. Én nem tudtam visszavigyorogni. Biztos voltam benne, hogy máshol kell keresnem a válaszokat, és lehetőleg olyan helyen, ahol az

általam nagyra becsült borban található fiatalságot megőrző polifenolok helyét felváltják a midichloriánok.

A szakemberek egyöntetűen megállapodnak abban, hogy a traumák kapcsolatokban tudnak gyógyulni, főként, ha ott is keletkeztek. Újra meg kell tanulni bízni, hinni és szeretni. Ezért is gondolom, hogyha valaki nem tud emberhez kapcsolódni, akkor kapcsolódik ahhoz, amihez tud: szerekhez, tárgyakhoz, külső dolgokhoz, akármihez. A trauma során az önmagunkhoz való kapcsolódást is elveszítjük, és szerintem azt a legfontosabb újra megtalálni. De én eddig csak a bort leltem a meg nem oldott traumáim kezelésére, és az tüneti kezelésnek is elég ócska volt.

Nulladik nap

A tegnap este után nem mondanám, hogy frissen ébredtem. Még akkor sem, ha tulajdonképpen nagyon elaludtam, és ettől nagyon megcsúszott az egész napom. Ráadásul kávé sem volt itthon, muszáj volt kocsiba ülnöm, hogy vegyek.

Az első kihívás az ágyból való kikelés volt. Elfelejtettem, hogy magam mellé tettem hányás esetére a lavórt, amibe szerencsére nem hánytam bele, így nem is volt para, hogy beelélptem.

Mondjuk a tükörképem előtt nem kellett volna elmennem. Csak ugye mivel az én tükörképem, ezért nem az volt, hogy lesben állt a tükörben, hogy frászt hozzon rám, hanem engem

tükrözött vissza, és sosem hittem volna, hogy ilyen mennyiségű alkohol megfelelően szar hangulatban való elfogyasztását követő velőtrázó sírás ilyen szép pingpong labdákat helyez a szemem gödrébe.

Nem voltam szép látvány, de legalább a felpuffedt fejemen kisimultak a ráncok.

A szemceruza nagy áldás, ha a felső szemhéj duzzanatát akarjuk eltüntetni, de az a legfontosabb, hogy olyan vastagon kell alkalmazni, mintha rögbi meccsre készülnél – csak ott nem ide kenik a fekete csíkot.

Nagy nehezen összekapartam magam, és már előre elnézést kértem a déli tárgyalás résztvevőitől, hogy késni fogok, és ezt a késést az sem befolyásolja, hogy online megbeszélés lesz. Kávét kell és kész. Rengeteg dologból csinálunk napi rituálét, csak éppen van, amit rossz szemmel néznek és van, amit nem. A kávé pont nem.

Nem mondhattam az megbeszélés résztvevőinek, hogy mocskosul bedzsambáztam szerelmi bánatomban tegnap este, és még a kávéról sem gondoskodtam előre. Magam is meglepődtem a tegnapi heves kirohanásomon, pedig azért voltak már itt nagy szerelmi bánatok, meg olyan beteg sztorik, hogy juj. Mondjuk a pasikkal sosem volt szerencsém, férfival meg nem nagyon találkoztam. Ha igen, akkor az tuti foglalt volt.

Autóba ülni másnaposan szépen szólva is kellemetlen, őszintén szólva pedig életveszélyes és szar, egy cseppet sem

biztonságos érzés. De a kávé az kell! Be is szereztem, de olyan mennyiséget, mintha háborúra készülnék.

Reggel, mielőtt megijedtem volna magamtól más is megrémített.

A pulton hagytam a borosüvegeket. Mind a hármat. És bár egyik sem volt teli, amikor rájuk vettem magam, mégis riasztó volt a látvány. Ez már mindig így lesz? Nem fogok tudni megbirkózni több veszteséggel? Nem viselek el több bántást és megalázást, csak így, ezzel a módszerrel, ha iszom? Mert ha igen, akkor baromi nagy a baj, hiszen itt, ebben a világban tapasztalatom szerint nagyon sok bántás és méltatlan helyzet van.

Ráadásul gyorsan fejben kiszámoltam, hogyha ezt így folytatom belevéve az eddigi átlagot, de mindenképpen hozzáadva ezt, akkor egy havi konditerembérlet árát simán képes vagyok elinni a személyi edzések árával együtt.

És akkor úgy döntöttem, hogy ezt itt most tényleg befejeztem. Becsatlakozom a száraz novemberbe, és nem iszom alkoholt.

Őszintén szólva könnyebbség, hogy esetemben csak félszáraz novemberről lehet szó, mert két hét már letelt. Önismereti utazásnak mindenképpen jó lesz. És ha már így van, akkor miért ne írjam le a folyamatot, hátha kisül belőle valami használható.

Nagy meglepetésemre sikerült időben becsatlakoznom az online megbeszélésbe, de hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem játszottam a kamera beállítással és a fényviszonyokkal, hogy megnyerőbbnek tűnjek. Szerencsére a macskám is

besegített, aki fél percenként beleállt a kamera látóterébe. Most az egyszer örültem ennek, és egyébként is ő egy macska, azt csinál, amit akar.

Az a fél óra megbeszélés akkora koncentrációt kívánt, hogy ki is merültem aznapra, képtelen voltam érdemben dolgozni. Cserébe viszont megnéztem a Hét év Tibetben című filmet, ami az elmúlt húsz évben feltételezhetően csak az én figyelmem kerülte el. Nem mondom, hogy kár volt megnézni, de azt igen, hogy úgy kiborultam azon, amit a buddhistákkal művelnek, hogy úgy éreztem, erre innom kell. Ilyen gonoszságot nem lehet elviselni. Miért kell békeszerető, kedves embereket irtani és megtámadni, amikor ők teljesen erőszakmentesek?! Elkeserítő. Minta minden gonosz az életet akarná taposni és ölni.

Erről aztán eszembe jutott, hogy tavaly ősszel meg az indiánok miatt sírtam, akiket Standing Rocknál támadtak meg csak azért, mert az ivóvizüket védték abban a rezervátumban, ahová azoknak a felmenői zárták őket, akik most őket verték. Akkor is pont így reagáltam, és bánatomban ittam egyet. És most is ezt tettem. De most inkább egy dupla csokis karamellát. Nagy ötlet volt. Meg is beszéltem magammal, hogy nem a dohányt tettem le, hanem a bort, szóval semmi okom arra, hogy meghízzak. Nem mintha, akkor lenne. Mondjuk ezt azért még fejben rendbe kell tennem. El is mentem edzeni, ott elég jól helyre szoktak rázódni a gondolatok bennem.

A nulladik nap jó volt. Bor nélkül aludtam el, és nagyon jól aludtam. Igaz, hogy reggelre arrébb csúszott az ágy, és

beékelte magát a lamináltpadló részébe az egyik lábával, amit alig tudtam kiszedni, de ettől még békés éjszakám volt. Még akkor is, ha az öt centit arrébb csúszott ágy ténye nem ezt igazolja.

Első nap

Ráadásul szombat. Egy beékelődött ággal kora reggel... Ma visszavittem az üvegeket. Mind a hármat. Azt hiszem, igazán környezettudatos vagyok.

Azon kívül, hogy ételt készítettem magamnak és lézengetem egész nap, meg nagyjából negyven percre bent felejtettem magam a meditációban nem csináltam túl sokat. Látszólag! Valójában nagyon sokat gondolkoztam, és elkezdtem írni ezt a valamit, amit éppen most is gépelek rendes író módjára asztalnál ülve. Az első két könyvet a kanapén kuporogva laptopon írtam, ahogy a nulladikat is, amit csak a közeli barátaim olvastak és sosem jelent meg sehol. Lehet, hogy átolvasom egyszer, és ha még mindig szórakoztatónak találok, akkor közzé teszem. Most jut eszembe, hogy annak is egyik központi témája a pia. Lehet, hogy ez mindig ott volt az életemben?

Ma megállapítottam, hogy tegnap elég penge voltam. Pénteken már sokan isznak a hétvégét ünnepeve, mintha ritkán jönne és nem hetente. Pedig azért, amikor bementem a patikába a szokásos mosakodó krémemért – amit azért kell

használnom, mert az engem megverő figura kinyomta a szilikont a mellemből a nyirokrendszerembe – és a cuccot egy ötliteres vödörbe adták oda, akkor azért kicsit elkeseredtem, hogy ez már életem végéig így marad, pedig nem betegségtudatban élem az életem. Mindegy, ha továbbra is ilyen nagy vödörbe adják, akkor nyáron tudok mibe savanyúságot eltenni. Bár sose szoktam, de lehet, hogy Isten így jelez, hogy talán kéne. Egyszer mondjuk kovászoltam uborkát, ami olyan jó lett, hogy mindet felzabáltam egyedül, majd a második próbálkozást elrohasztottam a napon, mert valahol éppen ottrekedtünk hétvégét ünnepelni. Akkor még bírtam a rövidet.

Arra a nagy mosakodó krémes vödörre nézve eszembe jutott az a régi pillanatragasztó reklám, amikor a pasi demonstratív összeragasztja az ujjait, majd kétségbeesetten néz a kamera mellé vélhetően a stábra, hogy „gyerekek, akkor ez már tényleg így marad?”. És igen. Vannak dolgok, amik már tényleg úgy maradnak. Az ilyen dolgokról azt gondolom, hogy ha már úgyse tudunk változtatni rajtuk, akkor tanuljunk meg velük együtt élni. Vannak sebek, amik heget hagynak. Ezért vettem májtisztító máriatövis kapszulát is, hogy legalább a májamban ne maradjon heg.

Egész kellemes este van. A szomszédban barátságosan visít a flex – mert ugye ha kertés házban laksz, akkor valamelyik hülye szomszédod tuti gátlástalanul flexel a leglehetősebb időpontokban is. Ha nincs ilyen szomszédod, akkor te vagy az a hülye. Ennyi. Ezen sem fogunk tudni változtatni.

De valami csak van, amin lehet! És én egyre inkább abban hiszek, hogy magunkon kell előbb változtatni, és attól fog változni a világ.

Nekem például nincs flexem. Én ennyit tudok tenni a jó szomszédi viszonyokért, és van, hogy csak ennyit is tehetünk.

Persze épp most hívtak borozgatós beszélgetős baráti összejövetelre is, de nem mentem. Mondtam nekik, hogy félszáraz november van. Szerintem a frászt hoztam rájuk.

Olyan jó lenne valami igazán jó, sohasem hallott bölcsességet írni, de igazából már mindent elmondtak a világban a világról, amit csak lehetett. Nincs új, csak a régiek meg nem fogadott és mellőzött igazsága.

Emlékszem, amikor megvilágosodtam, hogy minden mindennel összefügg, és hogy minden tulajdonképpen egy, hogy mind-egy, és ezt akkora flashnek tartottam, hogy egyből a tarkómra is tetováltattam az ősmagyar rovásírás kettős keresztjét, az egyet.

Aztán még behatóbban kezdtem foglalkozni keleti tanokkal, nagy gondolkozókkal, spirituális tanítók beszédeivel, és rájöttem, hogy ezt ők már rég tudják. Érted? Én meg rohanok tetováltatni, és úgy éreztem, hogy fölém nőtt egy fügefa, amikor ezt megértettem. Ezek meg már rég tudják... Nincs új a nap alatt, nincs...

Mondjuk azért nem mondanám, hogy nagy csalódás lett volna, sőt, örülök, hogy ez valódi megértés lett, nem pedig valahol tanult, de magamévá nem tett igazság. Így ha nem is nőtt fölém fügefa, mégiscsak az én igazságom is lett, ami

valóban gyökerestől megfordított bennem mindent, ami még maradt a régi elavult, de koránt sem ősrégi gondolkozásból. Mert ez az igazi ősrégi igazság: mind-egy. Szóval mindegy...

Mostanában sokat hallgatok buddhista mantrákat, meditációs zenéket. Régebben, mint mióta rájöttem, hogy nem kéne vedelnem. Mi van, ha ezek tényleg működnek, és pont ezek miatt akarok változtatni és jobbá lenni?

Annyira komolyan gondolom ezt, hogy mindenki egy, hogy már akkor sem akarok másnak rosszat, ha ellenem tett és megérdemelné. De ki az, aki eldönti, hogy mit érdemlünk meg? Ha én másnak rosszat akarok, akkor azzal magamnak ártok, mert ami körbe jön, az körbe megy. Nincs különbség. Nekem nem lehet attól jobb, ha másnak rosszabb. Ugyanakkor az is nagyon érdekes, hogy sokszor attól tudtam összeszedni magam, hogy az én életemnél sokkal rosszabbakat láttam. Nem káröröm volt bennem, hanem mélységes együttérzés és szomorúság. Azt pontosan tudtam, hogy én hogyan érzem magam, és ahhoz mértem, hogy a másiknak milyen nehéz lehet. Nem tudtam többé sajnálni magam semmiért, csak igen rövid ideig, vagy még addig sem. Nem azért, mert nem volt önmagammal szemben együttérzésem, hanem azért, mert más nehezebb helyzetben volt erősebb és ez példát mutatott.

A sajnálat szót nem szeretem. Kihallok belőle valami fentről lefele viszonyt, különbségtételt, hogy nekem jobb, mint neked. Ezért szeretem jobban az együttérzés szót, mert az kifejezőbb és tisztább. Együtt érezni valakivel szolidaritás, bajtársiasság, közösségvállalás, együtt létezés. A részvét is

szép szó, mert azt jelenti, hogy részt veszel a másik életéből, érzéséből, fájdalmából – osztozol vele, és az osztott terhet könnyebb vinni.

Nagy ereje van a szavaknak, és mi elfelejtettünk jól fogalmazni. A szavakkal ölni is lehet és feltámasztani is.

Volt idő, amikor azt hittem, hogy csak egy pohár bor mellett lehet nagyokat gondolni, de ez a hitem megdőlni látszik most. Ettől függetlenül ne vegyük még el a bortól az igazságot, mert azért a borból is kiittam pár okosságot már.

Nem csak az a furcsa ma este, hogy rendes asztali gépen, normális székben ülve írok, mint egy komoly író, hanem az is, hogy már későre jár, és semmi különbséget nem érzek abban, hogy most teát ittam meg vizet, máskor meg bort. Ez éjszaka még szerintem megbosszulja magát, mert alsó hangon négy liter víz és másfél liter tea bennem van, amit szerintem képtelen lesz tárolni a húgyhólyagom egész éjjel.

Még 13 nap van hátra a félszáraz novemberemből. Elég árulkodó, hogy már az első napon leszámolom előre – most lebuktam önmagam előtt.

A nulladik nap is lehetne első, és akkor jobban hangzana ez az egész, de pontosan csak és kizárólag egy nappal. Az meg mit számít? A nulladiknak nevezett első nap reggelén úgyis volt szerintem a véremlen még alkohol bőven. Sőt, lehet, hogy az elmúlt időszakban több alkohol volt az ereimben, mint alkoholmentes vér. Mindegy a napok száma, úgyis az út számít.

Második nap

Állítólag 21 nap kell ahhoz, hogy egy szokás kialakuljon. Lehet, hogy ki kéne tolni ezt az egészet legalább egy félszázad decemberig.

Nincs könnyű napom és még alig múlt délután fél három.

Örülhetnék is, mert ma reggelre az ágy csak három centit mozdult el, és csak félig ékelődött be a padlóba. Fogalmam sincs mit művelhetek éjszaka egyedül az ágyban, ha soha nem látott módon így mozog alattam, de szerintem nem lehet olyan nyugodt az álmom, ha csúszkál alattam az ágy.

Döglött varjúval álmodtam. Próbáltam utána nézni, hogy ez mit jelenthet, de sokat nem tudtam kihámozni. Talán változás vagy egy ideának az elengedése. Majd kiderül.

Hiszek az álmokban. Meggyőződésem, hogy a pszichénk mélyéről hoz üzenetet.

Megfigyeltem, hogyha az autómmal álmodok, az mindig engem jelképez. Bármilyen történik álomban az autómmal, én vagyok az autó és rám vonatkozik az álom. Legutóbb, amikor vele álmodtam, egy kert végébe volt dobva és félig befedte a kavics. Egy barátom segített kiásni.

Most is úgy érzem magam, mint akit a kert végében akartak elásni hideg kövek közé, és érdekes, hogy az a barátom, aki álomban segített kiásni az autót, az most tényleg segít, hogy ne temessem el magam. Pedig nem mond sokat, csak éppen annyit, amitől abbahagyom a pityergést. De ez is elég. Néha nem kell sok szó.

Furcsa utazás ez önmagam felé. Letettem a kezemből az egyetlen dolgot, amiben valamennyire oldani tudtam a szorongásaim. Most bor nélkül itt van az összes körülöttem, és bámuljuk egymást, meg néha rám ijesztenek és én abban bízom, hogy megbarátkozunk egymással, ha már szabadulni nem tudok tőlük.

Olyan ez, mint a hétfejű sárkány, aminek le akarod vágni az összes fejét, de mire az utolsót lenyisszantod, addigra kinő az első, amit lehasítottál. Ádáz küzdelem, véget nem érő.

A mese azt mondja, hogy a sárkányokat néha meg kell szelídíteni, és maguk fogják elmondani a gyenge pontjukat, aminek ismeretében le lehet győzni őket. Hát az én sárkányom még nem beszél, csak ijesztget.

Könnyebb lenne most a szokott módszert alkalmazni, de úgy tűnik, hogy az semmit nem oldott meg eddig, így rákényszerülök egy másik megoldás keresésére, és nagyon remélem, hogy ez lesz az.

Nem mondom, hogy nem tartok attól, hogy becsavarodok. De nem a bor hiánya miatt, mert semmi különbséget nem érzek még mindig, sőt, meglepődve tapasztaltam, hogy a reggeli kótyagosságnak semmi köze az előző este elfogyasztott bornak, mert a teától meg a víztől is ugyanúgy éreztem magam ma reggel. Ja! Éjjel volt egy jó hosszú pisiszünet – mondtam, hogy nem fogja bírni a hólyagom a sok folyadékot.

Most itthon ülök egyedül, egy hatalmas láthatatlan, de jól érezhető hétfejű sárkány társaságában és kellő ürességérzéssel szemlélem, hogy mi lesz ebből.

A mai sírás megvolt már, és lehet, hogy lesz is még. Valahol nagyon mélyen vannak bennem további be nem gyógyult sebek, amik talán soha nem jöttek volna elő, ha nem adok bizalmat újra a másik nemnek. Nem bánom, csak bánt. Nem sajnálom, de nem esik jól a megbántottság érzése.

Azon gondolkodom, hogy vajon ő bántott meg, vagy már én bántom magamat? Vagy valami lakik még bennem, ami bánt? Mi van, ha az a hétfejű sárkány bennem lakott eddig is, csak most ébredt fel? Jó az nekem, hogy felébredt, vagy jobb lett volna, ha örökre alszik? Nem hiszem, hogy alvó sárkányokkal létezni olyan biztonságos dolog lenne. Már amennyiben egyáltalán létezik olyan, hogy biztonság.

Fura egy sárkány ez. Néha olyan bágyadtan néz, mint aki maga sem akart megszületni bennem. De most itt vagyunk kettesben önmagamban, és nem tudunk mit kezdeni egymással.

Amíg borral itattam magam a jelenlétében, addig nem volt bágyadt, sem unott. Most ő sem tudja, mit kezdjen velem, és én sem, hogy én mit kezdjek vele. Lehet, hogy csak hagyni kéne, mint egy berepült bogarat a lakásban, ami elbújik előled, ha ki akarod rakni. Nem látod, de tudod, hogy ott van. Ez a sárkány is néha elbújik, de én tudom, hogy attól még itt van.

Tiszta hülye vagyok, hogy pont most akarok kezdeni ezzel a döggel valamit, amikor a leggyengébbnek érzem magam. Veszélyes humán kísérletnek érzem ezt, és nem tudom, hogy jövök ki belőle.

Legrosszabb esetben a további naplózást bor mellett folytatom.

De mi van, ha a sárkányomat a bor és a gyávaságom tartja életben?

Szerencsére váratlanul bejelentkeztek a lányoméék, így egy kis ideig

nem voltam egyedül a sárkánnyal. Mondjuk ők nem látták a sárkányt, csak mondtam nekik, hogy van itt egy hétfejű. Azt hitték ittam, vagy becucoztam valamit azért mondom ezt, de kijelentettem, hogy semmi ilyesmi nem történt. Vagy tényleg azt gondolták, hogy akkor inkább innom kéne, vagy csak én akartam ezt látni a szemükben, nem tudom, de bejelentésem után viszonylag korán távoztak.

Már unom a teát. Tuti megint felkelek éjjel pisilni. Mondjuk ez jó, mert az rosszabb lenne, ha nem kelnék fel és úgy pisilnék.

Az önpusztításnak sok módja van, így most beiszok egy Csalavarázs teát, aminek emésztésserkentő hatása van. Beszárás lesz a reggel is, úgy érzem. Kíváncsi vagyok, holnap reggel hány centit mozgatom ki az ágyat a helyéről.

Harmadik nap

Mégsem keltem fel éjszaka, viszont egész éjjel azt álmodtam, hogy egy kertünkben tartott rock fesztiválon vagyok ahol nyitott budiajtónál kellett pisilnem használt vécépapírhalmok

között, és mindenki kényszerét érezte, hogy üdvözljön, míg a vécén ülök. Ez álmomban olyan szorongással töltött el, hogy a takarómat markolásztam miközben már rég nem létező rock zenekarok zúztak a nyilvános vécével szembeni színpadon, aminek látványvilágát ürítés közben is élvezhettem és a hangerő rázta alattam a klotyót.

Nem tudom, mit jelenthet ez az álom, de szerintem nem is akarom tudni.

Az ágy három centit mozdult el éjjel. Kicsit aggasztott, hogy tényleg ilyen hánykolódva aludnék, mert pihentséget és frissességet tekintve semmivel nem alszom máshogy, mint beborozva. Sőt, tulajdonképpen a bormentes életem semmiben nem különbözik a boros ámokfutásomtól. Leszámítva a bort persze.

Régebben elég komoly alvásproblémáim voltak. Volt idő, amikor azt hittem, soha nem múlnak el a rémálmok és az éjjeli felriadások. Ezért nagyon hálás vagyok a nyugodt éjszakákért, de ez az ágymozgás nagyon zavart, főleg, hogy hétfejű sárkányt vizionálok, meg amúgy is nyitott vagyok minden hülyeségre, szóval nem álltam messze attól, hogy ördögűzött hívjak. Mert hogyan lehet az, hogy eddig nem mozgott el az ágy, és mióta elhatároztam ezt az utazást önmagamba, azóta centikkel van arrébb reggelre?

A nyitottságom persze nem azt jelenti, hogy minden hülyeséget el is hiszek, így azért csak benéztem már az ágy lába alá, hogy esetleg ott csöpög ki az izzadságom éjjel, vagy csapolódik ki rólam a zsír, vagy a macska odahányt és azon

csúszkál, de nem. Semmi ilyesmi nem volt. Viszont hiányzott az ágylába alól a csúszásgátló gumi, amit szétrágott a macska. Szóval azt hiszem, ez lehet a probléma. Tettem alá másikat. Ha holnap nem lesz ágymozgás, akkor ez volt a baj. Ha lesz, akkor ördögűzőt hívok.

Amikor ide költöztem a bántalmazótól, akkor gyötörtek nagyon az éjszakák. Az ember nem is hinné, hogy milyen mélyre tud ütni benne a másik. Hosszú hónapokba telt, mire elmúltak ezek a poszttraumás tünetek, és nagyon kellett akarnom, hogy ne törődjek ebbe bele, és nagyon kellett dolgoznom azon is, hogy ne menjen végleg tönkre az életem. Mondjuk ezt elég jól össze is hoztam eddig, és ma már hálával fekszem le aludni és mindig örömmel ébredek.

Érdekes, hogy a trauma hatása alatt inkább meghalni akartam volna, mint szenvedni, de ma már azt gondolom, hogy az a sok szenvedés színezte ilyen szépre a világot és tanított meg értékelni a jót, amit meg lehet találni benne.

Ahogy Eckhart Tolle spirituális tanító mondja: a szenvedés addig szükséges, míg rá nem jössz, hogy szükségtelen. Van az a pont, amikor rájössz. Ma ismét rájöttem.

Megkértek, hogy hozzak el egy kisebb súlyú cuccot valahonnan, ami alig pár kiló. Kértek, megtettem. Ahogy a kezembe kaptam, egyből átvillant rajtam Einstein relativitás elmélete, mert egyáltalán nem volt könnyű, sőt, rohadt nehéz volt, és alsó hangon vagy fél négyzetméter. Egyben, nem kiterítve. De nem csüggedtem, mit nekem tömegközlekedés, úgylis a határait vizsgálgatom, viszem. Vittem is vagy

másfél métert, aztán levertem vele egy járókelőt, felakadtam vele a lépcsőkön, felküzdöttem magam a metróra, ott felborítottam, mindenki összerezent. Szerintem azt hitték valami terrorista vagyok. Metróról le (mert ugye miért is ne zárnák le egy jó nagy szakaszon három évre a földalatti közlekedést), pótló villamosra felestem – igen fel, mert felfele is lehet esni – aztán onnan leszállítottak mindenkit, mert összeomlott a közlekedés. Na és ez volt az a pont, amikor régi énem sírva fakadt volna és elküldte volna a megbízót a francba, de mostani énem nem így tett. Mondjuk az tény, hogy átfutott a fejemben, hogy ilyen traumára csak egy fröccs lehet a gyógyír, de eszembe jutott, hogy éppen küldetésben vagyok sárkányügyben, így más megoldást kell találni.

Így aztán megadóan levonszoltam magam a villamosról a fekete vászonba csomagolt sírkőnagyságú és súlyú szajréval és egyszerűen félreálltam. Letámasztottam magam mellé a szállítmányt, és csak álltam. Körülöttem mindenki anyázott, idegeskedett, szidta a tömegközlekedést – én meg csak ott álltam, mint akinek ez a dolga, mint egy tereptárgy, ami nem mozdul. Eközben befelé néztem, és vizsgáltam az érzéseim, hogy mekkora most a méreg bennem, mennyire fáj a vállam, mennyire vagyok ideges – és mire ezeket az érzéseket mind megvizsgáltam, addigra eltűntek. Végig gondoltam, hogy a méreg nekem árt, így jobb elengednem, mert a körülmények ugyanazok maradnak. A vállam fáj már súly alatt máskor is, és az is elmúlt, tehát nyilván ez is el fog múlni, és ez enyhüléssel fog kezdődni. Az idegesség megint csak nekem árt, magánügyem még akkor is, ha más az okozója – így azt is

elengedtem. Persze ettől a csomag nem lett könnyebb, de én már könnyebb voltam.

A probléma ott köszönt be ismét, hogy ezt a csomagot holnap tovább kell vinnem, és utána vissza is kell hoznom. Aki megkért erre a műveletre csak annyit mondott, hogy bocs, rosszul tippeltem meg a súlyt. Az érdekes az volt, hogy nem mondtam neki még annyit se, hogy vazze.

Megkérdeztem magamtól, hogy mit lehet kezdeni ezzel a helyzettel, hol tudok belőle jót kiszedni?

Aztán rájöttem, hogy a helyzetből nem tudok jót kivenni, így a csomagból vettem ki vagy négy kiló általam feleslegesnek hitt súlyt, ami nélkül ugyanúgy funkcionálhat a dolog, így a helyzet is jobb lett. Szerintem elég jól helyálltam. Holnap meg majd az is kiderül, hogy a szállítmány hogy áll meg a kivett tartozékok nélkül.

Negyedik nap

Az ágy nem mozdult el egy centit sem. Úgy látszik, csak a csúszásgátló gumi hiánya volt, mégsem kell ördögűzőt hívni. Most azt gondolom, hogy kicsit túlparáztam ezt az ágycsúszkálást.

Érdekes, hogy a macskának semmi baja a megevett gumitól, bár az étvágya jelentősen megnőtt. Ezen az összefüggésen nem fogok agyalni, hátha semmi köze nincs ennek se egymáshoz, mint az ágycsúszkálásnak a bornemiváshoz.

Mondjuk alapból elég furcsa ez a macska, és nem nálam lett az, hanem már így került ide. Ha jobban belegondolok, tényleg nem kell agyalnom az étvágya növekedése és az általa megzabált dolgok összefüggésein, mert a chilis lecsót és a mustárt is megeszi. Ha pontosabban akarok fogalmazni mindent megeszik, amit én is. Bár csúszáságlót még nem ettem, azt nem tőlem látta.

A szállítmány amúgy helyt állt a kivett alkatrészei nélkül is, de azért utazás közben ismét végigvertem vele a várost, bármennyire is figyeltem másokra. Megint az én felmenőimet szidták, főleg anyámat.

Sokat gondolkoztam már azon, hogy miért a másik anyját szidjuk, miért nem az apját.

Kezdek rájönni, hogy nem is vagyok alkoholista, sőt, talán sosem voltam az, csak kerestem a kapcsolódást, a bondingot. Most a teával vagyok bondigban. És egyre keményebben tolom! Már citromot is rakok bele, nem csak úgy üresen iszom. Ha jön hozzá cukor is, akkor megyek az addiktológiára. Persze nyilván hülyének néznének, mert ez elvileg nem káros, de kérdezem én mi a károsabb? A kapcsolódás hiánya, vagy az egészségkárosító szerek? Károsodik-e az egészség, ha nincs kapcsolódás? És ártanak-e a szerek, ha van kapcsolódás? Kellenek szerek egyáltalán, ha van kapcsolódás?

Mindentől függetlenül nem sajnálom ezt a magamon folytatott humán kísérletet, mert tény, hogy nagyon nagy ára van annak, ha valaki tabukat döntöget, meg sztereotípiákat

bontogat. Az elmúlt négy évem szinte másról sem szólt. Sőt, csak erről szólt. És valószínűleg ez így is marad.

Az ember teljesen normális válasza a trauma után, hogy hülye dolgokat csinál, vagy nem csinál. Nagyon sok szerfüggő azért az, mert nem tud visszakapcsolódni se magához, se a világhoz. Én ettől ijedtem meg, hogy talán eddig tartottam magam, és most puff, engem is utolér, amibe más már belehalt.

Döbbenetes felismerés volt, hogy ismét beintegtetett a PTSD, és tudtam, hogy ezt most nagyon komolyan kell vennem.

Egy éve nem vettem komolyan. Majdnem fél évig szenvedtem miatta. Látszólag a semmiből jött, pedig ott lapult a lelkem sebzett mélyén akkor is ezzel a hétfejű döggel együtt.

Egyesek úgy értelmezik az ördög szót, hogy az egy ör-dög, aki olyan határoknál strázsál, amin veszélyes átmenni, és tulajdonképpen semmi rosszat nem akar. Ha belegondolok ebbe a Luciferes sztoriba a fényhordozásával, meg a jing-jangba, meg a nincs fekete fehér nélkül és egyéb ilyen közhelyekbe, akkor lehet, hogy igaz.

Amikor egy éve nem vettem komolyan ezt a PTSD dolgot (mert ugye mire is vettem volna, amikor már olyan frankó kis interjúkat adtam, meg minden), bementem dolgozni az irodába, és minden előjel nélkül iszonyatosan rosszul kezdtem érezni magam. Valahogy elcsúszott a világ a szemem előtt, és olyan volt, mintha a lelkem két méterrel odébb ült volna. Ez nagyon tipikus reakció a trauma átélése közben; disszociálsz és egyszerűen leválasztod magad a történésekről, kivonod

magad a helyzetből azért, hogy életbe tudj maradni. De itt most nem volt közvetlen történt trauma.

A vége az lett, hogy mentőt hívtak, mert minél jobban próbáltak nyugtatni, én annál feszültebb lettem, szédültem, nem tudtam egyenesen járni segítség nélkül, és elkezdtem hiperventillálni. Oké, mondjuk a hiperventillálást akkor toltam ezerrel, amikor a vérnyomásomat mérték és félpercenként beközltek, hogy hol tartok. Persze a vérnyomásom egyre magasabb lett minden számadat után, és valahol kétszázhusz felett már észre sem vettem és magam mögött hagytam a valóságot levegő után kapkodva.

Komolyan mondom, hogy onnantól cirka fél évre kapituláltam a normális tudatállapotból. Gyorsan lediagnosztizáltak vegetatív neurózissal (mai divatos nevén pánikbetegséggel), majd depressziós magatartászavarral. Ebbe én annyira nem akartam beletörődni, így kerestem egy kognitív terapeutát, aki szerintem még traumatizáltabb és szétcsúszottabb volt, mint én, és kétszer egymás után elfelejtette a terápiát is, szóval kirúgtam. Búcsúzóul lediagnosztizált borderline megbetegedéssel.

Ez már olyan szép csokor volt az orvosoktól kezembem, hogy úgy döntöttem, komolyabban veszem saját magam és a lelkemet, nem fogok nyugtatókon és antidepresszánsokon élni csak azért, mert az jó tünetenyhítő és nem mellékesen dagassza a gyógyszergyárak zsebét, engem meg közben nyáladzó zombivá tesz.

Igazából sosem hittem a nyugati orvoslásban és ezzel párhuzamosan jártam alternatív kezelésre is, ami elég jól

szinten tartott ahhoz, hogy létezni tudjak, de ahhoz nem, hogy megszűnjön a probléma.

El lehet éldegélni mások energiájából, de hosszú távon ez nem jó. Meg kell mindenkinek keresnie a Forrást, ahonnan energiához juthat. Ez az út engem sem került el.

Az alternatív eszközökkel dolgozó terapeuta sokszor mondta, hogy meg kéne tanulnom meditálni, de én valahogy mindig úgy voltam vele, hogy kitekert helyzetben ülni órákig és semmire nem gondolni tök nagy marhaság. Persze ezt nem mondtam neki, csak akkor, amikor rákérdezett, hogy tulajdonképpen én hogyan képzelem ezt a meditációs dolgot. Mondtam neki, hogy úgy, mint egy zsák krumplit a zöldségesnél a sarokban. Ott van, és nem csinál semmit.

Ő felvilágosított, hogy a meditáció az elme kiürítése, és nem kell kitekert pózokban ülni órákig, bármikor bárhol bármeddig lehet meditálni. Elmondta, hogy a meditáció elősegíti az energiaáramlást, amire azért felkaptam a fejem, mert addig csak az tartott életben, hogy tudtam, mikor megyek megint hozzá, és úgy osztottam be az energiáimat, hogy épp addig tartson ki, amíg újabb löketet nem kapok.

Sima légző gyakorlatokkal kezdtem, és ma már nagyon bent tudom felejteni magam a meditációban. Persze kell gyakorolni sokat, és van, hogy bele telik egy kis időbe, míg végül tényleg csend lesz az elmében és csak a jelen pillanat van – az is időtlenül. Amit akkor hülyeségnek tartottam, ma már napi szinten igénylem. Reggelente én vagyok az a zsák krumpli, akit még az sem zökkent ki, ha a macskája harapdálja

meditáció közben, pedig az azért nagy kihívás, de már ezt is ki tudom pipálni. Néha, amikor jó fej, bemászik az ölembe, míg medítálok és dorombol. Szerintem akkor csapolja az energiát a randalírozáshoz.

Nem könnyű dolog a traumafeldolgozás. Én még szerencsének mondhatom magam, mert szinte egyből reagáltam rá, alig pár hónap telt el; de szomorúsággal tölt el, amikor évtizedekre elásott bántások sebei szakadnak fel a szemem láttára másokban. Azt mondják, minél régebbi a trauma, annál hosszabb a gyógyulás ideje. Nem lehet általánosítani, de ha bennem egy trauma négy év után is előjön úgy, hogy nagyon sokat tettem magamért, akkor mi lehet azokkal, akiknél nem volt segítő kéz, amibe kapaszkodjanak? És ha van is aki segít, akkor is nekünk magunknak kell megtenni mindent magunkért. De legyengített állapotban, szégyenben és félelemben hogyan? Mindenképpen kell segítség, kapcsolódás. És itt jön a képbe az, hogyha nem tudunk senkihez kapcsolódni, akkor nyúlunk szerekhez. Ezért is jelent megoldást a meditáció, mert ott kapcsolódunk valamihez, ami rajtunk kívül áll, de mégis bennünk van, sehol sincs és mindenütt ott van.

Nem fogom én már sosem kikerülni ezt a bántás témát, de nem is akarom. Egyfajta küldetéstudatom alakult ki ezzel kapcsolatban.

Miközben írom a napi eseményeket, folyamatosan kapok üzeneteket. A legtöbbjük bántásról szól. Ötvenegy évre elásott, napokban felszakadt traumás emléketörés egy

nőtől, akit hat éves korában szexuálisan abuzált a család barátja. Mit lehet erre mondani? Fél évszázadnyi megkövült bántás, ami az egész életére rányomta bélyegét és meg is lopta őt.

Vagy arra mit lehet mondani, amikor a bántalmazó apa a fél éves kislát kihajítja az emeletről?

Mennyi gonoszság van ebben a világban...

Régebben ezekkel úgy voltam, „mint a költő, ki visszatérve falujába szóltanul ül pohár bora előtt”. Én is csak ültem a pohár borom előtt, és nem voltak szavaim, csak olyan erős érzéseim, amik szinte már tompák. Fájdalom, elkeseredettség, düh – és a tehetetlenség kínzó érzése.

Még ma is megviselnek az ilyen történetek. Ezeket nem lehet megszokni, és tudomásul venni is nehéz. Pedig mennyi, de mennyi gonoszság közt élünk.

Tudom, hogy nehéz elfogadni, mert ha kimondjuk ezt a tényt, akkor az egész hitrendszerünket dobhatjuk a kukákba, elvesztjük az illúziókat, meg kell változtatni a szokásainkat, és az egész biztonságosnak hitt világunk egyszerre a feje tetejére állna, és már semmi nem lenne olyan, mint annak előtte, és ki tudja, hogy milyen lenne utána.

Ötödik nap

Ma igazán minden okom meg lenne arra, hogy igyak valami alkoholtartalmút. Mondjuk bort, mert mást eddig sem ittam.

Leszámítva a Táttra teát, amitől lehánytam a hátam, de az már régebben volt.

Tegnap mocskosul megfáztam, gondoltam is, hogy egy jó forralt bor elejét venné a náthának, de éppen a komfortzónám határait vizsgálgattam, szóval maradt a gyömbéres tea. Valahogy az nem volt olyan hatékony, mert reggel úgy keltem, mint aki másnapos.

Ahhoz nem kell nagy logika, hogy a teától nem lesz senki másnapos, és valószínűleg ezért nem is foglalkoznának ezzel az addiktológián még akkor sem, ha cukrosan issza az ember – szóval ez bizony meghűlés, nem lehet más.

Nagyon jó vagyok egyébként öndiagnosztizálásban, rengeteg borzasztó betegséget beképzelttem már magamnak. A legutolsó az agyhártyagyulladás volt, de mire azt diagnosztizáltam magamon, addigra már nem voltak tünetek hozzá, szóval értelmetlennek tűnt utólag belehalni.

Nagyon hiszek az energiákban, a csakrák működésében, így a ma reggeli meditációm középpontjában az egészség állt. Úgy voltam vele, hogyha meditálás után is szarul vagyok, akkor bedobok egy kemikáliát, ahogy általában az emberek szoktak ilyenkor tenni, de érdekes módon sokkal jobban lettem, így zavartalanul folytattam a napi tevékenységem.

Este elmentem edzeni, és valami kráterben levertem a kocsim spojlerét, amit sötétben egyedül nem tudtam visszarakni, viszont nagy kedvem támadt meginni egy fröccsöt erre a szomorú eseményre való hivatkozással. De akkor eszembe jutott a mai nap felismerése!

Ma rájöttem, hogy tényleg nem vagyok alkoholista! Pedig hogy meg voltam ettől ijedve, ezért is kezdtem a félszáraz novembert. De biztosan nem vagyok az! Ez csodás!

Pont abba a boltba mentem be, ahol az egyik kedvenc borom van, és teljesen meglepődtem a pénztárnál, hogy a boros polc felé sem néztem. Furcsa is volt, hogy sokkal kevesebbet fizetek. A távozásom előtt azért még rákacsintottam a borokra, jelezvén, hogy bocsi, most projektben vagyok, és az is lehet, hogy sose jötök többé velem haza. Szerintem azóta is savanyodik bennük a szőlő, de jelenleg nem tudom, hogy mi lesz az utam vége.

Hazafelé azon elmélkedtem, hogy Magyarországnak indulnia kéne valami EU-s patchwork versenyen a kőzútjaival. Szerintem nincs az a kézzel készített patchwork takaró, ami felvenné a versenyt ezekkel az utakkal még akkor sem, ha a világ legédesebb nagymamája varrja bele még a szívét is. Ha lenne ilyen pénzdíjas verseny, akkor az kihúzna minket a szarból államadóssággal és ellopott köztárgyakkal együtt.

Ihattam volna azért is, mert ma kaptam kézhez a másodfokú bíróság határozatát, melyben az ellenem indított hazugságokra épített polgári pert négy év után véglegesen megnyertem. Na, ez azért már valami! Igazi ünnepelni való dolog. Erre mikor van nálam szesztilalom? Hát most... Mindegy, a rooibos tea is megteszi. De tisztán iszom ám, mert az ünnepi bort is tisztán innám erre a hírre.

Négy év folyamatos küzdelem van mögöttem, amiből több mint hármát egyedül vittem a bíróságon, pár havonta

szemben ülve a bántalmazómmal, aki az ügyvédje mellett gúnyosan vigyorgott. Én meg vele szemben egy szál magam. A Bántalmazottak igazsága könyvem már kész volt, de olvasva mások aktáit már rájöttem a fájdalmas igazságra: ha nincs pénz, nincs jogod sem.

Nem vagy jogképes, hiába mondja ki az alaptörvény – akkor is fel kell bérelned egy ügyvédet, mert ők azok, akiknek a törvények bikkfanyelve beszél, és ők azok, akik ráülnek a jogszolgáltatásra. Az ő szavuk számít, a tied nem. Így az utolsó tárgyalásra megbíztam egy ügyvédet, aki még aznap meg is nyerte első fokon azt, pedig nem mondott többet, mint én annyi éven át, csak mellé tett egy kúriadöntést és a doktori címét. Megvettem a jogképességemet, kifizettem az ügyvédet, egyből komolyabban is vettek.

Az ítélelhirdetésnél fordult a kocka: most mellettem ült ügyvéd, és a felperes volt egyedül. Azt hiszem, az univerzumnak van egy sajátos szarkazmusa.

Egy bántalmazó sem fog felelősséget vállalni a tetteiért, így teljesen egyértelmű volt, hogy másodfokra viszi az ügyet, de ettől még megélni nagyon rossz volt. Még akkor is, ha másnak biztos azt mondtam volna, hogy számítson erre és még rágalmozási perre is – de valahogy az ember úgy van összerakva, hogyha tud is igazságokat, a kellemetlenebbekre szeretni azt hinni, hogy rá nem vonatkoznak. Ő ment is másodfokra, és még be is perelt rágalmozásért. Hát ilyenek ezek...

Jó lenne, ha mindenki ismerné a bántalmazók egyébként rettenetesen szegényes és egyszerű gondolkozását, mert akkor nem tudnának hadjáratszerűen letarolni bárkit. Nem

terhelnék a bíróságokat a hülye pereikkel, nem árthatnának tovább és nem lophatnák mások életének drága idejét.

Most annyi érzés kavargó bennem, hogy jobbnak látom csak úgy egyszerűen elengedni.

Amikor elolvastam a határozat elejét, ahol az ítéletet rögzítik, nagyon mélyről jövő zokogás tört ki belőlem. Az a fajta, amit nem lehet csak úgy ülni, vagy állva csinálni, hanem térdre kell borulni hozzá. És én térdre is borultam. Hosszú percekig csak zokogtam és zokogtam. Szinte fulladásig. Mintha az a fojtogató érzés jött volna ki a könnyekkel, ami négy évig nyomott. Nyomta a mellkasom, ahol a bántalmazóm rátenyerelve kinyomta a szilikont – nyomta a szívem, ami fáj a többi bántalmazottért – nyomta a torkom, amivel beszéltem értük. Azt a torkot, ami annyi bort lenyelt az elviselhetetlen gonoszságok hallatán, amit nem volt kivel kibeszélni. Mert bárkivel beszéltem, soha nem mondtam el teljes egészében, amit velem megosztottak. Ha beszéltem, mindig figyeltem, hogy ne derüljön ki, kiről van szó. Tisztelem ezeknek az embereknek a bizalmát, de nyomott a sorsuk engem is, ahogy megosztották azt velem. Nekem nem volt olyan nehéz, mint nekik, akik elszenvetkék, de szenvedtem velük én is. Ők könnyebbek lettek valamivel, de én tudtam akkor is és most is, hogy az igazi munkát nekik kell elvégezniük, ahogy nekem is el kell végeznem.

Sok ember elkopott mellőlem, mert nem értették, miért csinálom azt, amit. Nem értették, miért beszélek, miért írok erről. De azt hiszem, hogy aki egyszer meglátta a gonoszságot és a szenvedést, azt vagy megnémul, vagy tudomást se vesz

róla, vagy olyan lesz, mint Buddha, aki egészen addig jól volt, míg meg nem látta a szenvedést a világban.

Jó lenne buddhává válni. Bár az esélyeim jók, mert meditálni legalább már megtanultam. Nem mintha ebből állna a buddhizmus, de kezdetnek nem rossz.

Eszembe jutott a sárkány. Nem hiszem, hogy levágtam volna egy fejét is azzal, hogy teázom, de mintha elárult volna valamit magáról a teátrális sírásom közben. Az egyik feje kezd összemenni, és közben azt mondja, hogy „tanulj meg kilépni a szokásaidból, mert a szokás a probléma”.

Szokásom szerint most sírva vigadnék egy üveg borral, de nem azt teszem. És ettől se nem jobb, se nem rosszabb nekem. Ugyanaz. És én is ugyanaz vagyok. Itt van bennem az a valaki, aki kitarzott minden nehézség ellenére, aki soha többé nem fogja be a száját, ha bántást lát.

Mindenkiben ott van az a valaki, aki lényének a legjava, a self, a legfelsőbb én, meg ilyesmiknek szokták nevezni. Én nem tudom pontosan, hogy mi a neve, de azt tudom, hogy ott van bennem és ő akkor is állt, amikor én összerogytam. Hogy ő volt az, aki átvitt a szakadék felett, amikor annak szélén elveszve láttam a hitemet, és szintén ő volt az, aki megmutatta, hogy nem is vészett el a hitem, csak más szintre lépett és erősebb lett.

Ha most szokás szerint alkohollal ünnepelnék, mint ahogy azok is szoktak, akik egyébként nem isznak, akkor sem írnék mást. Legfeljebb olyan lenne, mint a tegnap éjjel egykor

kapott szerelmi vallomás, amit esküszöm, nem lehetett kiolvasni a betűrendetlenség miatt, csak sejteni lehetett a mondanivalóját. Mondjuk az elég furcsa volt, hogy bűdöskének hívták, aztán kilenc, egymást kisebb nagyobb időeltéréssel küldött üzenetben taglalta érzéseit, de hogy a kula szó minek volt közte, azt végképp nem értem. Talán azzal akarta kifejezni sérelmét, hogy éjjel egykor az alvással voltam elfoglalva, nem azzal, hogy pittyeg a telefon. Mindenesetre ismét megállapítottam, hogyha továbbra is ilyen udvarlásoknak leszek kitéve, akkor inkább kolostorba vonulok, vagy elmegyek hét évre Tibetbe, mint Brad Pitt.

Hatodik nap

Az ágy két napja nem mozdult el, most már teljesen biztos, hogy a csúszásgátló gumi hiánya volt az ágymozgás oka és nem kacér szellemek gonosz játéka.

Mindenképpen ezzel a mondattal szerettem volna kezdeni a mai beszámolót, csak sajnos ez nem igaz. Nem tudom, milyen perverzióból fakadóan, de a macska elkezdte megint kirágni a gumit az ágy láb alól. Holnap azt kap reggelire, hátha akkor nyugi lesz.

Már hat napja nem volt alkohol a szervezetemben és a máriatövis kapszula vidáman dolgozik a májám méregtelenítésén.

Az edzőm megkérdezte tegnap, hogy mióta nem ittam fröccsöt. Nem tudtam a pontos választ hirtelen, el kellett gondolkodnom rajta. Érdekes, hogy nem az utolsó pohárhoz kötöttem a félszáraz november kezdetét, hanem egy baráti beszélgetéshez. Ez elég megnyugtató. Az edzőm is megnyugtató volt, mert közölte, hogy aki nem tudja pontosan a függősége végének napját, óráját és percét, az nem is volt függő. Mondjuk ezzel egy illúziómat is széttépte, de túlélem.

Hihetetlen mennyi teát meg tudok inni. Lehet, hogy előző életemben ott voltam a Bostoni teadélutánon is, hal voltam a vízben vagy valami vízi állat, és onnan ez a képesség. Nem kizárt, hogy egyszer fellépek ezzel a mutatóvannal valahol. Úgy látszik, mindegy mit iszom, a mennyiséget tudom tartani.

Ma nem történt egyébként semmi érdekes azon kívül, hogy rájöttem, sötétség ide vagy oda, világosban sem tudom visszaakasztani egyedül a spojlert a helyére.

Régebben nem estem kétségbe semmi ilyesmitől, majdnem mindent meg tudtam egyedül is szerelni, aztán ahogy jöttek mentek a pasik, vitték magukkal a reményeimmel együtt a szerszámaim is, én meg maradtam eszköztelenül a kihívások előtt.

Tegnap a sárkányom egyik feje tanított nekem valamit: azt, hogy a szokás a probléma. Így ezzel a leckével felvértezve eldöntöttem, hogy elviszem műanyagoshoz a kocsit, leszedetem vele a spojlert, meghegesztetem, és vissza is rakatom vele. Sokan csinálják így, nem kell nekem se a szokott úton erőlködnöm. Ha most a hidegben neki állnék egyedül

vigéckedni, tuti széttörném. Tehát ebben az esetben sem jó a szokott út. Bár nem hiszem, hogy csak erre vonatkozna a sárkány tegnapi leckéje, mindenesetre hallgatok rá.

Mindig az a baj, ha azt mondjuk, hogy de hát ezt eddig is így csináltuk. Sokszor meg is lehet nézni, hová vezetnek a járt utak, amit állítólag járatlanért nem szabad elhagyni, de nekem azt mutatja a tapasztalatom, hogy sok kijelöletlen másik út is van, amin érdemes járni.

Azt gondolom, hogy túl sok idejétmúlt gondolkozásmódot hordozunk még magunkban, amiket ha nem írunk felül fejlődni sem fogunk.

Feltűnően csendes ez a sárkány az előző hetekhez képest. Teljesen nyugodtan van itt velem, nem szikrázik a tekintete, nem őrjöng, csak úgy fekszik kényelmesen.

Mióta eldöntöttem, hogy nem harcolok vele, hanem megnézem közelebbről, úgy tűnik, mintha hagyná magát vizsgálgatni. Kicsit ugyan még tartok tőle és nem megyek nagyon közel hozzá, de ő megint szólt hozzám. Egy dolgot mondott: illúzió.

Hirtelen nem is értem, mire érti ezt. Talán ő is egy illúzió? Itt sincs, csak beképezem magamnak? Talán a józanság olyan súllyal nehezedik rám, hogy agyamat megnyomva kényszerképzeteim vannak és mégiscsak utolért az örület? Az a megbolondulás, amit már annyian megjósoltak nekem? Amiről olyan biztonsággal állították jóakaróim, hogy elkerülhetetlen vég ez az erőszak természetének kutatásában?

Gyalázatos fricska lenne az élettől, ha akkor bolondulnék meg, amikor az ép eszemet keresem.

Illúzió... Istenem, hány illúzióm volt már! Hányszor képzeltem be olyan dolgokat, melyek nem is voltak valójában. Hányszor pörgött már olyan film a fejemben, ami az én kivetítőmön teljesen más volt, mint amit a kívülállók láttak! És hányszor hittem azt, hogy csak egy megoldás létezik!

Pedig én nagyon konkrétan a jedi vallást követem, így Yoda Mester szavait is komolyan veszem: „el kell felejtened, amit eddig hittél”. Rengeteg dolog csak illúzió, az elménk kivetülése, ahogy a Mátrix filmben mondja Mr. Smith.

A Mátrix filmnek az első részét kifejezetten szeretem. Annyira tudtam vele azonosulni, hogy a hátamra is tetováltattam a mátrix lecsorgó zöld karaktereit. Persze nem csak úgy magában, hanem három születési dátummal, ami a női érvonalat jelképezi: édesanyámé, a lányomé és az enyém. Emellett el van rejtve a karakterek között egy mondat is: nincs kanál.

Ez nem azért került oda, mert elfogytak volna a kanalaim és villával kellett volna ennem még a levest is, hanem azért, mert a filmben van egy jelenet, amikor Neo várakozik az Orákulumnál, és egy kis buddha vele szemben kanalat hajlítgat. Neo a kezébe veszi a kanalat, de a kisiú azt mondja neki, hogy „ne próbáld elhajlítani, mert az lehetetlen. Helyette inkább próbáld felismerni az igazságot”. Erre Neo megkérdezi, hogy melyiket? A válasz az, „hogy nincs kanál” és „akkor majd látni fogod, hogy nem a kanál hajlik, hanem te magad.”

Szerintem ez nagyon nagy tanítás.

Illúzió volt elhinnem, hogy valami nagy jelentőségű varratok a hátamra, mert kiderült, hogy az a lecsorgó karaktorsor, ami olyan autentikussá teszi a filmet, valójában egy japán szakácskönyvből kimásolt oldal. Remélem, hogy ez csak rémhír, mert ebben az esetben valószínűleg sushi recept van a hátamon a női vérvonallal, meg azzal, hogy nincs kanál. Ebben az összefüggésben pedig ez több mint röhej. Főleg, hogy a sushit nem kanállal eszik. De lehet, hogy ebben is csak a szokás a probléma.

Az illúzióról eszembe jutott egy másik film is, az Ősztön.

Abban Anthony Hopkins egy tudóst játszik, aki az őserdőbe megy megfigyelni a gorillákat, és valahogy ott ragad. Vissza akarják rángatni a civilizációba és egy pszichiáter veszi kezelésbe, mert az öreg nem hajlandó beszélni. Egy ilyen foglalkozás alkalmával a tudós elkapja a dokit, durván lefogja, leragassza a száját és azt kérdezi: mitől fosztottam meg, mit vettem el? A halálra rémült pszichiáter először azt írja az elé tolt papírra, hogy az irányításom. De ez a válasz nem tetszik a tudósnak, így tovább kérdezi. A második válasz a szabadság. Ezt sem fogadja el, mert szerinte a doki sosem volt szabad. Az utolsó válasz viszont jó: az illúzió. Annak az illúziója, hogy a pszichiáter valaha is irányított valamit, vagy szabad lett volna.

Nem tudunk mindent irányítani és a szabadság is valahol illúzió.

Hogy lennél szabad, amikor nyolctól ötig dolgozol minden nap, és mások mondják meg, hogy mit kell tenned? Hogy

irányítanál, amikor téged irányítanak reklámokkal és hírekkel? Mi az valójában, ami tényleg a te tapasztalatod? Amiről nem mások mondják meg, hogy mit kell gondolnod? Ami valóban a te megoldásod? Ha van ilyen, akkor az lehet a szabadság.

Nekem sokan mondták, hogy mit hogyan nem lehet, és mégis túl vagyok már rajta úgy, ahogy állítólag nem lehetett volna. Peren, eljárásokon, egy rakás gyógyíthatatlannak mondott betegségen – ezek mind elmúltak, mintha sosem lettek volna, pedig valóság volt. Vagy legalábbis annak tűnt.

A bírósági eljárásnál értettem meg igazán, hogy nem a kanál fog hajolni, hanem nekem kell hajolnom. Nem tudok egy merev rendszert merev gondolkozással megváltoztatni, csak akkor, ha én hajlok. És akkor hajolni fog a kanál is.

Azt mondják a kvantumhívők, hogy minden belőlünk indul ki, hogy az elménkkel, a gondolatainkkal képesek vagyunk a jövőt saját magunk megalkotni. A kvantumfizikai kettős rés kísérlete teljesen mást bizonyít, mint amit eddig hittünk. Pár éve a kvantumfizikát elméleti tudománynak vették, és ma már egyre több ilyen „elmélet” nyer bizonyítást.

Mi van akkor, ha sokkal többre vagyunk képesek, mint amennyit a népbútítás megenged nekünk? Mi van akkor, ha tényleg teremteni tudunk?

Mi van akkor, ha ugyanarra képesek vagyunk, amit a szent iratok írnak? Mi van akkor, ha a szavunknak valóban teremtő ereje van? És miért is ne lenne? Csak nézd meg, milyen ereje van a szónak! Ölni, bántani, megsemmisíteni, megszegyeníteni és megalázni is lehet vele. De lehet vele felemelni, építeni, reményt adni és vigasztalni is. És mi van, ha

nem csak a szó képes erre, hanem az értő hallgatás is, ami túl van már a szavakon?

Hány olyan beszélgetésem volt, ahol semmit nem tettem, csak meghallgattam a másikat, és a végén megköszönve azt mondta, hogy már tudja a válaszokat és erőt nyert. Pedig én nem mondtam neki se választ, se erősítő szót. Önmagában találta meg azokat, önmagán keresztül valahonnan, amiben mindig is ott volt, de nem kapcsolódott még hozzá. A szavakon túl a kibeszélésben volt kapcsolódása.

Illúzió, amit elhitetnek velünk. Meg kell találnunk a saját valóságunkat, az önvalónkat. Használunk kell a saját szemünket és fülünket, és nem mások szűrőin keresztül nézni a világot. Meg kell tanulnunk úgy látni a dolgokat, ahogy azok vannak.

Hetedik nap

Ma a színházzal voltam a Soha senkinek előadással egy középiskolában.

Nem hiszek a véletlenekben, de ha hinnék, azt mondanám, hogy véletlenül keveredtem a színház világába.

Amikor először láttam ezt a darabot nagyon megrázott, de ugyanakkor az azt követő beszélgetésen döbbenem rá, hogy már tudok beszélni a gyerekeket ért szexuális bántalmazásról is.

Az erőszaknak ez a megnyilvánulása számomra annyira riasztó volt, hogy nem szerettem róla beszélni még akkor sem, ha ugyanaz a gyökere, mint az összes többi erőszakottnak: hatalom, birtoklás és jogosultságtudat.

Most lesz egy éve, hogy a társulattal járom az országot és alkalmanként 80-120 gyerekek beszélhetnek az erőszak természetéről, dinamikájáról, jeleiről és felismerhetőségéről.

Jobban szeretem a diákközönséget, mert nyitottabbak és még nincsenek tele tévhitekkel. A felnőttekkel nehezebb, mert begyöpösödött hiedelmeik vannak, torz szemüveg van az orrukon, és nagyon szeretnek hazudni maguknak.

Tisztában vagyok azzal, hogy amit képviselek azért nehezen emészthető sokaknak, mert alapjaiban rengeti meg azt a világméretet, amit felmenőikkel és környezetükkel festettek egy egyébként rohadó vászonra. Félnék sokan ettől a témától, pedig ennek nem ismerete sokkal félelmetesebb és veszélyesebb, mint ismerni és felismerni a jelenséget.

Emlékszem, hogy amikor erre az útra tévedtem milyen hangos robajjal omlottak le hiedelmeim és tévhiteim. Fájdalmas volt felismerni, hogy a díszletek mögött mi húzódik, és még fájdalmasabb volt eltemetnem az addig biztonságosnak hitt világomat. Illúzió volt az is.

Aztán elkezdtem úgy látni a dolgokat, ahogy vannak, és addigi téveszméim úgy tűntek, mintha ködben sétáltak volna, és visszanézve láttam magam egy selyemsállal a szememen, ami sima érintésével kellemessé tette akkori vakságom. Mintha dobozban éltem volna addig.

Féltem kilépni abból a dobozból, de megérte magam mögött hagyni.

Ma már más ember vagyok, mint akkor. Más dolgok lettek fontosak, máshogy élek, átalakult a környezetem, a baráti társaságom, és mégis valahol ugyanaz vagyok. Mintha az a mélyebb énem vakarná le magáról a sok rárakódott réteget, hogy végre előjöhessen teljes ragyogásában.

A szocializáció veszélyes dolog. Amiben felnőttél, az lesz ismerős számodra, és úgy fogsz élni te is. Az lesz a normád. És ebből a normából nehéz kilépni még akkor is, ha már feladtad a tévhiteteket. Árnyékként kísérnek, és hirtelen te leszel a család fekete báránya, a kívülálló fura kis szerzet, akivel nem értik, mi történhetett, pedig csak annyi, hogy normát váltott. Hallottam egyszer egy történetet egy emberről, akinek a családjában mindig mindenkinek ki volt osztva a feladat, mindig volt tennivaló, sosem pihentek, csak dolgoztak örökké. Nekik is volt egy fekete bárányuk, egy igazi tabu, akiről nem szerettek beszélni, mert alkoholista volt és vállalhatatlan. Legalábbis a család szerint. A falubeliek viszont előszeretettel hívták őt bálókba muzsikálni és hangulatot csinálni, mert mulatni nagyon tudott. Ellentéte volt mindennek, ami a család többi részét jellemezte. Imádta az életet, a zsongást, a zenét és a táncot - mindent, amit a család többi tagja sosem engedett meg magának. Azt képviselte, amit a rokonsága megtagadott magától. Kivetették maguk közül ahelyett, hogy meglátták volna az önmagukban lévő hiányt és a magukkal szemben tanúsított keménységet. Így születnek a fekete bárányok.

Sok emberrel találkoztam, akik bántó környezetben nőttek fel mérgező szülők mellett, majd a normaváltásuk után büszkén mondták, hogy ők aztán nem fognak úgy élni, mint szüleik, ők biztosan nem bántanak majd senkit. De magukat folyamatosan bántották tovább. Pontosan úgy bántották magukat, ahogy gyerekkorukban a szüleik őket. Ha másra nem is emeltek kezet, de magukra sokszor. A normát vitték tovább, csak más megnyilvánulásban.

Azt hiszem, a bántásmentes élethez elsősorban önmagunk bántalmazását kell abbahagynunk.

A „szeresd felebarátodat, mint tenmagadat” az egyik legegyszerűbbnek tűnő, de mégis legnehezebb feladat. Nem tudod a másikat szeretni, amíg magadat nem szereted. Itt nem az önzésre gondolok, hanem arra, hogy amíg önmagunkkal nem vagyunk együttérzők, addig a másik iránt sem lesz részvétünk.

Egyre jobban hiszek abban, hogy minden belőlünk indul ki, magunkból fakad. De szép szó: magunk, magvunk.

Nagyon beszédes szavaink vannak a magyar nyelvben, némelyik önmagában tanítást hordoz. Mi meg elfelejtünk helyesen írni, szépen beszélni, idegen szavakat használunk, mert úgy okosabbnak tűnünk... mekkora marhák vagyunk néha, hihetetlen.

Gyimóthi Gábor Nyelvlecke című versében a haladás kifejezésére annyi rokon értelmű szó van, hogyha soha nem zavarodtam volna bele az összeszámolásba, akkor most pontosan megmondanám, de mivel belezavarodtam, így

másra marad a számolás. Ráadásul mindegyik kifejezés más hangulatot ad át. Mi meg elangolosodunk. De mindegy is, mert nehogy kilógjunk az átlagból, mert akkor nem fognak szeretni, meg rondán néznek majd ránk, és hát ugye mi azt tanultuk, hogy be kell illeszkedni. Csak éppen a szabad döntésünk jogát vették el, hogy mi választhassuk meg, hogy hová szeretnénk beilleszkedni.

Ma reggel egyébként megint elmozdult az ágy, de legalább megtaláltam alatta a csúszásgátlógumi nagy részét. Mondjuk meg volt rágva, de legalább valami maradt belőle. Most a padlóra is ragasztottam. Kíváncsi vagyok, holnap mi lesz. Ha megint elmozdul, akkor a sárkány rángatja és ő eteti kényszerrel a macskát gumival. De ez már a holnap kérdése. A ma válasza viszont az volt, hogy a macskám szomjazik. Eddig mindig volt rendszeresítve a mosogatóban számára egy vízzel teli borospohár, mert úri kis szőrös teste úgy ivott a legkényelmesebben, de most azt is eltettem, nehogy kísértésbe essek. Ebből következik, hogy egy hete jelentősen csökkent az állatom folyadékbevitel. Mondjuk furcsa volt, hogy zuhanyzás után a lábamról nyalogatja a vízcseppeket, de azt akkor sem értem, hogy a táljából miért nem ivott. Mindegy. Macskák – nem érteni kell őket, hanem szeretni. Most egy kicsit alacsonyabb pohárból iszik, de betettem neki egyet a mosogatóba. Ő még nem érti, hogy a szokás a probléma.

Különös, de ma nem szólt hozzám a hétfejű sárkányom. Talán ő is csak a tévképzetem.

Nyolcadik nap

Éjjel leszakadt alattam az ágy, de legalább nem ment arrébb. Úgy látszik, ennek semmi köze nincs se a sárkányhoz, se a macskához, se az alvásom minőségéhez. Egyszerűen kiszolgált a árát és másikat kéne vennem. De az ágyvásárlás mégsem olyan, mint leugrani egy fél kiló kenyérért a sarki boltba.

Tegnap óta tart a fekete péntek. Szerintem a történelem egyetlen napja, amit akár egy hónapra is képesek elhúzni azért, hogy a fogyasztótársadalom költse a pénzét és bizonyítsák, hogy az idő márpedig tényleg relatív. Sőt, egyesek szerint nem is létezik idő. Én az egyesek közé tartozom. Az idő csak egy kitalált dolog, hogy mérhető legyen az élet olyan mértékegységben, ami az élet szempontjából egyáltalán nem releváns. Napok, évek, órák, percek – mit számítanak ezek, ha az élet mértékegysége az élet. Már ha egyáltalán kell mindennek mértékegységet adni csak azért, hogy fel tudjuk valamennyire fogni beszűkült tudatunkkal.

Ennyi pánikszerűen vásárló embert tényleg csak leárazásokkor, meg az ünnepek környékén lehet látni. Az egész áruházban szerintem én voltam az egyetlen, aki minimális összegben vásárolt. A boros polcokhoz hátra sem mentem, pedig lehet, hogy fekete péntek volt ott is.

Még egy emberöltővel ezelőtt a fekete péntekről mindenkinek Robinson Crusoe Péntekje jutott volna eszébe, most meg az eszelős vásárlás. Lehet abban valami, hogy a

műveltség csökkenésével egyenes arányban változik a vásárlóerő növekedése.

Azt mondják, hogyha belenézel valaki kosarába a boltban, akkor messzemenő következtetéseket tudsz levonni az életmódjáról. Az enyémben zöldség, magvak, hal, fagyálló meg gyorskötöző volt.

Éjjel azt álmodtam, hogy borsólevest főzök, és mivel szeretem megvalósítani az álmaim, megvettem mindent, ami a borsóleveshez szükséges. Mondjuk a gyorskötöző az ágyhoz kell, hátha sikerül úgy összegányolni, hogy ne dőljön össze alattam, amíg nem veszek másikat. A többi cuccból sem kell mind a levesbe, de nyilván így is beszédes volt a kosaram.

Mostanában nem eszek húst, erre ma döbentem rá. Egyszer már tartottam egy nyolc hónapos vegetáriánus szünetet, de egyfolytában éhes voltam. Amúgy sem szeretem a vega kajákat. Bár lehet, hogy ez azért van, mert pocsék vegetáriánusszakács vagyok, és talán még nem is ettem jó vega kosztot. Akkor azért hagytam fel a húsevással, mert nagyon mély tiszteletet éreztem az élet iránt, és nem tartottam jó dolognak megenni az állatok testét. Egy idő után viszont elkezdtem sajnálni a zöldségeket is, hiszen azok is élnek, és mielőtt fényezésbe fajultam volna, feladtam a vegetáriánus életmódom. Azóta is tisztelem az életet, de már inkább hálával étkezem.

Azt a korszakomat is túltoltam egy picit, és lehet, hogy ezt az alkohol problémát is túlpörögtem.

Tegnap este leittam magam. Elmértem a szájníílásom helyzetét és a nyakamba borítottam a teát. Ma durvába tolom, gyömbértea lesz citrommal.

Amennyire féltem, hogy alkoholista lettem, most annyira meg vagyok nyugodva, hogy nem. Sőt, bármivel tudok bondingot ápolni, és amellett, hogy bort sem vettem, azt is megálltam, hogy ne vegyem meg a nyolcadik féle teát itthonra.

Nem is tudom, mi volt a félelmetesebb a félszáraz november kezdésekor; az, hogy tönkreteszem magam, vagy az, hogy függő viszonyba kerültem valamitől, ami miatt elveszíthetem a szabadságomat?

A szabadság fogalma eléggé félreértelmezett sokakban. Azt hiszik, az a szabadság, ha bármit megtehetnek. Holott a szabadság az, hogy magunk döntünk. Bármit megtehetünk, de a döntés felelőssége a mienk, és mi vagyunk a felelősek a következményekért is. A szabadság mozgatója a szabad akarat, talán az egyetlen dolog, ami mindig is a miénk volt; az Édenkertben is és annak határian túl is.

Rengeteg félelmem volt már, amiből a szabadságom és a szabad akaratom vezetett ki – na meg néhány törődő ember.

A legzseniálisabban felépített félelmem akkor született, amikor elkezdtem szédülni.

A szédülés nagyon komolyan elveszi a biztonságérzetet, ráadásul teljesen más tudatállapotot okoz. Négy hónapig szédültem folyamatosan, és még két hónapig nagyon intenzíven visszajárt a bizonytalanságtól való félelem, aztán egyre ritkult, és ma már csak néha jut eszembe ez az időszak.

A szédülés hirtelen jött és sokáig maradt. Az első lökése munka közben ért, a második a metróban. BPPV lett az új diagnózisom az összes többi mellé, de ez legalább nem mentális betegségnek van minősítve. Teljesen egyszerű oka van: a fülben szétcsúsznak az egyensúlyért felelős kristályok, és amíg azok vissza nem állnak a szédülés fennáll. Okozhatja stressz, vagy egy hirtelen fejmozdulat, és bármikor újra előjöhethet ezek miatt.

A sürgősségi osztály nem egy vidám hely, főleg akkor nem, amikor stroke gyanúval vizsgálják, és azt feltételezik, hogy a nyirokrendszeredben lévő szilikon jutott el az agyadig. Mondjuk ez akkor engem nem nagyon érdekelt, mert folyamatos hányingerem volt, és ha már volt, le is hánytam az orvosokat sorban. Ez nekik érthető módon annyira nem tetszett, így a legdurvább hányáselleni injekciót sem sajnálták tőlem, amitől viszont elaludtam. Így az sem érdekelt, hogy a folyósóra vagyok kitolva ággyal együtt, és jönnek-mennek mellettem a vérző emberek. Annak ellenére, hogy mindenkit végighánytam, nagyon kedvesek voltak, és minden „hogyan van?” kérdésre kaptam egy jó nagy és vastag műanyag zsákot, hogy abba hányjak, mert egyszer sem tudtam őszintén azt felelni, hogy jól vagyok. Mintha aznapra két szó ragadt volna be: hányinger és szédülök.

Mivel férőhely nem volt, így begyógyszereztek és hazaküldtek azzal, hogy nézesse meg a fülemet. Meg is néztem, de nem találtak semmit, viszont a szédülés nem múlt. Négy hónap után már nagyon ki voltam készülve, és elvittem magam egy barátommal másik rendelőbe, ahol kiderült, hogy akut és kezeletlen fülgyulladásom van. Ez kicsit bosszantó hír

volt annak fényében, hogy hónapokkal ezelőtt komplett kivizsgáláson vettem részt, de legalább egy hét alatt rendbe hoztak, és gratuláltak, hogy nem süketültem meg. A több hónapos szédülés viszont olyan traumát okozott bennem, hogy még sokáig kísértett az emléke.

Persze ez idő alatt sem voltam tétlen, és különböző teóriákat állítottam fel a rendelkezésemre álló információkból. Számításba véve a depressziós magatartászavart, a vegetatív neurózist, a borderline-t és a bántalmazottak történeteinek súlyát arra jutottam, hogy megőrültem.

Karácsonyeste haza kísértettem magam az unokaöcsémrel a családi vacsoráról, mert nagyon szédültem. Bántalmazás hangjait kezdtem hallani, és mondtam neki, hogy ez már végképp bizonyíték arra, hogy belebolondultam a bántalmazásba, agyamra ment ez az egész és minden bizonnyal menthetetlen vagyok, mert már hallucinálok is. Rettenetesen elkezdtem magam sajnálni, de ő megkért, hogy legalább egy picit maradjak csendben. Közölte, hogy ő is hallja a síró nőt és a dulakodás hangjait. Ez furcsa módon egyrészt megnyugtató, másrészt pedig elszomorító.

Pár nap múlva összefutottunk a lépcsőházban a nővel, és csak annyit mondtam neki, hogy bármiben segítek, ha úgy érzi, hogy szükség van rá. Tudta, hogy mivel foglalkozom, és mert segítséget kérni. A nő erős volt és pár héten belül a férje tudta nélkül elköltözött a gyerekekével. Segítettem neki csomagolni, és úgy éreztem, hogy most adom vissza azt a segítséget másnak, amit én kaptam a bántalmazásból való kilépésemkor. Megrendítő volt látni a szenvedését és a

kételyeit. Pár éve én voltam ugyanígy, és az egész helyzet valami furcsa időutazásnak tűnt, ami paradox módon összekeveredik a jelennel. Nagyon erős sorsközösséget éreztem vele és osztoztam a fájdalmában. Az egész helyzetet pedig belengte a nőtestvérség érzete, az a bizonyos sisterhood. Nem volt különbség köztünk, ugyanazt éltük át és ugyanúgy mentünk el. Ma már jól van, újra építette az életét.

Nagyon komolyan vettem a saját összetákolt diagnózisom és magyarázattal is elláttam magam.

Arra jutottam, hogyha a fülgyulladás okozta a BPPV-t, akkor azt csak a metrón kaphattam a huzattól. Ez már elég jó indoknak látszott, hogy ne legyek hajlandó metrózni. Igen ám, de ha a metrón gyulladt be a fülem, ahol huzat van, akkor egyáltalán nem mehetek ilyen huzatos helyekre, sőt melegből hidegbe se, így egyértelmű, hogy dolgoznom se szabad menni.

Ezt nem tudtam sokáig tartani, így beszereztem egy fülmelegítőt, ami a legjobb barátom lett az infralámpa mellett. Még mindig nem voltam jól, így tovább pörgettem magamban a dolgokat, ami oda vezetett, hogy már a föld felett sem voltam képes közlekedni. Annyira nem, hogy egyszer a buszon olyan szorongás jött rám, hogy egy barátnőm szedett le onnan. Mesterien ijesztgettem mindenkit, és hittem el egyre jobban, hogy pánikbeteg vagyok. Egészen addig fejlesztettem a félelmem, hogy már sehová nem mentem, ha nem volt muszáj. Félttem kimenni az utcára, és csak egy helyre mentem önként minden félelmem ellenére: az alternatív terapeutámhoz. De bármit csinált

velem, én egyre csak azt hajtogattam, hogy félek a metrótól, a busztól és már minden járműtől, és egyedül csak a kocsimban érzem biztonságban magam, mert azt én irányítom. Utólag visszanézve életveszélyes volt autóba ülnöm ilyen állapotban. Ő sok alkalmon keresztül türelmesen meghallgatott, és tényleg mindent megpróbált, hogy segítsen rajtam. Nagy igazság, hogy csak azon tudunk segíteni, aki önmagán is akar. Ő is úgy volt velem, mint én sokakkal: neked tudok segíteni, de rajtad nem. Hogy is tudott volna rajtam segíteni, amikor én sem segítettem magamnak többet, mint amit elbírt a félelem övezte komfortzónám?

Egy ilyen kezelésem egyszer csak kifakadt belőle: „Hetek óta másról sem beszélsz, csak arról, hogy félsz a tömegközlekedéstől! Könyvet írsz, interjúkat adsz, kiállsz olyan dolgokért, amikért más nem mer. Nem gondoltál még arra, hogy esetleg csináltál magadnak egy félelmet, hogy emberszerűnek tűnj?”

Ez a kérdés teljesen kizökkentett. Pillanatok alatt átfutott a fejemben a helyzet abszurditása: buszmegálló felett lakom, és nyilvánvalóan hamarosan elkezdhetek félni a megállóktól is, ami miatt el kell költöznöm. Ha visszamegyek a régi lakásomba, az még rosszabb lesz, mert azt a lakószigeteket villamossínek övezik. Ez minden bizonnyal egyenlő lesz a halállal.

Végiggondolva a helyzetet úgy találtam, hogy amit művelek tarthatatlan, és ideje leszámolni a félelmeimmel. Bár siralmas állapotban voltam, mégis iszonyatosan elkezdtem röhögni, ahogy hangosan is levezettem a gondolatsort. A nevetés, mint már annyiszor, megint gyógyítóan hatott.

Ez a nő többet tett értem, mint az összes orvos a riasztó diagnózisával együttvéve. Soha nem bélyegzett meg, mindig szeretettel, együttérzéssel és megértéssel viseltetett felém.

Az eset után én is hozzá tettem a magamét magamért, összeszedett tudatossággal leszámoltam a félelmeimmel, segítségével átprogramoztam az agyam, és bár fél év pokoli időszak volt mögöttem, mégis hálával néztem vissza. Nem a lehányt orvosok miatt, meg az ideiglenesen taxisnak beállt kollégáim miatt, hanem azért mert sokat köszönhetek ennek a tapasztalásnak.

A szédülés nem csak arra figyelmeztetett, hogy megborult bennem az egyensúly, hanem arra is, hogy szükségem van egy új egyensúly létrehozására.

Azóta meditálok, és utólag már látom, hogy bár érthető módon, de nagyon zajos volt az elmém. Túl sok impulzust engedtem be és ahhoz képest szinte semmit nem ventiláltam ki.

Megtanultam nem ragaszkodni és bátrabban élni, elengedi a félelmeimet. Már azt is tudom, amit addig csak sejtettem, hogy van egy sokkal nagyobb rendszer, ami soha nem hagy minket elveszni, ha mi sem mondunk le magunkról.

Letettem a panaszkodásról és az aggodalomról is. Nem a múlt élek, hanem a mostban vagyok, a jelenben. Hátra nem nézek, mert nem tudok változtatni a múlton. A jövőben sem veszek el, hogy azon aggódjak, ami még meg sem történt.

Ha jól belegondolok, nincs igazából a most sem, mert ami a jelen, az már el is múlt. Mire befejezem ezt a mondatot,

addigra a mondat eleje már a múltban íródott, és talán a jelen is csak pont annyi, míg leütünk egy billentyűt a klaviatúrán.

A félelem és szorongás igyekszik felütni a fejét néha nálam, ahogy pár nappal ezelőtt meg is tette, de már feloldódott az is, és nem látom olyan tragikusnak a helyzetet, mint egy hete.

Lehet, hogy a hátamra sushi recept van tetoválva, de a kéz élelme ez az egy szó: elmúlik.

Hányszor néztem rá olyan nehéz pillanatokban, amikről azt hittem, sosem érnek véget... és hányszor olvasták félre mások emánuelnek, meg elhulliknak... de nem kárhoztatom őket, mert a saját kézírásommal van odavarrva, tehát nem feltétlenül olvasható elsőre. Viszont nagyon vagány, hogy saját betűtípusom van.

Meg kell nézmem a sárkányom, túlságosan csendben van. Semmiképpen nem szeretném, ha éjjel az ágyam alatt lenne és rászakadnék álmomban. A fene se tudja, hogyan reagálna. Lehet, hogy megint bedühödne, és bepótolná ezt a két nyugodt napot valami durva őrzőgéssel.

Gyorskötözővel amúgy sem lehet megjavítani az ágyat. Ezt onnan tudom biztosan, hogy megpróbáltam. Azon túl viszont, hogy kétszer beestem az ágyrács közé és összenyomta a hajam a matrac, amit a fejemmel tartottam, nem történt változás az ágy állapotában.

Ősi mondásunk úgy tartja; ha valamit nem tudsz gyorskötözővel, race tapéval, vagy WD40-el megoldani, akkor az javíthatatlan. Bármilyen szomorú, de új ágyat kell vennem. Viszont mindig szem előtt kell tartani azt is, hogy minden vég

egy új kezdet! Ennek értelmében új életcélnak örülök: ágyra fogok spórolni.

A sárkányom békésen fekszik ott, ahol eddig. Csak valahogy mintha a fejállományának a fele kisebb lenne. Sejtettem, hogy érdekes utazás lesz ez a félszáraz november, de inkább számítottam kínládásra meg sírásra, mint egy hétfejű társaságára, ami meglepő módon már egyáltalán nem zavar. Sőt, mintha valami nyugalom áradna belőle.

Azt hiszem, itt az ideje, hogy közelebb merészkedjek hozzá, hiszen már nem félek tőle, és egyébként is napok óta nyugton van. Ha megtámad, majd azon is túl leszek valahogy.

Messzebről félelmetesebbnek tűnt. Aznap amikor megjelent, konkrétan megijesztett. De most valahogy olyan más. A hét fejéből négy egészen kicsi lett, és a teste is összement kissé.

Nem akarom seprűnyéllel piszkálni, hozzá akarok érni a testéhez a saját kezemmel. Nem érdekel, mi lesz, csak hozzá akarok érni.

Egészen puha és meleg. Nem támad, csak néz rám. Én meg nézem őt. A bőre olyan, mint az enyém. Nem hiszem, hogy mosakodó krémmel fürdene, mint én, de pont olyan a tapintása, mint az én testemnek.

Kezembe veszem az első fejét. Összetalálkozik a tekintetünk, és én magamat látom a szemében, ahogy bort iszom. A második fején lévő szemeiben is én tükröződöm egy nagyon különös, meseszerű háttérrel. A harmadik fejének szemeiben

is én vagyok a régi életemben, még hosszú hajjal és konszolidáltabb kivitelben.

Nem értem ezt az egészet. Nem akarom már fogdosni a fejeit. Félelmetes ez az egész. Ki ez a dög itt egyáltalán? Mikor és hogy került ide? Hogy mer egyáltalán itt lenni?

El akarok menni a közeléből, de valahogy nem tudok. Le kell győződnöm a félelmem, mert biztos okkal van itt. Nem létezik, hogy napok óta csak úgy itt legyen cél nélkül. Értelme kell, hogy legyen ennek az egésznek.

Nem várja meg, amíg összeszedem a bátorságom, hirtelen megmozdul.

Legnagyobb meglepetésemre a kezembe hajtja negyedik fejét.

Látom magam a szemében halálra rémült arcot vágva.

Elugranék, de valami itt tart. Nem tudom elengedni ezt a negyedik fejet. Csak tartom a kezemben, és bámulom ezt a fenevadat, aki most annyira szelíd, hogy nem is tudom, mit gondoljak. Mintha nem is ugyanaz lenne, mint amikor először megláttam. Akkor hatalmas volt és pöffeszkedő. Lángot szórt az összes szeme és vadul himbálta a fejeit. Most meg olyan, mint egy fáradt kiskutya.

Hosszan ülök mellette és ő nem támad. Nem tudok elmenni mellőle.

Késztetést érzek, hogy ezt a negyedik fejét, amit azóta is a tenyeremben tartok, megsimogassam.

Hagyja magát, és engem valami furcsa melegség tölt el.

Ki vagy te? – kérdezem.

Nem felel, csak néz, mint aki tőlem várja a választ, hogy én mondjam meg, hogy ő ki.

Nem tudom a választ.

Nem tudom levenni róla a szemem, olyan, mintha megbabonázott volna. Nézem a négy kisebb és három nagyobb fejét, a testét, ami kisebbnek tűnik, mint pár napja.

És most veszem csak észre, hogy ennek a sárkánynak a nyakán kettőskereszt van és egyik mancsának élén felirat, a háta pedig zöldes.

A hideg is kiráz ettől a felismeréstől, de ez a hétfejű tényleg az én saját sárkányom. A bőre tapintása és a jelek rajta... ezek olyanok, mint a tetoválásaim...

Képtelenség... mi értelme ennek? Megint megkérdezem, hogy „ki vagy te?”, de már hangosabban, mert kezdem magam feszültnek érezni.

Egyesével, halkán mutatkoznak be a fejei.

Az első fej neve Szokás, a másodiké Illúzió, a harmadiké Tévhit, és a tenyeremben lévő negyediké Félelem.

Kilencedik nap

Éjjel nem szakadt be alattam az ágy és el se mozdult. Kirívóan sokat aludtam egyhuzamban, majdnem tizenkét órát. Megrémültem tegnap a sárkánytól, bármennyire is szelíd volt. Szerintem ijedtemben aludtam ennyit.

Nem akartam ma foglakozni a hétfejűvel, ezért inkább dolgoztam, hiába van vasárnap.

Tegnap láttam egy fekete macskát az udvaron, akinek le volt szakadva az orra. Nem tudtam megfogni, ezért ma is lementem, hátha látom, elkapatom és elvihetem orvoshoz, de sehol nem találtam meg. Remélem életben van.

Sosem láttam még leszakadt orrú állatot. Olyan volt, mintha késsel vágták volna le az orra hegyét és csak egy picit bőrdarab tartotta, amin lógott. Egész este kísértett a látványa.

Az emberek nagyon gonoszak tudnak lenni az állatokkal, mintha azok nem is számítanának élőlénynek. Sokan fel vannak háborodva azon, hogy ma hazánkban az állatoknak több joga van, mint az erőszak áldozatainak, és ez valóban így is van, de mégis azt mondom, hogyha már az állatokra figyelünk, akkor előbb-utóbb el fogunk jutni az emberekig is.

A legtöbb erőszaktevő állatkínzással kezdte pályafutását. Minden erőszak gyökere az élet nem tisztelése.

Nem hagy nyugodni ez a hétfejű sárkány, pedig az ágyat sem rázta éjjel.

Szokás, Illúzió, Tévhit és Félelem... és pont a Félelmet tartottam a tenyeremben, és pont azt kellett simogatnom. Ez bizarr.

Ha jól belegondolok, az első megjelenése óta tanít engem ez a dög. Minden nap mást tanított, és most itt vagyok hagyva ezzel az egészszel, hogy valamit kezdjek vele.

Hiányérzetem van. Nem érzem a sárkány jelenlétét. Lehet, hogy elment?

Mindenképpen meg kell keresnem, mert csak négy fejének tudom a nevét, és még van három, akik nem mutatkoztak be. Ha nem hét fejjel lenne dolgom, akkor nyilván csak négyfejű sárkány jött volna.

Ha már ennyi időt eltöltöttünk együtt, akkor végére kell járnom, mit akar tőlem, nem hagyhatom ennyiben.

Sokáig kellett várnom, míg előbújt. Azt mondta, ha készen állok, meg fogom tudni a többi fejének nevét is. Nem tudom, hogy mire kéne készen állnom, mivel jár majd a kíváncsiságom, de ha már utazom önmagamban, akkor nem fogok megállni félúton, mint valami gyáva, akinek adatott valami, de még csak meg sem nézi félelmében.

Megsimogattam a félelmet és nem bántott. Talán azért, hogy most bátorságot merítsek. Ha mégis valami szörnyűség történné, és itt lenne vége az írásnak, amit majd valaki megtalál a gépemen, akkor tudható lesz, hogy a sárkány a felelős.

Azt hiszem, készen állok. Legalábbis a készen állásra készen állok.

Az ötödik fej neve Düh.

Ha ez a sárkány tényleg az enyém, és pont olyan, mint én, csak sárkányban, akkor nyilván minden feje is az enyém.

Már értem, hogy a borozás csak szokásom, nem függőségem. Értem azt is, hogy mennyi illúzióm és tévhitem volt, amit magam mögött kellett hagynom azért, hogy más szemszögből lássam a világot és teljesebb, értékesebb életet éljek. Értem a

félelmet is, mert nagyon sokszor és sok mindentől félttem már. Voltak tényleg félelmetes dolgok és olyan félelmek is, amit én gyártottam, de nem voltak valóságok. De vajon a dolgok félelmetessége számít, vagy inkább az, hogy a dolgok milyen érzést keltenek bennünk? Nem mindenkinek ugyanaz a félelmetes.

Nekem legutóbb a kalandparkban a drótkötélpálya volt félelmetes, ami egyébként egy méter magasságban volt a föld felett és a hatévesek is kacarászva mentek át rajta. Én meg visongtam, mint aki gumikötél nélkül bungee jumpingol. Nem a pálya volt félelmetes, hanem az ahhoz társított érzésem volt a félelem, és ettől tartottam félelmetesnek az önmagában nem félelmetest.

Ha így veszem, akkor semmi sem félelmetes, csak mi tesszük azzá a viszonyulásunkkal.

Azt mondják, hogy a teljes szeretet kiűzi a félelmet. Meg azt is mondják, hogy a végső válasz a szeretet. Meg mondanak még egy csomó okos dolgot ezekről, és ha lecsupasztom az összes tapasztalatom és életeseményem, akkor tényleg csak egy dolog marad: az életszeretetem.

De mit kezdjek a dühvel?

Talán nem is jó a kérdés. Inkább úgy lenne helyes, hogy mit kezdett velem a düh?

Általában megbetegített, megkeserített és kínozott. Az a bizonyos tehetetlen düh... na, azt sokszor éreztem már. Megoldást soha nem hozott a helyzetre, de legalább el tudtam magam ásni magam alá pár napra teljesen hasztalanul. Semmi értelme nem volt soha, sose vitt előrébb, soha nem hozott megoldást, csak gyomorgörcsöt és fejfájást.

Megoldás mindig akkor született, amikor a düh elmúlt.

Ennél a legutóbbi szerelmi csalódásomnál napokig velem volt a harag és a düh, és pontosan tudtam, hogy minél hamarabb meg kell szabadulnom tőlük, mert magamnak okozok kárt. De dühített, hogy így bántak velem, hogy semmibe vettek és megaláztak. Nem győztem előkaparni a düh alá betemetett összes okosságot és tanítást, amit valaha hallottam. Önálló csúcsot állítottam fel meditálásban az is zihér. Az edzéseken csúcsteljesítményt nyújtottam, minden haragom és dühöm a súlyokba toltam. Igazi rózsaszín Hulk lett belőlem. Aztán elmúlt. Magam mögött hagytam.

Igaz a mondás és bizonyára tapasztalaton alapul, hogy a harag tenyérben tartott parázs, ami minket éget és minket pusztít.

Már nem vagyok dühös. Nem is éreztem jól magam dühösen, de ennek az érzésnek tapadókorongjai vannak. Ha dühvel fixáltam volna az ágyat, akkor biztosan nem mozdult volna el egyszer sem.

Ha jobban belegondolok, egy percre sem hittem, hogy semmibe vehető, vagy megalázható vagyok. Semmi olyat nem tettem, amiért szégyellnem kellett volna magam, és remélem, hogy tudtomon kívül nem is ártottam – legalábbis erre törekedtem, és nem engedtem meg magamnak még dühből sem olyan megnyilvánulást, amivel bánthattam volna. Azt hiszem, az igazi bajom a félelem volt. Félelem attól, hogy már megint elhagynak, hogy megint nem kellek eléggé valakinek.

Yoda mester mondta: „A félelem a sötét oldal kapuja. A félelem dühöt szül, a düh gyűlöletet, a gyűlölet pedig kínt és szenvedést.” – és nem nagyon érdekel, hogy ezt egy apró

zöld, háromujjú figura mondta, aki a rossznyelvek szerint azért lett jedi, mert kirúgták a bábszínházból, hiszen akkor is igaza van.

Féltem és abból düh született. Időben megállítottam és nem lett belőle gyűlölet, de azért mondjuk szenvedni szenvedtem.

Már nem bánom, hogy előjött a sárkány. Őt fejének tudom már a nevét. A másik kettőt ma még nem hajlandó bemutatni. Mondjuk ezt nem is bánom, mert ki tudja mitől, de most robbant fel tőlem harminc centire a gyertyagyújtóm, ami önmagában is elég ijesztő, nemhogy még találkozzak két másik sárkányfejjel a Félelem és a Düh után.

Tizedik nap

Ma sem mozdult el az ágy és le sem szakadt alattam. Érdekes, hogy azóta eseménymentesek az éjszakáim, amióta a sárkány néhány fejének tudom a nevét. Még pisilni sem kelek fel éjszaka. Ez nem azt jelenti, hogy ágyba vizelek, hanem azt, hogy nagyon jól alszom, és már rock fesztiválokkal sem álmodom.

Elvittem műanyagoshoz a spojlert, és még ma kész is lett. Ez nagy hálát ébresztett a szívemben még akkor is, ha nem hiányzott ez a plusz kiadás.

Azt vettem észre, hogyha kedves vagyok az emberekkel, ők is azok lesznek velem. Olyan szokatlan manapság a kedves és

emberi hozzáállás, hogy néhányan meg is lepődnek tőle. A műanyagos például annyira meglepődött, hogy a három napos vállalt határidő helyett három óra alatt megcsinálta a spojlert. Majdnem vittem neki csokit ajándékba, de sajnos itthon felejtettem, így csak a mosolyom emlékét hagytam ott. Jól esett, hogy megköszönte, hogy találkoztunk. Szokatlan elköszönés volt, de mindenképpen jóleső.

Tudom, hogy ma megint beszédem lesz a sárkánnyal, de még az eddigi történéseket sem dolgoztam fel teljesen vele kapcsolatban.

A szokással, az illúzióval és a tévhitekkel már valamennyire tisztában vagyok, de a félelem és a düh jelensége folyamatosan foglalkoztat.

Az a pár napig tartó düh, ami a még ki sem bimbózott, de már elrohadt kapcsolatomat követte nem az enyém volt. Akkor sem éreztem a magaménak és most sem.

Azon gondolkodtam, hogy milyen hülyeség, hogy nem engedtem meg magamnak egyből normálisan és józanul átgondolni ennek a rövid románcnak a tanulságait.

Figyelnem kellett volna magamra, és észre kellett volna vennem azt, ahogy beleengedtem magam ebbe a kapcsolatba úgy kezdtem egyből vedelni.

Mindent összevetve már az elején elszúrtam. Se a megérzéseimre nem hallgattam, se a saját szükségleteimet nem vettem figyelembe, és mindennek tetejébe még le is tompítottam magam jó sok borral. Aztán amikor vége lett, megdupláztam az addig bormennyiséget és még jobban elvettem magamtól a józan gondolkodás lehetőségét. Abban

biztos vagyok, hogy nem erre leszek életemben a legbüszkébb. Mindennek az oka pedig nyilvánvalóan a félelem volt, ami dühöt szült, és jó bevételt a borpiacnak.

Komolyan mondom, az az érzésem, hogy a sárkány hallja a gondolataimat. Még nem akartam találkozni vele, de már itt van és az összes feje egyszerre bámul az arcomba.

Már nem ijedek meg tőle, de jöhetett volna két gondolattal később. Végül is már majdnem teljesen ismerem, szóval csak hagyom, hogy letelepedjen mellém, ahogy eddig.

Öt feje egészen szelídek látszik már, és én végig simogatom őket. A hatodik fejhez nem nyúlok, nem ismerem még.

De a hatodik fej felém ágaskodik, rám néz, és kérés nélkül fölényes vigyorral bemutatkozik.

Tompaságnak hívják.

Roszzabbra számítottam, és most muszáj visszavigyorgonom rá, hiszen ő egészen közeli ismerősöm. Tőle egyáltalán nem félek. Átölelem a nyakát, és összedugjuk a fejünket, mint ahogyan régi ismerősök üdvözlik egymást.

A szemében látom magam kifejezéstelen arccal ülve a kanapén kisírt szemekkel egy rakás használt, telesírt papír zsebkendő között, de tudom, hogy ez már nem én vagyok, csak egy kép a múltból.

Ő az első feje a sárkánynak, akit igazán jól ismerek a közelmúltból.

Nem csak fékevesztett borozásaim során találkoztam vele, de ismerem őt betegségből, műtétek utáni állapotból,

félelemből, disszociációból, szédülésből és még ki tudja hány helyzetből és állapotból.

Emlékszem, hogy milyen sokáig ült rajtam a bántalmazásom után. Teljesen leszakadtam magamról, döntésképtelen voltam és lelassult.

A tompaság érzése olyan, mintha le lennél választva magadról. Ott vagy, de mégsem vagy ott, cselekszel, de mégsem vagy benne egy mozdulatodban sem. Erővesztett és bágyadt vagy. Lélektelen, vagy mint akibe csak hálni jár a lélek.

Ismerek embereket, akikbe a lélek hányni jár, de ők nem tompák, hanem gonoszak. Sokszor ők okozzák a tompaságot másokban.

A tompaság régi ismerősöm, sokat volt velem bánatban, de sosem volt ott örömben.

Tompa voltam hónapokig, amíg folyamatosan szédültem. És tompa voltam szinte minden este, amíg sajnáltam magam az illúzióm elvesztése miatt. A sárkány hatodik fejének úgy tűnik, nincs helye az életörömben. Ha ez így van, akkor be kell látnom, hogy életörömöm időlegesen elhagyott, és mostanában kezdett igazán visszatérni.

Tompaság bólínt nagy fejével, és a szemem láttára kezd zsugorodni. Elérkezettnek látja az időt, hogy bemutassa nekem a hetedik fejet is.

Tartok attól, hogy a hetedik fejnek valami rettenetes neve van. Halál, Vég, Céltalanság, Reménytelenség, vagy valami ehhez hasonló, amire még nem vagyok felkészülve. Időt kérek

tőle, mert azt hiszem, túlvállaltam magam, és olyan dolgot tartogat nekem ez a sárkány, ami végképp megöl. Három nappal az utam vége előtt ez gyalázatos vég lenne. Be akarom fejezni, amit elkezdtem, de nem akarom még tudni a hetedik fej nevét.

Már értem, hogy a sárkány Tompaság feje ott volt minden tudatlanságomban és cselekvőképtelenségemben. Ő volt, aki a Félelmet óvta és életben tartotta, hogy önmaga nagy maradhasson. Ő volt, aki a Szokást gépiessé és mindennapossá tette, aki az Illúziót táplálta, és aki a Tévhitet igaznak fogadtatta el. És ő a Düh legjobb barátja.

Tompaságot ismerem a legjobban mindközül, és mégis bánom már, hogy megöleltem. Remélem, hogy a félszáraz novemberem józansága rajzolta pofájára azt a cinikus vigyort, amivel utolsó erejét akarta demonstrálni és egyúttal elrejtteni a zsugorodástól való szorongását.

Tudom, hogy holnap meg kell ismernem a hetedik fejet is, és azt is tudom, hogy elevenen, józanul kell kiállnom elé. Holnap nem lesz helye tompaságnak még akkor sem, ha Tompaság ragaszkodik ahhoz, hogy ő mutassa be.

Nem szeretek elhamarkodottan semmit sem tenni, de hasznos dolog aludni egyet a nagy döntések és a közelgő sorsfordító események előtt is. Hiszek a psziché álomban átadott üzeneteiben, és remélem, hogy hoz üzenetet az éjszaka.

Tizenegyedik nap

Az ágy ma éjjel is mozdulatlan és beszakadásmentes volt.

Éjjel azt álmodtam, hogy egy táborban vagyok, amihez tartozik egy hosszú épület is. A szobák egymásból nyíltak benne, az egyikből egy medencét lehetett látni tele édes vízzel és pár méterre attól a tengert. A tenger türkiz színű volt, kristálytisza és fokozatosan mélyülő. Mindenáron meg akartam mártózni a tengerben, és mindenkinek mondtam, hogy ezt kizárólag anyaszült meztelenül tudom elképzelni. Az álomban nem voltak idegenek, mindenkit jól ismertem és vágyam a tengeri fürdőzéshez olthatatlan volt.

A valóságban sosem láttam még tengert, és ha a közelében lennék, akkor sem fürödhethnék benne a só miatt. Az atópia nem csak az ötliteres kiszerezésű mosakodó krémet hozta magával, hanem tilalmat a közvetlen napfénytől, a fürdőzéstől, és általában minden olyan dologtól, ami bőrszárazságot okozhat. Egyébként önmagában ez a bőrzékenységet nem okoz gondot a szabályok betartásával, viszont egyetlen kihágás is nehezen gyógyuló sebeket és bőrrepedést eredményez, szóval mindenképpen érdemes az előírásokat betartanom. Sokáig éreztem dühöt emiatt. Ez nem örökletes betegség, hanem olyan elváltozás, amit a tettlegesség okozott a szilikon kiáramlás miatt. Nem azért voltam dühös, mert megfosztottak volna olyan szenvedélyektől, mint például a tengerben való úszás, hiszen se tengernél nem voltam, se úszni nem tudok. Az elvesztett lehetőség fáj. Az, hogy nem saját döntésből mondok le

valamiről, hanem valaki felelőtlensége miatt muszáj. Nem volt joga elvenni tőlem ezt a szabadságot.

Ahhoz sem volt joga, hogy elvegye tőlem a testedzés örömét. Majdnem egy évig küzdöttem azért, hogy újra rendesen edzhessek. Lépésről lépésre tudtam csak haladni, sokszor kellett hetekre megállnom és újra kezdeni ezt a sziszifuszi munkát. Az évek során még mindig nem sikerült megbarátkoznom azzal, hogy valószínűleg sosem leszek ugyanabban a formában, amiért éveket dolgoztam, és amit ő vert szét. Másfél évig zsibbadt a jobb karom, ráadásul szétszabdalt és megnyitott mellizomzattal bizonyos erőnléti feladatokat egyszerűen nem lehet fizikailag sérülésmentesen kivitelezni. Ez van. Ez sokszor frusztrál még mindig, pedig több, mint négy év telt el.

Megfigyeltem, hogy ha házzal vagy épületekkel álmodom, az mindig valami élethelyzetet vetít elő. Ha az épület romos vagy ijesztő, akkor nem jó dolgok jönnek. Ha szép és otthonos a ház és jól érzem magam benne álmomban, akkor jó irányú változások következnek. Eddig még nem álmodtam egymásba nyíló szobákkal, viszont egyre többször vannak jó ismerősök és barátok velem álmomban. Régebben egyedül voltam minden megálmodott házban.

Táborokkal és kempingekkel is szoktam álmodni, de azokról már biztosan tudom, hogy átmeneti állapotot jeleznek.

Nem vagyok profi álmofejtő, de szerintem ez az álom nem jelent rosszat.

Hihetetlen, hogy ennyi nap eltelt, és az is, hogy teljesen mást hozott, mint amire számítottam. Felesleges volt félni. Közelebb kerültem magamhoz, és ebben sokat segített a sárkányom mind a hat feje. A hetedik csak a bemutatásra vár. Már éppen rászántam volna magam a hetedik fej megismerésére, amikor hirtelen nagyon rosszul lettem.

Mióta leírtam a szédülésem történetét és az abból kinőtt félelmeim és traumáim, azóta folyamatosan kísért ugyanaz a bizonytalanságérzet. Ma muszáj volt tömegközlekednem, és megint jött az a rossz érzés, ami köré azt az igazán remekül felépített félelmet tudtam fabrikálni.

Nagy bátorság kell a traumákkal való szembenézéshez, és még nagyobb ahhoz, hogy a szembenézéssel járó zsigeri emlékezetet kezelni tudjuk.

Megint a metrón volt a legrosszabb, de nem hagytam eluralkodni a félelmet magamon, mert tudtam, hogy ez megint a traumáim tépkedése miatt van. Át kell esnem rajta, nem fogom tudni megúszni.

Az elfojtásban és az eltemetésben már rég nem hiszek, mert tudom, hogy a szembenézés elkerülhetetlen, ha gyógyulni akarsz. És én nagyon akarok gyógyulni.

Ha nem is fütyörészve, de hazajutottam gond nélkül. Az ugyan meglepett, hogy az egész utcánkat lezárták, de biztos voltam benne, hogy nem miattam van, hiszen otthon sem voltam.

Egyébként láttam tegnap a leszakadt orrú macskát. Már nem lógott bőrnyalábon a leszakadt orr-rész. Egész barátságos volt, és mintha a sebet is lekezelték volna. Ez mindenképpen

megnyugtató, mert rettenetesen nyomasztott, hogy nem kergettem tovább, hogy orvoshoz vigyem.

Szerencsére akkor lettem igazán rosszul, amikor hazaértem. Miknek nem tud örülni az ember, ha már hívtak rá mentőt is, ugye? Nem mintha kevésbé lenne nyomasztó, hogy egyedül vagy otthon, és nincs aki segítene, ha tényleg nagy baj lenne.

Nem akartam külön megemlíteni, hogy három napja menstruálok, mert az nyilván annyira sem érdekes, mint egy leszakadt orrú macska, pedig szerintem ez a nőiség egyik leggyönyörűbb csodája.

Olyan csoda, amit annyira utál sok nő, amitől szeretnének megszabadulni, ami miatt a férfiak elnézik nekik a hangulatingadozásukat, és amiért ugyanők nyugósek is, ha a nő átmenetileg nem elérhető számukra.

A menstruáció még mindig tabu, pedig erre is épült már egy iparág. Tudunk róla, hogy létezik, de szeretünk elsiklani felette két tampon- és egy intimbetétreklám között. Mintha a nőiség ezen megnyilvánulása szégyellnivaló lenne.

Ha már reklámok, akkor ugye meg van a hüvelygomba ellenszerének hirdetése is? Amikor „most már beszélhetünk a hüvelygombáról”, mert kimentek a férfiak a szobából? Minthogyha ehhez köze nem lenne egy férfinak sem, pedig nagy százalékban ők fertőzik el a nőt, ahogy teszik ezt a HPV vírussal is, ami a méhnyakrákot okozza.

Régóta figyelem a reklámokat, hogy azokban mindig a nő a bűdös, a szőrös, a gombás, a repedsarkú – a férfiak meg illatosak, erősek és vonzóak. Nem véletlenül váltam meg a

tévétől pár éve, de a reklámok akkor is mindenütt ott vannak, mintha kötelező lenne ember helyett fogyasztónak lenni.

Egy petefészekkel és méhnyakrák műtét után a menstruációt még áldottabbnak tartom. Ilyenkor szeretek félrevonulni és élvezni, hogy jól működik a testem, ünneplem a nőiségem és hálát adok a csodáért, hogy tovább tudjuk adni az életet.

Na, ezeket a szép gondolatokat kellett ma erősen mantráznom magamban, hogy lehetőleg ne pusztuljak bele a fájdalomba.

Mióta szeretem a menstruációm – nálam sem volt mindig így – egyáltalán nem szokott megkínozni. Békét kötöttem vele is, az életet jelképező vérrrel, és nagyon szépen tudunk együtt élni. De ma valami rettenetes kín tört rám. Szédülni kezdtem megint, aztán kivert a víz, hányingerem volt már a fájdalomtól, és összegörnyedve pityeregtem a keresztuzatban jégveremmé hűtött lakás padlóján a hányás esetére kikészített piros lavórom társaságában.

Úgy éreztem magam, mint aki szülni készül. A fájdalmak hasonlóan erősek voltak, és ugyanúgy sűrűsödtek, mint szülésnél. A végén már csak egy nagy fájdalom volt, és én úgy éreztem, ezt a sárkány csinálja.

Biztos voltam benne, hogy ez a mai találkozás miatt van.

Szokták mondani, hogy az ember alkotása olyan, mintha a gyereke lenne. Bevallom, én ilyet sosem éreztem egyik könyvemnél sem, de most az az érzésem támadt, hogy ezt a könyvet szülöm éppen.

Olyan borzalmas fájdalom gyötört, hogy egyszerűen ülve elaludtam.

Arra ébredtem, hogy a fájdalom elmúlt, és egészen közel az arcomhoz Tompaság vigyorog.

Épp csak rápillantottam kifejezéstelen arccal, amikor egy árnyék magasodott fölém. A hetedik sárkányfej volt az.

Eljött hát az idő, nem húzhatom tovább, meg kell ismerkednem vele is.

Felkászálódtam a fotelból és bólintottam Tompaság felé mintegy engedélyként a bemutatásra. Megadtam magam, jöjjön, aminek jönnie kell. Elindultam önmagamhoz, nem fordulok vissza, nem állok meg, végig csinálom. Bármilyen szörnyű neve is van, tudnom kell. Ez az utolsó fej, több már úgyszincs. Legalábbis nagyon remélem, hogy nem fog előttem kiszülni magából a sárkányom még egy sárkányt.

Tompaság pofája komollyá vált és bemutatta a hetedik fejet.

Azt hittem, megremeg alattam a föld, amikor kimondta a sárkányom hetedik fejének nevét: Vágy.

Nem erre a névre számítottam. Nem is értettem, hogy hívhatják így, mi köze a vágnak mindehhez, ami az elmúlt napokban történt? Hogy lehet, hogy ez volt mindközül a legnagyobb fej és mégsem neki van a legijesztőbb neve? Mi a baj a Vággal, hogy nőhetett a sárkányomra ez a fej?

A hetedik Vágy nevű fej csak néz rám fürkészve és elgondolkodva.

Szelíden kérdez: „hát nem érted?”.

De nem, én ezt nem értem. Itt van velem napok óta, vagy ki tudja mióta egy hétfejű sárkány, mindegyik fejének saját neve

van, és hat össze is ment, de a hetedik, a Vágy még mindig ugyanakkora. Ő miért nem megy össze?

A Szokás, az Illúzió, a Tévhit, de még a Félelem és a Düh, sőt, még a Tompaság is összement, ahogy megtudtam a nevüket, de a Vágy eredeti nagyságában néz a szemembe, mintha azt várná, hogy én mondjam meg nagyságának az okát.

Nem tudok válaszolni.

Csak annyit kérek tőle, hagyjon nyugodtan addig, míg választ nem találok.

Bólint, és eltűnik valahol a szobában a többi fejével együtt ez a félig összement, szinte már nyomoréknak tűnő szerzet, akinek a bőre tapintása és a testén lévő jelek ugyanolyanok, mint az enyém.

Várom már, hogy vége legyen ennek az útnak. Akkor is, ha sosem érkezem meg.

Két nap van még, és én már nem vágyok se borra, se teára, se semmire.

Talán számadást kéne vetnem. Talán át kéne gondolnom, honnan indultam, és hol vagyok most. A jelek szerint az örület határán, ehhez nem fér kétség. Sárkányt vizionálok hét fejjel, és még különböző neve is van minden fejének. Miért nem lehetett egyszerűen egy olyan hétfejűm, amit simán Sanyinak, vagy Pistának hívnak? És mi van, ha a testének is van neve, meg mind a négy lábának külön?

Esküszöm hallja a gondolataim. Az ágy alól röhög mind a hét feje. A kanapén kéne ma aludnom. Ez a dög képes lesz arrébb

rakni az ágyat, vagy összetörni alattam. Vagy mindkettőt egyszerre.

Tizenkettedik nap

Tegnap nagyon nehezen aludtam el, egyfolytában a Vágyon gondolkoztam. Éjjel egy csótányszerű, nagy fekete bogárral álmodtam. Az ágyamból mászott ki az ablak felé, és én hagytam elmenni, nem bántottam.

Reggelre nem mozdult el az ágy, és nem is szakadt be alattam. A sárkányom a tegnapi formájában ült a konyhapultnál, mint aki a reggelijét várja. Vágnak még mindig ugyanakkora feje volt. A sárkány minden feje felém fordult, és bármit csináltam minden szeme engem nézett, de nem szólt hozzám. Úgy látszik komolyan vette a kérésem.

Leültem meditálni, de a vággyal kapcsolatos gondolataim folyamatosan zakatoltak bennem. Aztán lassan elértem azt a meditatív állapotot, amikor egyszerűen csak ülök üres elmével, gondolatok nélkül. És akkor, abban a pillanatban kicsordultak a könnyeim. Nem sírás volt ez, csak könnyezés. Peregtek az arcomon a könnycseppek, de azok csak a testemen folytak le, az elmém tiszta volt. Éreztem, hogy folyik a könnyem, de csak megérintettem az érzést és elengedtem. A tudatos jelenlét állapotában voltam.

A könnyezés nem zökkentett ki a gondolatlanságból, hanem inkább elvitt oda, ahol még nem voltam. Valamit tisztára mosott bennem.

Régen sosem sírtam. Rezenéstelen arccal tűrtem a fájdalmakat, a megaláztatásokat, és soha senkinek nem hagytam, hogy gyengének lásson. Az idők során ez megváltozott, és már bármikor bárki előtt elmerem sírni magam, mert tudom, hogy ez nem gyengeség. A könnyek képesek mélyen átmosni, és visznek magukkal mindent, amire nincs szükségünk. Ezek a könnyek is ilyenek voltak. Valamit kimostak belőlem. Valamit olyan mélyről, aminek létezéséről nem is tudtam.

Elvégeztem a napi munkámat és elmentem itthonról egy megbeszélésre, ahol mindenféle nemzetségből valók vettek részt. Szerintem a létező összes bőrszín képviselte magát, és azon gondolkodtam, hogy mennyire nem vagyunk különbözőek, bárhog is látszik elsőre.

Innen egy előadására mentem, ami a párkapcsolatokról szólt. Túl sok újat nem hallottam, de legalább megerősítettek abban a hitemben, hogyha szeretettel és értéssel nézünk egymásra, akkor gyakorlatilag bárkivel nagyon jól ellehetünk. Mondjuk nálam eddig se bárki, se akárki nem kopogtatott komoly szándékkal, de azért az információt eltettem magamnak.

Az előadás elejét lekéstem ugyan, de odafelé azt hiszem, megértettem, amire Vágy rákérdezett.

Egy ünnepi fénybe kivilágított sétálóutcán kellett átvágnom rengeteg vásáros ember között. Eleinte még az órát néztem,

hogy mennyit fogok késni, kerülgettem az embereket, de aztán a fények vagy a hóesés, vagy talán a reggeli meditáció hatására nem tudom, de lassítottam. Megálltam a pillanatban, és bármekkora tömeg volt, egy ismerős érzés köszönt rám. Utoljára akkor éreztem ilyet, amikor egy lakóházaktól távol eső fenyőerdőben sétáltam a szűz hóban. Harapni lehetett a csöndet, pedig a hó ropogott a lábam alatt. Soha ilyen szépnek nem láttam még a fenyőket, talán csak Erdélyben. Tobozokat szedtem, és arra gondoltam, ha egyszer valaki megkérdezi tőlem, milyen a béke, akkor biztos ezt fogom neki elmesélni, még ha megmagyarázni nem is tudom a szót.

És most, abban a forgalmas sétálóutcában ugyanezt a békét éreztem. Megálltam a zsongásban lévő emberek között, és csak néztem a hóesést meg a fényeket. Béke volt ott abban a zűrzavarban.

Vágy jutott eszembe, ahogy tegnap nézett rám szelíden és azt kérdezte, hogy értem-e már.

De úgy látszik, nekem el kellett jönnöm a tömegbe, hogy megértsem.

Mennyi mindenre vágytam már... és most is egy előadásra megyek, ahol meg akarom tudni, hogy mi a baj velem, miért megy el minden pasi mellőlem, miért vagyok egyedül. Tiszta hülyeség... nem is vagyok egyedül. Vannak barátaim, van családom, és még egy macskám is, aki vár otthon. Nem megyek haza üres lakásba, mert lakik ott velem egy másik élet is. Oké, hogy egy macska, de ugyanolyan élet, mint az enyém.

Őt biztosan nem tervezték a szülei, csak úgy jött magától a fekete szőrös testével tökéletesen alkalmasan az életre.

Meleg, kellemes lakásba megyek haza, az otthonomba. Van meleg kabátom, csúszásmentes csizmám, fülmelegítőm, ruhám. Élek, lélegzem, visz a lábam a célom felé. Várnak, mert tudják, hogy megyek.

Mivel késve érkeztem, az utolsó sorban ültem le, de az előadó már integetett is az emelvényről, hogy menjek előre. De én nem mentem, mert hátul is ugyanúgy jelen vagyok.

Nem tudtam meg, hogy miért nincs párom, de azt igen, hogy nincs velem semmi baj.

Hazafelé valahogy még szebbnek láttam a hóesést, a templomtetőt, az embereket – és jelen voltam a jelenben.

A sárkányom hetedik feje a Vágy. Az a vágy, amit olyan dolgok iránt éreztem, amit sosem kaptam meg, és amiket sosem fogok megkapni. Ez a fej nem fog összemenni magától, csak ugyanolyan megértés árán, mint a többi fejénél.

Le kell mondanom a vágyaimról és csak a tetteket hagyhatom meg. Vágy nélkül is lehet céltudatosnak lenni.

Ha örökké arra nézek, ami nincs, sosem fogom értékelni azt, ami van. Akkor mindig bennem lesz a vágy, és sosem leszek boldog, mert ragaszkodom olyan dolgokhoz, amire nem is biztos, hogy szükségem van.

Nem szenvedek a társtalanságtól, élvezem a magammal töltött időt, azt a szabadságot, ami ezzel jár. Önálló vagyok, tudok gondoskodni magamról, ki tudom fizetni a számláim, mindenem megvan még akkor is, ha egyesek furcsállják, hogy nincs tévém, meg mikrohullámú sütőm. De ez is az én

döntésem volt. Szeretem a munkám, én osztom be a saját időmet. Szeretnek az ügyfeleim, a barátaim, és még sok ismerős is. Persze vannak, akiknek szálka vagyok a szemében, de arra kell menni, ahol a szeretet van. Szépek a növényeim is, már megmarad mellettem az élet. Pedig régen még a legigénytelenebb növény is elpusztult a közelemben, akárhogy gondoskodtam róla.

Azt hiszem, az élet keresi az életet és nagyon szeretnek találkozni.

Megijedtem, hogy alkoholista lettem, pedig csak a vágyat nem tudtam elengedni.

Nagyon vágytam végre valakinek a párja lenni, hogy elmondhassam, hogy nekem is van társam. Pedig páratlannak sem rossz lenni, és társam is van. Még hozzá a leghűségesebb, aki mindig kitartott mellettem: önmagam. Akihez azt hiszem, kezdek megérkezni.

A vágyakozás szenvedést hoz. Vágyani és nem tenni öngyilkosság. Elhinni valamiről, hogy arra vágytál, csak mert hasonlít rá: keserűség és önbecsapás.

Nem vágyani és az életet keresni pedig jobbat ad, mint vágyakkal kínozni magunkat.

Azt hiszem, van pár vágyam, amit ideje elengednem.

Tizenharmadik nap

Ma van önkéntes böjtöm utolsó napja.

Egyszer már csináltam hasonlót, csak akkor konkrétan meg akartam világosodni, és nem attól voltam beszarva, hogy menthetetlenül alkoholista lettem.

Azt az önmegtartóztatást nagyon rituális keretek között hajtottam végre. Elmentem a tari Békeztúpához, ahol a forrásvízből kétüvegnyit elhoztam. Persze akkor sem nem volt más üvegem itthon, csak boros, szóval így pont egy deci víz jutott minden napra két héten át. Akkor volt valami kimondatlan meggyőződésem, hogy az a víz szent, és tényleg úgy ittam, mintha szenteltvíz lenne. Csak mondjuk az sós és nem jó az íze. Remélem a pap már nem haragszik, hogy beleittam a szenteltvízbe. Nem szentségtörésnek szántam, csak kíváncsi voltam, hogy mitől különleges. Állítólag nem csak a sótól az.

Hazajöttem a sztúpából és belekezdtem a nagyböjtbe. Se pia, se semmi káros. Minden nap ittam egy decit a forrásvízből nagy áhítattal, és vártam, hogy leteljen a tizennégy nap. Biztos voltam benne, hogy a megvilágosodás legmagasabb fokát fogom elérni, és minimum egy angyal leszáll hozzám a mennyből és glóriát von megdicsőült fejem fölé, és onnantól aztán más minőségben élem az életem.

Ehelyett nem történt semmi. De annyira semmi nem történt, hogy arra gyanakodtam, hogy a borosüveggel volt a probléma, ami megszenségtelenítette a forrásvizet.

A szó legszorosabb értelmében nem történt semmi. A böjt letelte utáni reggel felkeltem, felöltöztem, és arra eszméltem, hogy besötétedett. Egész nap szótlánul ültem a kanapén szinte mozdulatlanul, és csak úgy voltam. Semmi, de semmi nem történt. A nap meg valahogy eltelt. Nem tudom, mikor és hogyan, de aznap megszűnt az idő, a tér és minden, ami az általános földi tapasztaláshoz hozzátartozik. Sem éhséget, sem szomjúságot nem éreztem. Csak úgy voltam.

Ez annyira megmagyarázhatatlan érzés volt nekem, hogy nagy megdöbbenésemben inkább lefeküdtem aludni. Pedig el sem fáradtam, hiszen semmit nem csináltam, csak ültem egész nap.

Másnap ugyanezt megismételtem. Át akartam gondolni az előző nap történt semmit, és ugyanúgy eltelt a nap anélkül, hogy egy értelmes tevékenységgel el tudtam volna számolni. Amikor a meditáció világával kezdtem foglalkozni, akkor tudtam meg, hogy ezt a tudatállapotot kívánják nagyon sokan elérni gyakorlással. Én meg úgy lőttem gölt akkor, hogy azt sem tudtam, hogy labda van nálam. Ma már tudom, hogy létezik a mindfulness.

Most, utazásom végén nem várok semmit és nem is vágyom semmire. Nem ragaszkodom valami igazán nagy eredményhez, sorsfordító égi jelenéshez, és nagy tanuláshoz sem. Amire szükségem volt, azt minden bizonnyal megkaptam akkor is, ha csak később fogom meglátni.

Rájöttem, hogy nem a borral volt bajom, hanem a bennem tomboló sárkánnyal. Azzal a sárkánnyal, aki most itt heverészik mellettem, és már a hetedik feje is egészen kicsi.

Teljesen összement. Olyan pici most, hogy gond nélkül eltaposhatnám, vagy akár a farzsebembe is rakhatnám. Elfeledkezhetnék róla, és ahogy leülnék, a farzsebemben szétnyomódna. Azt talán balesetnek tűnne, és nem gyilkosságnak.

De én nem akarom megölni ezt a sárkányt.

Szokás, Illúzió, Tévhit, Félelem, Düh, Tompaság, Vágy - mindegyik fej tanított valamire.

Azt hiszem, hogyha elengedném a saját kezem, akkor megint megnőnének ezek a fejek, és akkor már nem tartanék tőlük, hanem érteném az üzenetüket.

Nem tudom megmondani, hogy holnap veszek-e bort, és koccintok-e a sárkánnyal vagy sem. Azt sem tudom megmondani, hogy mi változott bennem és mi nem. De azt tudom, hogy megérte.

Ha legközelebb megint szoronganék, félnék, vagy gyászolnám a be nem teljesült vágyaim, amit az ahhoz való ragaszkodásom tesz annyira fájdalmassá, akkor valószínűleg nem a szokásos bormennyiség elfogyasztása lesz a célom. Keresni fogok másik utat.

Nem fogom feladni a jóra való törekvésem, sem pedig az ártásmentes élet melletti kiállásom. Igyekszem ugyanúgy törekedni a kedvességre, és szokásom marad a jóindulat is.

Holnap valószínűleg szokás szerint elmegyek edzeni, de már nem az a vágy fog vezérelni, hogy a régi testemet visszaszerezem, hanem inkább örülök annak, amiben most lakhat a lelkem. Már most érzem, hogy anyagi megtestesülésemnek is tetszik az ötlet, hogy a nem a régmúlt árnyához fogom viszonyítani.

Mennyi évet elvesztegettem a múlton való kesergéssel ahelyett, hogy a jelent élveztem volna...

Elengedem az illúzióimat is, amik annyira behatároltak. Nem kell mindenkinek ugyanúgy élnie, hiszen mindannyiunknak mást jelent a valóság.

A sivatagban szomjazónak életet jelent az a víz, amivel te a végét öblítéd. Te nem gondolsz az ő szomjas valóságára, és neki eszébe se jut, hogy mások a végterméküket húzzák le azzal, ami neki az életben maradáást jelenti.

A kertész vagy a földműves áldásnak tekinti szárazság után az esőt, amíg te bosszankodsz, hogy elázol.

Csórónak néznek, ha régi, de jó állapotú autóval jársz, és lenéznek a milliós kocsiban ülők, pedig te is elérsz oda, ahová indultál, ugyanúgy, mint ők.

Mi a valóság egyáltalán, és mi az illúzió? Honnan tudod, hogy a valóságod tényleg valóság? Mi van, ha egyszerően csak ennyit fogsz fel abból, ami van? Mi van akkor, ha tényleg hegyeket tudunk mozgatni a hitünkkel? Ha tudunk teremteni a szóval és világokat renetni tetteinkkel? Mi van akkor, ha csak hazudták, hogy ennyire vagy képes, mint amit elértél? És mi van akkor, ha nem is ez számít az életben? Mi van akkor,

ha minden csak illúzió? Honnan tudod, hogy most álmodsz, vagy amikor hiszed, hogy álmodsz?

Ha nincs illúziód, szabad vagy.

Mennyit ártottak már a tévhitek, téveszmék és hiedelmek. Meggátolnak szinte minden fejlődést.

Megtanítottak minket arra, hogy milyen magyarázatokat higgyünk el, és közben elnyomták a gondolkozási képességünket, hogy ne mi maguk találjuk meg a válaszokat. Elvették tőlünk a jogunk, hogy olyan szemszögből nézzük a dolgokat, ahonnan mi látjuk. Ideje visszavennünk ezt az alapvető jogunkat.

Szándékosan, vállaltan vagyunk süketek és vakok a nyilvánvalóra.

Nincs szükségünk tévhitekre. Lássuk a dolgokat úgy, ahogy azok valójában vannak.

Tévhit, hogy erőszakra erőszak a válasz, mert létezik békés és méltóságteljes ellenállás is. Ha elpusztítunk valamit, akkor mi magunk is pusztítóvá váltunk. Ezért nem ölöm meg a sárkányomat.

Félelemben élünk, és folyamatosan rettegünk a mástól, a szokatlantól. Ránk telepszik ez a sötét izé, és a nagy rettegésben elfelejtjük értékelni az életet.

Félünk a pénztelenségtől, a kiszolgáltatottságtól, bankban tartjuk a pénzünket és fizetünk nekik azért, hogy használják helyettünk.

Nyáron három hónapig nem volt egy fillér jövedelemem sem, pedig dolgoztam, csak éppen fizetni felejtettek el érte. Az

életöröm már akkor is olyan erős volt bennem, hogy nem engedtem a helyzet felettem való uralkodását. Elmentem mindenhová, ahová szerettem volna és nagyon sok jó élménnyel gazdagodtam. Ha szorongtam volna a pénztelenségen és aggódtam volna a jövőn, most biztosan szegényebb lennék ezekkel az energiát adó találkozásokkal.

Félünk élni, megvalósítani az álmainkat, önmagunk lenni. Félünk, hogy ha kilógunk a sorból, akkor egyedül maradunk. Félünk másnak lenni, és elborzadunk attól, ha valaki más, ahelyett, hogy elfogadnánk, ahogy van. Soha senkit nem fogunk tudni megváltoztatni önmagunkon kívül.

Rengeteg embert ismerek, akik pofátlanul mertek nem félni. Ezek mindegyike csodálatos életutat futott be, boldogan élnek és hasznosan.

Félünk megölelni valakit, mert a tévképzeteink azt mondják, hogy hátba is szúrhat egy késsel ölelés közben. De ha öleltél már meg szeretettel valakit, akkor tudhatod, hogy visszaölel. Az ember alapvető természete nem a félelem, hanem a szeretet.

A csecsemő sem tudja, miféle életre születik, de mégis megszületik. A születés bátor dolog, reményteli. Mindenki gondoskodásra és mások jóakarására szorul születésekor, de mégis a szeretet tart minket életben. Ha nem kapunk szeretetet senkitől, biztosan meghalunk. Ha önmagunkat nem szeretjük, akkor duplán halunk meg: meghalunk a világnak és meghalunk önmagunk számára is.

A szeretet elúzi a félelmet, így magunkat mindenképpen szeretnünk és tisztelnünk kell. A szívünkéből indul ki minden élet, nagyon kell vigyáznunk rá.

Annyi ember fél a haláltól feleslegesen, pedig mindannyian el fogunk menni innen, és semmit nem fogunk itt hagyni magunkból csak azt, amit mások szívében hagyunk.

A halál az élet természetes része, az anyag felbomlik, átalakul, és újra élet lesz belőle, csak más minőségben. Igazából sosem halunk meg.

A dühöt dédelgetni és táplálni, bosszúfantáziákat szövögetni lélekyilkos és felesleges. A dühvel nem csak magunkat pusztítjuk, de a környezetünket is.

Mikor fiatal anyuka voltam, sokszor voltam dühös. A dühöm semmit nem oldott meg, de engem beteggé tett és a gyerekeket is mérgezte. Ennyit értem el a dühvel.

Félelmet keltettem a saját gyerekeimben a folyamatos dühkitöréseimmel, így nekem köszönheti a traumáinak nagy részét, amit szerencsére ő jobban kezel, mint én a sajátjaim egykor.

Ha korábban szembenéztem az illúzióimmal és a félelmeimmel, akkor talán hamarabb fogalmaztam volna meg magamnak, hogy tévhitek között élek és azért nem érzem jól magam. Ehelyett megszokásból legombolyítottam két házasságot is ahelyett, hogy magammal kötöttem volna békét és úgy éltem volna, ahogy akarok.

A düh indokolt érzés sokszor, de őrizgetni és szorongatni sosem szabad. Törekednünk kell a nyugodt békesség megelézésére.

Minden tompaságban eltöltött perc az élet pazarlása. Én már sok időt pazaroltam így el az utóbbi időben. Most meg nézem a macskám, és azon tűnődök, hogy az állatok mintha sosem lennének tompák. Önként legalábbis biztosan nem. Az állatok nagyon jelen tudnak lenni, mindig éppen a mostban vannak, a jelenben. Nem aggódnak, hogy mit esznek vagy mit isznak. Ha fáradtak, alszanak ahol éppen tudnak. Nem bonyolítják túl az életet.

Mondjuk a macskák nem csupán nem bonyolítják túl, de határozottan az élet királyának hiszik magukat.

Az éber jelenlét határozottan jobb a tompaságnál. Az utóbbi két hétben volt alkalmam megtapasztalni, és külön élmény, hogy nem csaptam agyon borral.

Egyes gondolkodók szerint minden csak a mi tudatunkban létezik, és csak az van ott, amit behívunk oda. Ha valamiről nem veszünk tudomást, azzal is behívjuk azt a tagadás által, tehát csak a tudatunkban létezhet bármi is. Azt mondják ezek a bölcsek, hogy amiben hiszünk, és amit hittel hívunk a tudatunkba az megjelenik az életünkben. Olyan ez, mint a teremtés.

Nem vagyunk különállóak az Univerzum egészétől.

Elképesztő belegondolni, hogy hány szervünk dolgozik folyamatosan magától azért, hogy életben legyünk. Dobog a szívünk, az ereink szállítják a vért, működik az anyagcserénk... nem hiszem, hogy ez mind a véletlen műve lenne. Ahhoz, hogy az aranymetszés még egy csigaházban is ott van,

rengeteg véletlennek kell egybeesnie. Szerintem sok véletlen egybeesés már törvényszerűség.

Mi van akkor, ha mi is annyi vagyunk az Univerzum egészében, mint a vérplazma a testünkben? Fontos rész, de mégsem törődünk vele túl sokat, és egyébként sem látjuk szabad szemmel. Akár a hullám, aminek nincs tengertudata. A kicsi hullámocska egyszerű hullámtudatában csapkodja vidáman a part menti sziklákat, közben pedig ő is a nagy tenger része, ahogy a vérplazmánk is a mi részünk, és ahogyan mi is az Univerzum részei vagyunk. A vérplazmánknak ugyanolyan joga van a testtudathoz, mint a hullámnak a tengertudathoz. És nekünk is jogunk van az univerzális tudathoz.

Én nem hullám vagyok, hanem tenger.

Már látom, hogy ennek a történetnek nem a bor volt a lényege, hanem a félelemmel való szembenézés.

Mindegy, hogy a csokizabálásról, vagy a kávéfüggőségről írtam volna. A lényeg, hogy közel mersz-e menni a félelmedhez? Hajlandó vagy-e megérinteni és meghallgatni, amit rólad mond?

Amíg nem jött elő a sárkányom, addig is jól ismertem már az első három fejét, mégis tudott újat mondani. A félelemmel éppen csak ismerkedtem, pedig évek óta ólálkodott körülöttem. Viszont az utolsó három fej egyszerre mutatott valamit.

A düh, a tompaság és a vágy a szenvedés kerekének hajtói. Vágyakozol, de nem kapod meg, így dühös leszel, majd a

bánatban letompulsz. A tompaságból felébreszt a vágy, de az nem teljesül, így dühös leszel. A dühödben elfáradsz és eltompulsz, majd újra vágysz és kezdődik az egész előlről. Ez a három sárkányfej pedig törvényszerűen hajtja a szenvedés kerekét benned. Bennem is ez hajtotta, de én már nem akarok szenvedni. A szenvedés csak addig szükséges, míg rá nem jössz, hogy szükségtelen.

Elvesztettem az egyensúlyom időlegesen, de új egyensúlyt kaptam helyette.

Megtapasztaltam a derű szerepét, a humor fontosságát, ami néha egyetlen eszközként marad a kezünkben arra, hogy enyhítsük a félelmeinket és oldjuk életünk kilátástalannak tűnő helyzeteit.

A sárkányom mind a hét fejével itt lesz már mellettem talán örökre, és nekem annyi a dolgom, hogy ne hagyjam újra megnőni a fejeket.

Vannak sokkal fontosabb dolgok a bornál, edzésnél, csokinál, kávénál és ételnél. Ezek között pedig a szeretet, az öröm, az életigenlés, a remény, a szabadság, a hit és a hála biztosan ott van. Na meg persze a mérték, és egy hétfejű sárkány, akit elnevezek Sándor Istvánnak. Két férfinevet is kap egyszerre, hogy mindig észben tartsam: nem minden férfi akar bántani.

Mindjárt éjfél.

Teljesítettem a vállalásom úgy, hogy nem ragaszkodtam a kivitelezéshez. Nem vágytam végig menni ezen az úton, sőt, megengedtem magamnak az útról való letérést is. Nem volt

kényszer, sem vágyódás, sem kín. Leszámítva persze a hideg padlón való fetrengést.

Azt hiszem, az ember szabad akaratból meghozott döntései a legfontosabbak. Azokat meg lehet tartani. Talán azért, mert hozzánk tartoznak, és nem mások kényszerítik ránk.

Biztos vagyok benne, hogy mindnyájunkban lakik valami istenszerű, ami a jóra hivatott.

Isten és Sátán – Ember és Sárkány... mi különbség van?

Ha nem lenne az egyiknek ellentéte, honnan is tudnánk, hogy mihez viszonyítsuk a másikat?

Már tudom, hogy minden mindenhez kapcsolódik. Nincs különbség, nincs dualitás, egység van.

„Istenek vagytok ti, a Fenséges fiai mindnyájan” – ez az egyik kedvenc mondatom a Bibliából. És ha azok vagyunk, akkor nincs lehetetlen. Akkor csak a végtelen szabadság van, és a döntéseink, amiért felelősséggel tartozunk.

Az Isten, az Univerzum, az Ős Erő, az Energia, vagy nevezzük, ahogy jól esik – teremt.

Én is teremtettem. Igaz, hogy egy sárkányt, de kezdetnek nem rossz.

Mindenképpen gazdagabb lettem. Nem csak azzal, hogy megmaradt egy csomó pénzem, amit nem borra költöttem, hanem még egy hétfejű sárkánnyal is, aki sokat tanított nekem.

Azt mondják az okosok, hogy a legnagyobb kízóink egyben a legnagyobb tanítóink is. Nekem a sárkányom a tanítóm. Ő toporzékolt bennem és verte belsőmhöz mind a hét fejét.

Már örülök, hogy bemutatkozott nekem Szokás, Illúzió, Tévhit, Félelem, Düh, Tompaság és Vágy.

Ihatnék egy pohár finom bort is, így éjfél után, de tulajdonképpen igaznak látszik: „végül is ketten maradtak: Isten és az Isten.”