

Utazás a koponyámban

Életképek a debreceni Idegsebészetről és a műtét utáni lábadozásról

Kökény Tibor

Kiadó: Magyar Országos Jóga Unió, 2011.

Utazás a koponyámban
Életképek a debreceni Idegsebészetről és a műtét utáni lábadozásról
© Kökény Tibor

Kiadó: © Magyar Országos Jóga Unió, Budapest
Budapest, 2011. május

ISBN: 978-963-08-1370-9

Orvosilag átnézte: Dr. Novák László
Nyelviellenőrizte: Izsák Julianna (Madhu)

A kiadvány elektronikus könyv (e-book) publikáció, terjesztése ingyenesen és szabadon történik.

A kiadvány szövegére hivatkozni a szokásos linkeléssel, vagy megfelelő idézéssel lehet.

A könyv nem helyettesít orvosi kezelést, vagy diagnózist! Nem célja alternatív terápiák ajánlása. Megtörtént események bemutatásán keresztül szeretné segíteni a hasonló módon bajba kerülteket.

A könyv tartalma a másolások és internetes terjesztés során torzulhat! A nem eredeti szöveg tartalmi és formai elemeiért a kiadó és a szerző nem vállal felelősséget.

TARTALOM

<u>NAPLÓ: ELŐZMÉNYEK.....</u>	<u>4</u>
<u>NAPLÓ: MŰTÉT ÉS INTENZÍV OSZTÁLY.....</u>	<u>7</u>
<u>NAPLÓ: FEKVŐBETEG OSZTÁLY AZ IDEGSEBÉSZETEN.....</u>	<u>15</u>
<u>NAPLÓ: A KLINIKA UTÁN.....</u>	<u>19</u>
<u>TÜNETEK ÉS DIAGNÓZIS.....</u>	<u>39</u>
<u>Központi idegrendszeri tünetek.....</u>	<u>42</u>
<u>TANULSÁGOK.....</u>	<u>43</u>
<u>Szociális háló.....</u>	<u>43</u>
<u>Visszaköltözés.....</u>	<u>44</u>
<u>Halálfélelem átrendeződés.....</u>	<u>44</u>
<u>Életközépi válság.....</u>	<u>46</u>
<u>Tudatállapotok.....</u>	<u>47</u>
<u>Terápiás segítségek 1.....</u>	<u>48</u>
<u>Terápiás segítségek 2.....</u>	<u>50</u>
<u>Álmok megjelenése.....</u>	<u>53</u>
<u>Fizikum.....</u>	<u>53</u>
<u>Hátráltató tényezők.....</u>	<u>55</u>
<u>Pattanások.....</u>	<u>56</u>
<u>Energiák, vitalitás.....</u>	<u>56</u>
<u>Közlekedés.....</u>	<u>57</u>
<u>JÓGA A MINDENNAPI ÉLETBEN® RENDSZER.....</u>	<u>58</u>
<u>A JMÉ rendszer működése.....</u>	<u>58</u>
<u>MFC/MDG projektek – ENSZ.....</u>	<u>59</u>
<u>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....</u>	<u>61</u>
<u>IRODALOM.....</u>	<u>63</u>

NAPLÓ: ELŐZMÉNYEK

Aug. 28.

Esküvő Miskolcon: Kökény Gyöngy unokatestvérem és férje, Norbi. Vépről jövünk, és csak a templomi rész után sikerül odaérnünk. Rég látott rokonok az apai, Kökény ágon. (Csak Kökény Barna, a legidősebb nagybátyám hiányzik, akit nemrég temettünk el.) Este 9.00 után megpattanok a vacsoráról és megyek vissza Diósdra. Kevés alvás, bár a jógatábort követően fel vagyok töltődve.

Aug. 29.

Családfelállítás Volni Verával Budán. Szinte flancos a lakás, ahol vagyunk, de esztétikusan berendezve. Rálátni a Szabadság szoborra, meg a Parlamentre. Az állítást halogatom, míg lehet – hisz’ most tanulom, mit és hogyan is működtetnek ebben az önismereti módszerben. Utolsó előttinek kerülök sorra. Utána kimegyek az utcára szimházsanázni, hogy kiordítsam magamból a feszültséget. Meg uddzsáizok, mert elég megterhelő volt az állítás. Még jó, hogy vannak ezek a jógagyakorlatok...

Röviden a hozott témám az volt, hogy élet párkapcsolatban vagy cölibátus. Az állítás során pedig kijött egy olyan családi helyzet az anyai ágon, amiben – a 2. világháború kapcsán – több öngyilkossági kísérlet volt, köztük egy része sikeres. (Sőt, a mérget (halálos adag ópium) kikeverő dédapám, még a jóindulata ellenére is a gyilkos kategóriába esik. Hiszen ezzel az érintettek szenvedésének elkerülését szerette volna elősegíteni, ha jön a front, és kínoznák őket.) Ez a feszültség aztán öröklődött az elsőszülötteken keresztül. Ami bennem úgy csapódott le, hogy „Ha ilyen az élet, akkor köszönöm, én nem adom tovább”.

Aug. 30. hétfő

Hazautazom Debrecenbe.

Bejárok az Egyetemre, hogy rendbe szedjem a cuccaimat, meg a számítógépet. Bár egy pár évet lehúztam itt, a Pszichológiai Intézet oktatójaként, nem hittem volna, hogy több napig tart, míg a magam után hagyott fájlokat, dokumentumokat és iratokat elrendezem.

Aug. 31.

Elkezdem szedni a Kelemen doktornő által kitenyésztetett streptococcus és staphylococcus elleni antibiotikumot. A torkomból még a vépi jógatábor előtt vettek kenetet, az eredményért csak most jöttem. De legalább van remény, hogy meglesz a góc, és ezt kezelve megszűnik a szőrhullásom. A gyógyszert gyorsan kiváltottam a „Nagy OTI” patikájában, és azonnal elkezdtem a kúrát. Az egész haj- és szőrhullás úgy 2008 őszétől datálódik, amikor a szakállam két, szépen tükröződő ponton el kezdett hullani. Lassan, de fokozatosan kihullott a szakállam. (Eddig jó a sztori, hiszen a borotválkozással nem kell annyit nyüglődni. ☺) Aztán kezdett foltokban hullani a hajam, és a testemen több helyen. Később a szemöldököm is kezdett hullani, ami elég aszimmetrikus és feltűnő volt, de csak addig, amíg ki nem hullott mindkettő teljesen.

Visszatérve a kezdetekhez, úgy kb. 10-11 hónap múlva elmentem bőrgyógyászhoz, aki szerint vagy gomba, vagy góc okoz ilyen tüneteket. A gombát kizárta első ránézésre. (Arról nem is beszélve, hogy egy régebbi tünet alapján magamnak is a gombát feltételeztem, és összeszedtem hozzá egy hónapra való Nisoral tablettát. Ezzel a gyógymóddal néhány évvel ezelőtt sikerült a lábgombámat helyrerakni. Most persze nem volt hozadéka a terápiának, hiszen nem gomba volt az oka. Ennyit az öndiagnózisról...) Szóval, egy másik bőrgyógyász aztán fejbe lödözött egy lokálisan ható szteroiddal (azaz fejbőrbe adott injekciót egy speciális masinával, ami leginkább egy pisztolyhoz hasonlított, és úgy is működött. ☺), amitől azt

vártuk, hogy a hajhagymákat megtámadó immunsejtek leszoknak a test rendszeren működő részeinek megtámadásáról. Ez sem jött be...

Majd következett a gyulladáscsökkentő góc kutatása – valahol a testben. A neuralgikus pontok: a prosztata (ott vérkép alapján nem találtak semmit), a fogsor (a RTG alapján nem találtak semmit), a torok (ahol a mandulánál kereshetnek valami maradvány gócot, persze nálam nem lett semmi).

Szóval épp a toroknál tartunk.

Szeptember 1.

Fáj a fejem. A dolgot az antibiotikum mellékhatásának tudom be, mivel a tájékoztatón is így szerepel. Annyit azonban hozzá kell tennem, hogy életemben egy kezemen meg tudnám számolni a fejfájásaimat. És erősségüket tekintve szinte gyengédek voltak ehhez a mostanihoz képest.

Az Egyetemen nagy csomó papírt kiselejtezek, meg a gépen is lerendezem az információkat, meg a programokat az elkövetkezendő napok során. Szerencsére még nincs oktatás, így alig lézengenek az Intézetben

Szeptember 2.

A fejfájás tartja magát, de nem adom fel. A hajamért vállalom az átmeneti kényelmetlenséget. ☺ Persze a belbecs a fontos, de azért jó lenne, ha kinőne rendszeren a hajam meg a szakállam. Nem mintha annyira szeretnék borotválkozni.

Este telehold szatszang a Pástin, az ásrában. (Zita visszahozza többek közt a Tarsoly-féle anatómia könyvet, ami kölcsönben volt nála.) Van olyan időszak, hogy a földön fekszem, annyira fáj a fejem. Fetregek, pedig azért van bennem valami a Papa-féle vérvonalból, ami bírja és tűri a fájdalmat és a megpróbáltatásokat. (Azért ebben Papa az abszolút aranyérmes.)

Szeptember 3.

Mivel péntek van, délután 6.00-tól a heti rendes szatszangot tartjuk a Pástin, az ásrában. Előtte B. Timivel megbeszéltünk még egy találkozót, hogy másodjára is megtekintsük az ásrámépületnek megvenni szándékozott Kossuth utcai házat. A megbeszélt időre nem vagyok a helyszínen, mert nagyon fáradt vagyok és elaludtam. Amikor aztán Timi hív, mégis csak feltápáskodom nagy nehezen, és megyek háztűznézőbe. Hozzávetőlegesen egy órát vagyunk a helyszínen: beszélünk a tulajdonosokkal.

Közben többször előfordul, hogy beszélni kezdek, majd magam elé meredve nem folytatom, s csak állok némán. Szegény Timi igyekszik a helyzetet menteni azzal, hogy ilyenkor átveszi a szót. Valamint mondja a tulajoknak, hogy ne csodálkozzanak, mert gyógyszerrel szedek egy gyulladáscsökkentőre. Illetve volt még egy kellemetlenség történet: felvettem a telefont, és a tárgyalás közben vagy 15 percet beszéltem. Mire Timi igyekezett ezt is úgy átszínezni, hogy közben szóval tartotta a háziakat, és nyugtatta őket, hogy fontos dologról lehet szó. Egyszer még az is előfordult, hogy a fejem fogtam két kézzel, hogy iszonyúan fáj. Végül csak befejeztük a megbeszélést, és eljöttünk.

Timi terelgetett volna haza, de én mindenképp mentem volna a szatszangra, hogy egy tegnap elhangzott, Erzsinek sértően ható megjegyzést rendezzünk. Szóval mindenképp menni akartam a szatszangra, de közben már szédültem is, ahogy toltam a biciklim. Majd furán oldalra is dülöngéltem. Aztán, amikor azt is mondtam, hogy fekete pontok ugrálnak a szemem előtt, Timi megelégedte, megfordította a bringám, és irányba állított, hogy menjek haza. Sőt, hogy biztos, hogy ne térítsem el magam, hazáig kísért. Lefeküdtem az ágyamra, kerített egy törölközőt, amit bevizezve a fejemre tett, hogy talán jó lesz a fejfájásra. Mondom neki, hogy milyen bűdös a törölköző. Ő meg magában örült, hogy legalább a szaglással nincs baj ☺

Aztán még kapok egy Algopirint tőle. Fájjalom a fejem, és közben a falon függő Szvámídzsi képre nézve kérdem: „Szvámídzsi, miféle karmát kell most elszenvednem?!” Timi beszélt a családjukról és a nyavalyáikról, amin keresztülmentek. Nem könnyű senkinek.

Aztán lassan jobban lettem valahogy, és Timit is elengedtem azzal, hogy menjen el a szatszangra, és rendezze a dolgot, ami Erzsit kellemetlenül érintette. Persze ez már bőven este 9.00 után van, a szatszangnak is vége. És nem a Timi dolga ezt rendezni... De utólag persze az ember világosabban lát.

Sára utólagos elmondása szerint, amikor telefonon beszéltünk este, nagy szüneteket tartottam, ami miatt szegény azt hitte, hogy rá neheztelek. Meg volt egy poénos dolog: kinyomtam a telefont és mentem hányni. Aztán visszahívtam Sárát, és mondtam, hogy nem megszakadt, csak nem akartam, hogy élőben hányást közvetítsek. Végül azonban volt szerencséje ezt is végighallgatni, mivel megint hányingerem volt, és a telefont ekkor nem raktam le.

Különbem nem is tudom, hogy a szándékos kundzsal krijától eltekintve mikor hánytam rendszeren utoljára. Azt érdemes megjegyezni, hogy a jógában gyakran alkalmazott akaratlagos hányás (éhgymorra, sós, langyos vízzel), (amit én is szoktam alkalmazni) semmilyen mellékhatással nem jár, maximum átmenetileg egy kicsit emelkedik a vérnyomás. És lelkileg nem hogy kellemetlen lenne – sőt, még frissességérzés és könnyedség is kapcsolódik hozzá. Arról nem beszélve, hogy jó az emésztésnek, az esetleges étellerakódások ellen a gyomorban, szájszag ellen, és még egy sor dologra. Ja! És nem tévesztendő össze az anorexiások patológiás önhánytatásával, ami savas gyomortartalmat ürít, amivel károsíthatja a fogzománcot, és alapvetően súlykontrollra használják a testképzavaros betegek.

Szeptember 4.

Abbahagyom az antibiotikum szedését, mivel arra gyanakszom, hogy a szörnyű fejfájás – mellékhatásként – ebből ered. Még egy nap kellene a teljes kúrához, de remélem, hogy így is rendezte a bacikat a mandulámnál.

Ricsivel telefonálok. Utólag mesélte, hogy olyan lassan reagáltam dolgokra, hogy nem tudott mit kezdeni velem. Az megnyugtatta valamennyire, hogy az antibiotikum (utó)hatásának tudom be a fejfájást, ami gyötör és lelassít.

Timi sms-ben kérdezi, hogy érzem magam. Válaszolok is neki, hogy éjszaka hánytam, de azért köszönöm, egész jól.

Telefonon teszem a szépet Sárának. Aztán arról beszélünk, hogy hogyan is érzem magam. Ami nem túl feldobó állapotot fest le, és támogatóan mondja, hogy jön, és majd meglátogat Debrecenben. Vasárnap még nem tud ideutazni, mert a lányait nem tudja lepaszolni, de talán hétfőn, amikor szabadságot vesz ki.

Szeptember 5.

Mind szombaton, mind vasárnap az egészen hosszú szünetekkel tarkított kínlódós telefonbeszélgetések jellemzőek Sárával: sokszor már nincs mit mondanunk, de lerakni nem akarom, csak nyögök a fájdalomtól. Illetve mindez keveredve az olyan időszakokkal, amikor tiszta vagyok és élénk.

Egy ilyen alkalommal, vasárnap este, aprólékosan elmesélem Sárának a nézett film tartalmát. Emlékezet kiesés nem volt még jellemző rám, csak összefolyt a valóság és az álom. Nem tudom például, hogy amikor „tettem a szépet”, ezt álmodtam, vagy tényleg mondtam. Sára szerint irtó nehéz volt minden alkalommal letenni a telefont, mintha valami kapaszkodót kerestem volna. Mindig megígérte, hogy majd felhív, és majd hétfőn lejön, stb.

Legalább 10-15-ször beszéltünk-hallgattunk a hétvégén telefonon.

NAPLÓ: MŰTÉT ÉS INTENZÍV OSZTÁLY

Szeptember 6. HÉTFŐ

Reggel hoztak a szülők egy adag ételt. Ezzel meg is nyugodtak, hogy el vagyok látva. Megreggeliztem, aztán bementem az Egyetemre.

Az Egyetemen félbeszakítom a selejtezést, és jó adag papírt hagyok a földön szétszórva, azzal, hogy később befejezem.

Sára Debrecenbe tart vonaton, valamikor kora délután. Komolyan mondom neki, hogy a jógaórárt megtartom este a haladó csoportnak, bár van valami diszkomfort érzetem, és mellé még a fejfájás. Megint. (Ember tervez...)

Délután Idus, a húgom értem jön a Péczely utcára, a lakásunkba. Mindezt azután, hogy telefonon beszélünk, de ebédelni sem akarok elmenni a szüleim házába, csak a fejfájásra hivatkozom, meg a nagyfokú fáradtságra – bár nincs olyan sok dolog, amitől fáradt lehetnék. (Bár erre a napra azt terveztem, hogy segítsek Erzsinek a kezdő tanfolyamhoz terelgetni a jelentkezőket a Mechwartnál. Illetve este szerettem volna a saját, haladó jógaórámat is megtartani.)

Illetve a legfőbb lökés, hogy kezdjenek velem valamit, az, hogy Papának, édesapámnak próbálom elmagyarázni, hogy hova is kell a Juci által átpasszolt jógaórára mennie. De egyrészt nem jut eszembe az utca neve, holott a Megyei Önkormányzat hátsó bejáratánál van, s egyben az az utca, ahova a civil szervezetünk, a Ganga Baráti Kör is be van jegyezve. Valamint tíz perc múlva ugyanazt újra elmondom neki a telefonba úgy, mintha most beszélnék róla először. Oké, ismétlés a tudás anyja, de azért ennyire nem kéne! Az emléknymok ekkorra már annyira nem rögződtek bennem, hogy viccekkel sem lehetett kimagyarázni a kiesést. Érdekes, arra konkrétan emlékszem, hogy valóban nem tudtam, hogy hol is lehet az a bizonyos épület. Nem voltam benne biztos, hogy a Szent Anna utca melyik oldalán található. Olyasmi érzés volt, mintha egy álomban lennék, és minden bizonytalanul, és félig-meddig homályosan lenne érzékelhető. Pedig maga az épület jól ismert minden debreceni számára, nem lehet eltéveszteni. *Nem* a Nagytemplomról van szó...

Nemrud (a sógorom) ragaszkodik hozzá, hogy bemenjünk a klinikára: vagy a belgyógyászatra, vagy a neurológiára. Én nem rajongok az ötletért. Azért valahogy rávesznek: beadom a derekamat, hiszen erőtlenségem van már a küzdelemhez. És közben poénkodok, hogy az idegenek el akarnak vinni, merthogy Nemrud fekete ingben van: „Man in black!” – mondom riadtságot tettetve – „Aliens!”

Este 6.00 körül érünk be a klinikatelepre Mamával és Dr. Nemruddal. Nemrud találta ki, hogy Mama jöjjön, mert ő rámenősebb, mint Papa, és könnyebben „átmegy” az egészségügy esetleges ellenállásain. Útközben szó nélkül lehúzó a kocsit ablakát, és sugárban hányok. Aztán megállunk az autóval, és megint hányok. Tényleg nem vagyok jól!

Kivizsgálás a neurológián egy morcos doktornóval, akiről viccelődöm Nemrudnak, hogy milyen csinos. (Hosszú szőke haja van, és fiatal rezidensként dolgozik az osztályon, most épp az ügyeletben.) A doktornő nem érti a viccet. (Vagy érti, de nem szereti... Különösen akkor nem, amikor róla szól.) Persze, érthető a morcosága, hiszen mindenféle beutaló nélkül állítottunk be, még hozzá este 6.00 után. Annyi szól mellettünk, hogy Dr. Nemrud a sógorom, és pár éve épp itt végzett az orvosi karon (DE OEC, a volt DOTE), szóval van valami rálátása a dolgokra. Úgyhogy a szerencse a mi pártunkra áll: Nemrud belebotlik a volt neurológia tanárába (Dr. Oláh), akivel jóban is volt annak idején. Innentől a morcos doktornő is másként viszonyul hozzánk, hisz a főnöke jóban van a beteg sógorával. A doktorok kasztja valóban összetartó, és egymást kifelé keményen védő csoport. Persze belül itt is vannak komoly harcok.

A doktornő tiszta jó szándékból beköt egy infúziót, miután az előzetes hányásomról hall. Hogy ki ne száradjak. *Deadly mistake*, mint utóbb kiderül.

Egyébként a kivizsgálások rutinjában a reflexek (bőr, térdkalács, stb.), meg a koordináció rendszeresen szerepel. A koordináció alatt az értendő, hogy behunyt szemmel kell járni egyenesen, amire azt írták, hogy ataxiás (koordinálatlan) a járásom, és kissé jobbra hord. De szokásos volt még a csukott szemmel orrérítés is. No, meg a Romberg teszt – csukott szemmel megáll-e a beteg dülöngélés, elesés nélkül.

A doktornő este 7.00 körül készített pár felvételt az agyamról a helyi CT-n. Mindenkit megelőzők a sorban – pedig van, aki délelőtt óta vár. Annyit látnak, hogy az agykamrák megnagyobbodtak, kitágultak, és magas az agyvíznyomás. De abban nem biztosak, hogy mi a közvetlen oka a tüneteimnek. A felvételek mutatnak valamit a III. agykamrában, aminek nem kellene ott lennie, amit „hiperdenz képlet” elnevezéssel illetnek. A doktornő és Oláh doktor is végignézik a képeket, sőt Oláh doktor még külön is kivizsgál a szokásos módszerekkel.

Át az MR-re, hányás a mentőhöz menet a klinika folyosóján. Cszozogok, alig vonszolom a lábam. Lényegében lebénult. Úgyhogy csak kerül egy tolószék – ezen szállítanak. Aztán behányok a mentőbe is. Tényleg nem bosszúból. ;)

Bár a CT alapján már volt egy irány, ez azonban nem volt teljesen precíz eredmény. Ezt igyekeztek pontosítani az MR felvételekkel, amik már nem hagytak semmi kétséget. Az MR kapcsán egy szűk csőbe dugják be az embert jól stabilizálva, hogy lehetőleg ne nagyon mozogjon. Még a fejet is rögzítik külön, hogy véletlenül se mozdítsa meg a beteg. És hangosan kattogó gép van körülöttünk, ami kihívás lehet a klausztofóbiásoknak és az erős hangokra érzékenyeknek.

Kis várakozással egész gyorsan megvan – mármint a mágneses rezonancia vizsgálat. (Még jó, hogy ilyen esetekben nem kell hónapokkal előre bejelentkezni.) Az alapvetően elég cudar állapotom ellenére annyi még maradt bennem, hogy amikor mondják, hogy a fém dolgokat ne tartsam magamnál, eszembe jut, hogy a kulcs a zsebemben maradt. Egész jó eredmény egy olyan személytől, aki egy-másfél percen belül mindent elfelejt. Vagy inkább a szokás és a rend hatalma lehet, hogy a kulcsnak vagy az övtáskában, vagy a zsebben a helye, és a még működő programok ez alapján azonosították be.

Tényleg csodálatos, ahogy az emberi testbe bele lehet „tekinteni” ezekkel a képalkotó módszerekkel, amilyen a CT, az MR, és az ezekhez hasonló ultrahang. Mindezt úgy, hogy a szöveteket nem kell szétvagdalni, vagy szondákat vezetni ide-oda.

Este 10.00 után. Vissza az osztályra – megint csoszogok. Ha éppen megyek, de már előkerül a toló kocsi is. Szépen kialakultak azok a tünetek, amelyek ezt a körképet totálisan jellemzik. A lábvoncsolás, lábbénulás elég tipikus jel. (Valahogy úgy alakulhat ki, hogy a cerebroszpinális folyadék nyom bizonyos központokat, ami miatt már nem működnek a mozgatópályák.) Mellette még lehet eszméletvesztés (ez konkrétan nem jelentkezett nálam, de a feledékenység már napok óta súlyosabb formában kísért, egyébként hetek óta észlelhető). Valamint dezorientáció térben és időben (sokszor nem kifejezetten nem tudtam, hogy hol vagyok, hanem mintha ködös lett volna; illetve többször kacsáztam járás közben és a kerékpárt tolv.). És persze a kedvencünk, a fejfájás, ami eddig nem volt jellemző rám, de most mindent bepótoltam belőle. Azt hittem sokszor, hogy szétesik a fejem. Nem csoda, hiszen belülről az agyfolyadék módszeresen feszítette, mert nem tudott elfolyni a szokásos irányba. Persze a hányás is tipikus tünet. Ez csak négy napja van meg. Amúgy nem tudom, hogy miért lép fel – vagy védő jellegű, hiszen csökkenti a folyadékmennyiséget a szervezetben, vagy valamelyik agyközpont már nem bírja a nyomást, és így bekapcsol a hányás reflexe. Jah! És ki ne felejtjük az egyik legjellegzetesebb tünetet, a hirtelen halált. Ez nem vics, tankönyvből való adat. Merthogy az érintett személy át akarja vészelní a dolgot annyival, hogy „fáj a fejem, meg iszonyú fáradt vagyok, majd reggelre jobb lesz, ha kialszom magam”. No, persze!... Csak nem biztos, hogy ebben a világban ébredünk.

Mivel sürgősségi eset vagyok, igyekeznek mihamarabb gondoskodni rólam. Először valamelyik szakember nézi meg a leleteket, amelyeken egész jól láthatóak a hatalmasra kitágult agykamrák. Olyasmit kell elképzelni, hogy az agy közepén egy üreges, folyadékkal kitöltött rész két-háromszorosára (!) duzzad, és mivel a folyadék gyakorlatilag összenyomhatatlan, és egyre több hely kell neki, így az agyszövetet préseli össze maga körül, hiszen kívül a koponyaacsont szab határt a tágulásnak.

Aztán az MR-t nézegeti Novák doktor úr is, aki – mint később kiderül – az egyik legjobb idegsebész, nem csak Debrecenben és hazánkban, hanem a nagyvilágon is. Ő már reflexből vízajtót adatott nekem, hogy az talán csökkenti valamelyest az agyvíznyomást is, ami ekkorra már csúnyán szétpréselte az agyam. Rövid konzultációt tart a kollégákkal, előttem és a családtagok előtt. Felmerül a lehetősége egy régebbi megoldásnak is, miszerint egy csővel lecsapolják az agyvizet, s a hasüregbe, esetleg a mellkasban a szívbe vezetik le, csak ekkorra már túl nagy a nyomás, hogy ilyesmit megpróbálhatnának.

Persze nem vagyok nagyon lelkes, amikor előhozakodik azzal, hogy „akkor reggel fúrunk”. Mármint az én fejemet... Igyekszem kifejezni ellenvetésemet, hogy „az én agyamat felvágják? Szó sem lehet róla!” Aztán meggyőző a dolog sürgősségéről: „Ez életmentő beavatkozás. Nem lehet halasztani, valóban sürgősségi eset. A kérdés nem az, hogy műtsük-e, hanem az, hogy most rögtön, vagy csak reggel.” Jó orvos – higgadt és szakmailag felkészült.

Az esetem pedig tényleg sürgős: III. agykamrai kolloid cisztát mutatnak a felvételek, melyhez társul a súlyosan megnőtt agyfolyadék nyomás, a hidrocephalus. A gond az egészben az, hogy ez a ciszta pont az agyvíz útját állja el, így nem tud elfolyni a gerincvelő felé, valamint a koponya és az agy közé eljutni, amerre egyébként normál esetben tendál, és ott végül felszívódik a vénás keringésbe. Az agykamrák ilyen szempontból egy zsákutcaképződményként írhatóak le, amelyek folyton termelik az agyfolyadékot, és az onnan csak kifelé tud távozni. Ha ez az út elzáródik, akkor komoly baj alakul ki, hiszen olyan az egész, mint egy túlduzzasztott gát, amit mindjárt átszakít a felgyűlt víztömeg. Ez a felhalmozódó agyfolyadék az oldalkamrákban végül is olyan belső nyomást fejt ki az agy belsejében, hogy természetes a hasogató fejfájás és az egyéb, súlyos tünetek. A diagnózis része a hidrocephalus, vagyis a fel nem szívódó agyvíz nyomja az agyat, mintha vízfejű lenne a beteg. (Ha nem lennének összeforva a koponyaacsontok, mint a gyerekeknél, akkor jönne létre a térfogattal növelt vízfejűség.) Tényleg hidrocephaluszos vagyok ebben a pillanatban: nagy belső agyfolyadék nyomás, ami bármikor katasztrófát okozhat, hiszen az idegsejteket durván nyomja. Bizonyos sulcusok, barázdák már teljesen kisimultak, és nem is látszottak az agyban, annyira kitöltötte és szétnyomta az agyvíz a rendelkezésre álló teret, sőt, azon túl is, összeszorítva az agyat. És vannak életfontosságú központok, amik bizonyos nyomás fölött nem működnek. Nos, az egész nem gyerekjáték.

Szóval a biznisz a következő: mihamarabb meg kellene nyitni a koponyám, hogy bentről, az agyam közepéről kiszedhessék azt a bizonyos cisztát, ami egy éppen aktiválódó időzített bombához hasonlít. Egyúttal az oldalkamrák túlnyomását is megszüntetnék, amik most pukkadásig vannak vízzel, és nyomják a körülöttük lévő idegsejteket. Ha most, az éjszaka közepén kezdenék összeszedni a műtős csapatot, akkor már hajnal lenne, mire kezdhethetnének. Nem is beszélve a műtétet végzők hangulatáról... Ami a Novák doktor úr esetében rendben is lenne, de ki tudja a többiek milyen állapotban vannak. Szóval azt a kis időkülönbséget meg merik kockáztatni, és reggel én lennék az első – az egész műtéti rendet felborítva. (Szegény betegtársak. Mama mondta, hogy volt, aki fanyalogva szóvá tette, hogy nem az előre kiírt és megbeszélte időpontban következett. Sorry.) Reggelig meg csak lejjebb megy az agyfolyadék nyomás egy kis vízajtóval, és persze a legfontosabb: nem szabad elaludnom. Merthogy az hosszú, nagyon hosszú alvásba fordulhat át...

Már az intenzíven, de még a befejezés előtt (éjjel 1.30-2.00 körül) sikerül beszélni Monikával, hogy értesítse Szvámídzsít. Előzőleg több telefonnal kiderítették a brit JMÉ-s

jóga-szervezők elérhetőségét, akik megadták Szvámídzsi angliai számát. Tájékoztatom Monikát, aki éppen mellette tölti be az összekötő titkárnői szerepet, hogy reggel nyitott agyműtétem lesz. Megkérdezte, pontosan mikor műtenek. Mondtam neki, hogy 8.00-9.00 körül van kiírva – én leszek az első, a fontosság miatt. Mindezt angolul, úgyhogy érdekes hogy bár az emlékezetem egy percnél nem terjed tovább, ami régebről bevésődött, azt jól tudom használni. (Ami még érdekes, hogy erre a beszélgetésre nyomokban és halványan, de emlékszem.) De ebben a helyzetben valószínűleg benne volt a vízajtó jótékony hatása is, ami kicsit csökkentette a nyomás okozta kínlódásomat.

Sára mondta, hogy ekkora megint teljesen elememben voltam, éberen és vidáman. Vicceket meséltünk Nemruddal, éjjel kettőkor az intenzíven. És teljesen jól kommunikáltam angolul Monikával.

Bekötnek egy infúziót, és nem szabad innom. Így is vízajtóval vitték lejjebb a nyomást. Ettől tették függővé, hogy már az éjszaka, vagy csak majd reggel műtenek. Sikerült legalább reggelig kihúzni, de azzal a kikötéssel, hogy nem alhatok, nehogy belehaljak az alvásba. Vagyis ha az aktivációs szintet megtartják az idegsejtek, akkor még működnek, de lelassulva bármikor teljesen kikapcsolhatnak.

Mivel éjszaka nem alhatok, egy 15 percenként mérő vérnyomásmérő mandzsettával tartanak ébren. Ezt nem lehet figyelmen kívül hagyni, és mellette aludni, miközben elkezd valami szorítani az ember karját. Jobb, mintha a klasszikus modell szerint csipkednének – az ébrentartás végett...

Az éjszaka során azért többször az alvás határán lebegek. Az éjszaka, vagy a műtét alatt – már nem emlékszem pontosan ☺ – Mongóliáról álmodom. Hogy mit, arra csak homályosan emlékszem, de valahogy abban nyugszom meg, hogy az álmomban hordott öltözékek csakis onnan származhatnak. Hogy mit keres a műtét előtti/alatti álmomban Mongólia?! Passz. Sosem foglalkoztatott igazán az ország.

Szeptember 7. KEDD

A műtétre nem emlékszem. Sem arra, amikor betoltak, sem arra, hogy hol vagyok, vagy ki műt. Nagy úr van minden info helyén. Az utolsó négy napról nagyon szórványos és halvány emléknymomaim vannak, ami a tünetek miatt érthető. (Mivel az emléknymomok nem konszolidálódtak, nem szilárdultak meg, mint egyébként normál esetben, az ezekre a napokra eső infókat rekonstruáltuk azok segítségével, akik akkor jelen voltak.)

Legalább a hajam borotválásával nem volt túl sok gondjuk a műtét előtt... Már majd két éve hullik rendületlenül a szőrzetem. Bár még van pár folt, ami tartja magát mind a fejemen, mind a testemen.

Reggel Nemrud meg Mama elviszi Papát az urológiára a prosztatata biopsziára – mivel ő meg ezzel küzd egy ideje. Aztán eljönnek hozzám az intenzívra.

Reggel is egész jó állapotban voltam, az estihez viszonyítva. Majd jön a vizit, és mindenki megy a dolgára. Sára egy ismerősét istápolta telefonon, miközben az intenzív előtt várakozott. Még a műtét vége előtt jött valaki a műtős csapatból, aki megnyugtatja, hogy minden a terv szerint halad.

A majd' háromórás műtét után.

Miután visszatoltak még kellett várni egy jó fél órát, hogy be lehessen jönni hozzám. Közben megérkeztek a Balogh lányok is. Éber vagyok és magamnál is vagyok, s a körülményekhez képest egészen jól nézhetek ki a turbánomban és a behálózó csövek között. Timi is bejön, később Andi is. Rettentően csodálkozom, hogy hogy a fenébe kerültem ide, és miféle műtétről van szó.

Aztán Mama is megérkezik, és bár rendkívül hősiesen viselte magát a tortúra során, végül kitörnek belőle a feszültség/félelem/megkönnyebbülés könnyei.

Nem lehet innom, hogy ne hányjak. Ezt én is érzem: bár szomjas vagyok, érzem, hogy kijönne belőlem, ha rendesen innék. Vizes rongyot szopogathatok torok- és szájszárazság ellen. Infúzióban fiziológiás sóoldatot (*ringer laktát*) kapok, így innom sem kell igazán.

Többször is elkámpicsorodom a takaró alá tekintve a nagy, sárga vizeletelvezető katéter miatt, ami kilóg belőlem. Az orromba meg oxigéncsővet vezettek. A karjaimban preparált lyukak vannak – esetleges gyors gyógyszeradagoláshoz. A ringer infúzió is csöpög belém. Szóval a bemenetek és a kimenetek is gépiesítve lettek. Egész Darth Vaderes figurában adom elő... Bár nem nagyon érzem Vader Nagyúrnak magam. Inkább olyasmi érzet, mint akin átment néhány, betonnal telerakott kamion.

A nyakam a jobb oldalon tele van szúrásnyomokkal – nehezen találhatták el az eret, de mondják is, hogy itt nem könnyű, hisz nincs csontos alap, amire stabilan felfeküdhetne az ér.

Az ágyam fejtámlája állítható, amiről jól lehet szemlélni a körülöttem lévő történéseket. Viszont alváshoz elég kényelmetlen, amikor alá van póckolva az ember. Arra meg nem sok erőm van, hogy a nővéreket szólítsam, hogy ez vagy az lenne jó az ágytámlával.

Meg vagyok lassulva, és le vagyok gyengülve. Szerencsére az intenzív osztályon senki sem kapkod a betegtársak közül, hiszen mindenki eléggé le van robbanva. Az egészségügyi személyzet sem kapkod nagyon, aránylag nyugalom van, csak néha van jövés-menés a vizitek és egyéb teendők alkalmával.

Miután magamhoz tértem, a kérdéseimre elbeszélik, hogy miért is vagyok bent az Idegsebészet intenzív osztályán. Lassan felfogom, hogy mi is van velem, de nem nagyon tudom kapcsolni az eseményeket, és nem emlékszem a megelőző napok történéseire, nagyjából négy napra. Hál' istennek, elég türelmesen válaszolgatnak, és Sára vagy ötször elismétli a történetet. Persze nincs semmi meglepő ebben, csak furcsa, hogy az időbeli és eseménybeli folytonosság hiányzik. Ezt igyekszem logikailag pótolni, de mivel nincs mihez kötni az eseményeket, könnyen kihullanak a kapott infók a fejből. Meg elég gyenge az ember egy ilyen műtét után, a gondolkodáshoz pedig energia szükséges. Azért végül sikerül beemelnem, hogy megműtöttek, méghozzá az agyamat. De arról nincs semmi emlékképem, hogy ki az orvosom, mi történt előzőleg, mikor és hogy kerültem ide, stb.

Mondom Sárának, hogy a nagy „dunsztkötés” alatt a fejből jobboldalon hátul hiányzik egy nagyobb cikkely. Legalábbis ez az érzésem. (Utóbb kiderül, hogy semmi ilyesmiről szó sincs, nem is azon a részen műtöttek.)

Meg arról beszélek, hogy pár napja olvastam, hogy a kórházakban a felszerelések egy részét a speciális kívánalmaknak megfelelően kell összeállítani. A konnektorok és kapcsolószerelvények például tipikusak, hogy megakadjon rajtuk az ember szeme. Olyan legósak. Szóval azt olvastam róluk, hogy Európában három cég gyárt kórházi speciális eszközökhöz épületgépészeti dolgokat. Az egyik forgalmazó cég az IKEA. (Bár nem tudom, hogy ezt honnan szedem. De ezt is lehet, hogy csak álmodtam, vagy a műtét közben beszéltek erről, ami valahogy megragadt. Legalábbis ilyen leírásokról lehet hallani, hogy a beteg öntudatlan, mégis fog minden információt, ami zajlik körülötte.)

Azzal is traktálom Sárát, hogy ez a részleg is konténerekből épült. Mármint, hogy az intenzív osztály konténerház. Abban van valami, hogy olyasmik a falak, meg az elrendezés, mint egy konténerblokkokból összeállított épületben. De ez egy falakból megépített kórház, amit később én is belátok, ahogy alaposabban körülnézek. De jó, hogy ekkor ilyeneken nem vitatkoztak velem!

Egy dietetikussal megbeszéljük a számomra is fogyasztható menüt. Készséges nő, ért is a szakmájához, csak nehezen fogja, hogy milyen is a lakto vegetárius étrend a gyakorlatban. Végül azért megegyezünk, hogy miket eszem és miket nem. A klinikán fel vannak készülve mindenféle igényre, kívánalomra és hóbortra, illetve mindenféle egészségügyi diétára.

Állítólag a műtét során voltam intubálva, de szerencsére nem éreztem semmi utóhatást, ami pedig gyakran megesik, hiszen megsérülhet a torok a ledugott cső miatt.

Bejött még Idus is. De a látogatók igyekeznek nem nagy tumultust okozni: az intenzíven nem kedvelik annyira az átjáróházat. Mindenki szépen beöltözik zöld kórházi ruhába, amikor jön. Jól esnek ezek a látogatások, egy kis biztonságérzet az amúgy steril kórházi körülmények között.

A nagyobb, csoportos vizitektől függetlenül bekukkantott egy orvos, aki kérdezte, hogy vagyok. Csak vagy pár betegre nézett rá. Mondtam neki, hogy a helyzethez képest oké. Mint később kiderült, ő Novák doktor úr. Sajna, az utóbbi napok eseményei nem rögzültek, így azt sem tudom, hogy kivel beszélünk előző éjszaka.

Délután visszajön Idus Mamával és Sárával. Nemrud otthon marad Áronkával, mert rajta közben kitört a takonykór, és nem akar megfertőzni. Mama meg Idus aztán átmennek Papához az urológiára, Sára marad nálam. Hol szundikálok, hol ébren vagyok, ami normális műtét utáni állapot. Egyszer-egyszer megsimogatom Sára arcát visszajelzésképp, hogy nem zavar, hogy ott van.

Aztán visszajön Mama meg Idus is. A húgom igyekszik a köhögését nem rám ragasztani, és csak pár lépésről üdvözl. Még mindig nagyon aggódik.

Amikor beülnek az autóba, épp Szvámídzsi hívja Idust, s ő beszámol a fejleményekről. Szvámídzsi áldását küldi, és nagyon hangsúlyozza, hogy most már csak a fertőzés elkerülésére kell nagyon figyelni.

Van egy betegtárs, akire a nővérek már rá sem hederítenek, amikor szólongatja őket. A jó szokását mindig esténként szedi elő, hogy hangosan szólongatja őket, továbbá „Anyaaaaa!” felkiáltással hívja a feleségét. Mondják neki, hogy nincs itt az asszony, de azért tízpercenként elkurjantja magát – gondolom, legtöbbünk öröme. Egyébként egész nap félkómában fekszik, este meg aktivizálja magát. Elkényeztetett gyerek lehetett vagy 40-50 évvel ezelőtt.

Este újraélesztenek egy betegtársat – sikeresen.

Szeptember 8.

Még előző este, meg aztán reggel is hívták a családtagok az intenzívet. A személyzet nagyon készségesen beszámol a hogylétemről. Mondják, hogy az első 24 óra még kritikus lehet, de aztán hál' istennek reggel csupa jó hírt közölnek az érdeklődésre.

Délelőtt még bejött hozzám Sára, és Erzsi is. Már ettem egy kis sárgadinnyét, de még elég lassúcska, meg erőtlen vagyok, teljesen érthető módon.

Ma volt az intenzíven egy kissé ragyás, fiatal, szőke nővér. Kérésemre eltávolította a katétert – egy sóhajtásra. Eddig legalább az etetések és az itatásokat megspórolták a ringer infúzióval, a kimenetet meg a katéterrel. ☺ Azért nem kellemes egy bemenő és egy kivezető csővel mesterségesen működni. Ki akarok menni a WC-re, de lebeszélnek róla (jobban mondva nem engednek). Helyette adnak egy kacsát, így nem kell kikötni az infúziómat. Meg a műtétek után gyenge az ember, és nem ajánlatos nagyon ugrálni, ezt mások is tapasztalatból mondják. A kacsá ürítésért meg szólni kell, maguktól nem feltétlen viszik el. Ez persze nem nagy ügy, de nem sok erőm van, hogy szólongassak bárkit is. Maga a beszéd is elég fáradságos így, a műtét után. Meg minden egyéb fárasztó, és összességében elég kiszolgáltatott helyzet itt a klinikán. Azért délután már egyedül mentem WC-re.

A betegtársak sincsenek a topon, sőt, mintha én lennék a „legnyüzgősebb”. Ami annyit tesz, hogy nagyjából ébren vagyok és követem, mi történik körülöttem. A többiek mind csak fekszenek alétan, vagy félig-meddig ébren. Bár van egy idősebb néni, aki masszívan lebontotta az arcát, miután sikerült kioldania a lekötött kezét. Jó kis sebet kapart magának, meg leszedte a szemöldökét az egyik oldal felén. (Lehet, hogy engem irigyelt meg szemöldök nélkül...) Az ügyeletes nővér teljesen kivan a nénitől, aki tényleg nem bír magával, és az ágyról leszáll, és járkál a kórteremben. Szóval mégiscsak ő a „nyüzsi királynő”. Annyit érdemes tudni, hogy az intenzív osztályon vannak kórtermek, de átlátszó üvegfalakkal

elválasztva, hogy az ápolók praktikusán mindent láthassanak. Ennek köszönhetően a betegek is követhetik egymás tevékenységeit, már ha egyáltalán tesznek valamit.

Még egy érdekes dolog történt velem. Amikor az ihatnékomat jeleztem a nővérnek, egyrészt töltött egy pohárba ásványvizet. Ez le is csúszott per os. Másrészt egy injekciós fecskendőbe szívott fel vizet, majd a karomon lévő preparátumba illetve simán benyomta. Tuti volt a hűvös érzés, ami végigkúszott a karomon, ahogy a víz bekerült a véráramba. ☺

Délután egy fiatal doktor úr a nővérekkel együtt bámulta a monitort. Az egész hangulat meglehetősen furcsa volt. Bár én nem láttam a monitort, csak hátulról, de nagyon el voltak merülve valami nézegetésében.

Furcsán érzem magam az üvegkalitkában. Olyan szempontból, hogy a hétfő éjszakai befekvésemhez képest azt érzem, mintha még lett volna egy szoba valahogy oldalt, amiben akkor én is aludtam, illetve virrasztottam. Pedig mondják, hogy folyamatosan ebben a szobában voltam, és mindig is egyedül. Hm. Ennyit a dezorientációról. Ami most már remélhetőleg elmúlik, és csak a hidrocephalus miatt létezett, mint az egyik tünet.

Ma is megnézett pár orvos. Mindegyik felfedezi, hogy a bal szemem pupillája tágabb, mint a jobb. Ez a neurológusoknak komoly jel, merthogy tünetet jelent, aminek anizocoria a neve. De lehet ilyen normál esetben is. Nekem is az van – nyugtatom meg őket – már évtizedek óta, nem mostani jelenség.

Ma délután jut eszembe, hogy tegnap kimaradt az a kis fohász, amit már három éve naponta elmondok minden este és minden reggel. De legalább egyszer naponta. Hát, megtört a sorozat, de lehet, hogy reggel elrebegetem, csak nem emlékszem rá. ☺

Bejött délután egy medika, aki a szakdolgozatához gyűjtött anyagot a betegektől. Engem is megkérdez a fejfájásomról. Mondom neki, hogy volt az előző napokban, de most csak a sebet érzem a műtétet követően.

Állva mosakszom egy lavórból szivaccsal éjszaka 10.00 után. Előtte a fekvő betegtársakat mosdatták át, jobbra-balra hengergetve őket az ágyukon. Remélem, hogy nem ugyanazzal a szivaccsal mosdatták a többieket, amit nekem is adtak. Utána átfekszem egy másik szobába, mert az enyémben zavaróan hangos a klíma. Előtte kértem Gyuri nővért, hogy kapcsolja ki, de felvilágosított, hogy központi működtetésű. Aztán önerőből nekiálltam, és megpróbáltam valahogy a kiömlőnyílást megigazítani egy székről, ha esetleg az kotyogna. (Miközben ehhez pipiskedem, a seggem teljesen kint pucérlik, mivel a műtéteket rövid kis köpenyszerűségben tartják az intenzíven, ha hirtelen kellene bárkinek bármi, ne akkor kelljen őket öltöztetni. Olyan méretű a ruha, mint a római katonák rövid szoknyás viselete a filmekben.) De nem a klíma a probléma. Így a költözésre fanyalodunk Gyuri nővérral egyetértésben.

(Már bocsánat, hogy nővérezem a férfi ápolókat. ☺ A fivért nem nagyon szokták használni.)

Este újraélesztenek egy betegtársat – sikeresen. Komoly küzdelem után sikerül visszahozni az élők sorába. Előtte vagy 10-12 percen keresztül sípolt a gép, amire rá volt kötve, de nem igazán láttam, hogy ki is az, meg nem is voltam annyira kirobbanó formában, hogy az ápoló személyzetet riasszam. Végül azonban meglátták, hogy gáz van, és kezdték az újraélesztést. (Gyuri nővér először csak bámult, és próbálta beazonosítani, hogy melyik betegnél is lehet a galiba. Olyan volt, mint egy szagot kapott vizsla: már ment fel benne az adrenalin, de mozdulatlanul bámulta a beteg monitorát, és értékelte az egész helyzetet. Aztán rohant a nővértársát riasztani, és kezdődött az *action*.) Aztán, egy idő múlva, az orvos is előkerült, így hármásban szépen visszahozták. Elég küzdelmes volt a dolog, és tartott vagy 20-25 percig, mire stabilizálták a szerencsétlent. A betegtárs amúgy mellkasi lélegeztetőn volt előzőleg, ami folyamatosan gyömöszölte a bordáinál, ez lejöhett róla. Gondolom, hogy ez a vastudó modern változata, vagy derivátuma.

Azért 10-12 perc sípolás nem sok jót ígér. Vagyis kb. ennyi ideig csak pihegett, gyatrán lélegezhetett a szerencsétlen, esetleg az életfunkciók is megálltak. Az agynak meg elég pár másodperces oxigénhiány, hogy beadja a kulcsot. Úgyhogy nem lennék szívesen a betegtárs helyében.

Az újraélesztéseket végignézni komoly benyomást jelentettek számomra. Az üvegfalnak köszönhetően 3D-ben követhető a szkander a halállal. És valahogy ez a gyengeség és kiszolgáltatottság, amiben betegként vagyunk, mélyen empatikussá tesz az egész haldoklás iránt. Meg – gondolom – a tükroneuronok is működnek a homloklebenyben, így szinte velem történik az egész jelenet.

És az érzet az, hogy az élet valami hatalmas erő, ami betölti az embereket is, meg rajtunk túl sok mindent. Ott lüktet a térben is, ami körülvesz mindent, és benne van mindenben. De semmi garancia a folyamatosságra. Bárki, bármikor távozhat. Az a csalóka elvárás, amit kiszámíthatónak tartunk a saját esetünkben, hogy ti. „a várható élettartam férfiaknál meg nőknél, most, itt Európában, stb.”. Mindezek e közegben jelentésüket veszítik. A valóság fellebbenti a fátylat a társadalmi programokról, amelyek éveken, évtizedeken keresztül sulykolják a sérthetlenség érzését belénk, meg a szociális háló hitét, melyben biztonságban vagyunk. Tényleg bárki, bármikor. Az élet és a halál pedig mintha egymásba fonódnának és táncot járnának, amiben mi csak kis bábúk vagyunk. Csak megnyilvánulások vagyunk a nálunk magasabb erők játékának színpadán.

Eszembe jut egy idézet Paul Guimard könyvéből (*Az élet dolgai*):

„Halálra kiszemelve születünk, s a fellengzősségbe, a lélek részegeskedésébe menekülünk, arra törekszünk, hogy gondolatainkkal óriási, fenségesnek szánt lármát csapjunk, és megelégszünk ezzel a kis zenében, amíg csak el nem jutunk az igazi csend partjára.”

NAPLÓ: FEKVŐBETEG OSZTÁLY AZ IDEGSEBÉSZETEN

Szeptember 9.

Az intenzíven volt reggel egy nővér, akit eddig nem láttam. A haja mellett piros volt a szemöldöke is, amit masszív tic-vel mozgatót. Vicces volt, ahogy beszélt a másik nővérral, és közben húzgálta felfele a szemöldökét, mintha csodálkozna. Nem is értem, hogy a beszédpartnerei hogy bírják nevetés nélkül. Bár az látszott, hogy felnéznek rá, illetve szeretik és tisztelik.

Átvisznek a normál fekvő osztályra, kétágyas szobába, miután a viziten jeleztem, hogy mehetnékem van. Átmászok a hordágyra, és egy beteghordó áttol az épület egy másik részébe: két lift, folyosók, végül a kórterem. (Utólag úgy tűnik, hogy kerülő úton vitt át, mivel az intenzív és a fekvőbeteg osztály ugyanazon a szinten vannak.) Azt hittem, hogy egy másik épületbe vittek át, de ugyanabban vagyunk. A szobatársam az a Lajos bácsi lesz, akivel már osztottam meg kórtermet az intenzíven is. (Az utolsó éjszakán, amikor átmentem hozzá, mert zúgott a klíma. Egyébként egyedül, egyszemélyes üvegtetrecben voltam.) Elöttem egy bácsi távozik a szobából, akinek gamma késsel sugarazták az agyát, merthogy van benne egy daganat, ami egyébként műtétileg megközelíthetetlen. (Később utánanéztam a módszernek. Több oldalról, alacsony dózissal lönek az agyba sugarakat, amelyek a találkozási ponton viszont egyesült erővel fejtik ki a romboló hatást. Így – a remények szerint – tönkreteszik az abban a pontban lévő rákos sejteket. Elmés módszer: nem kell vágni, csak jól kell célozni.)

Még a gamma késes bácsi és Lajos Bá' megérkezése közti pár percben a szüleim segítségével átgurítjuk az ágyam az ablak mellé, megcserélve az ottani ágygal. Kényelmesebbnek, komfortosabbnak tűnik az a hely.

Miután Szvámídzsi többször is említette a fertőzésveszélyt a webcastos előadásában, nagyon figyelünk a dologra. Mindezt Dr. Nemrud szorgalmazta, és az ő szava kiemelte a jelentőségét, hisz' orvosként mondta.

Amikor jött a kancsós tea és kávé, kértem teát, de nem ittam meg, mert úgy töltötték ki, hogy hozzáért a csőre a poharamhoz – amit mindenki állandóra kap meg, és folyamatosan használ. Előtte hány másik, már használt, és el nem mosott pohárhoz érinthették ugyanígy! Gondolom, hogy jobb a *guruvájkját*, a guru útmutatását, és így a higiéniát követni, ezzel elkerülve a tömegsmárolást. Szerintem jócskán lendítene a fertőzések leszorításán, ha erre figyelnének. Bár semmiségnek látszik, de így az egész osztályt végig lehet fertőzni, ha az első ivók valamelyikének van valami bacija vagy vírusa. *À la Semmelweis*. Nemhiába mosakszanak be komoly 10-15 percen keresztül egy műtét előtt. Itt meg egy laza mozdulattal megy át a fertőzés. Szájról-szájra jár. Mint az egymás után ivás az üvegből... Az is ugyanez a módi. Pedig nem vagyok kényszeres a tisztaságban, csak itthon, Európában ezeket az alap higiéniás dolgokat nem nagyon látjuk át. Tudatában vagyok annak is, hogy a közösből evés összetartozást jelent, azonban megvan annak is a speciális helye, a kórházban kevésbé kellene a többi beteggel így összetartozni.

Bezzeg Indiában szinte úgy születnek, hogy nem isznak egymás után. (Persze nem tuti az ottani rendszer sem, mert ott meg gépiesen teszik ezeket a higiéniás dolgokat, de praktikusán sokszor láttam, hogy pl. a kézmosásuk felületes.)

Még szerencse, hogy otthonról jó kajákkal látnak el, bár nincs túl nagy étvágyam. Inkább az ivásra figyelek, mert érzem, hogy ki vagyok száradva, és nem akarom, hogy az izmaim begörcsöljenek. Hoznak is be nekem rendszeresen ásványvizet, amelyet szeretek. Amúgy az anyagcserém nem pörög nagy fordulatszámom: alig mozgok, szellemi munkát sem végzek, szóval nem csoda, hogy nincs nagy étvágyam.

Kaptam pár szájmazskot, amit mind én, mind a látogatók hordanak, amikor itt vannak. Ez is a fertőzésveszély elleni eszköz. A mimikából sokat levesz a kommunikációban, de a szükség nagy úr. A látogatókat is kissé odébb, az ágyam másik végén ültetjük le egy kisszékre, ezzel is csökkentendő a fertőzésátadás lehetőségét.

Szvámídzsível beszéllek telefonon. Épp az erkély-folyosón sétáltam (precízebben: botorkáltam), amikor Mama telefonját hívta Monika. Először vele beszéltem pár szót, mondta, hogy Edinburgh-ból repültek Londonba, amikor a műtétem volt, és Szvámídzsi elmélyedten ült a repülőn – rám koncentrálna. Vagyis a műtét komoly segédlettel zajlott. ☺ Utána Szvámídzsít adta. A Mester tréfásan kérdezte, hogy „Mit csináltál magaddal, fiú?!” Mondtam neki, hogy én semmit, hanem a karmák... ☺ Nagyon kedves gesztus volt, hogy felhívott, és azt is mondta, hogy áldását küldi a szülőknek és a családnak.

Kérésemre kiszedik az infúziós bemeneteket a karomból és a lábamból. Már ideje volt. Nem sok esélye van, hogy megint kelljen őket használni. Jól le nyomókötték utána, mert ez elég nagy sebet hagy maga mögött. Lajos Bácsi magának kiszedte még érkezéskor, miután lecsöpögött az infúziója. Ami persze így vérezni kezdett, amit az öreg annyival lerendezett, hogy kilógatta a karját az ágyból, és a padlóra csöpögött a vér – „majd elmúlik” jelisével. A nővérek majd’ idegbajt kaptak, különösen, amikor meglátták, hogy az infúziós zacskót precízen kidobta a kukába. (Rend a lelke mindennek! ☺) Aztán tesznek be neki egy újat, amin csepegtettek még bele ringer oldatot. De lehet, hogy ez már csak a nővérek bosszúja volt ;)

Szeptember 10.

Most látom a tükörben, hogy a hátam és a vállam tele pattanással. A műtét után jelentek meg ilyen mennyiségben. De majd elmúlik, ez legyen a legnagyobb bajom.

Hosszan, kényelmesen ülve zuhanyzok, ami a speciálisan kialakított fürkének köszönhető. Azért jobb, mint az intenzíven a szappanozósdí egy lavórban. Ott tényleg nem volt se külön WC a betegeknek, sem zuhanyzási lehetőség. Furcsán is néztek rám a nővérek, amikor kijártam a WC-re, pedig nekik van külön mellékhelyiség.

A napokban rendszeresen felbukkan az adzsapa dzsapa. Nem is csoda, hiszen pár nap csend után leginkább a mantrával van tele a tudatom. (Szerencsére tévé, meg rádió alig van a környezetemben. Nehezen viselem, még azt is, ha Lajos Bá’ meccset néz.) Végül is jó pár éve erre gyúrok: hogy a mantra töltse be a tudatom terét. Volt már hasonló időszak az életemben, de egy felpörgetettebb periódus gyorsan leépíti, amit az ember addig összerakott. Az is igaz viszont, hogy utólag könnyebb elérni, ha már ismerjük tapasztalatból, hogy mit is szeretnénk.

Az intenzíven egész könnyen volt részem a *csitta vritti niródhában*. Bár ismerős volt a gondolatmentesség, de a meditatív állapothoz képest a klinikai élmény inkább a tompaság, a *tamasz* minősége, mint az ébersége, a *szattváé*. Így inkább az intenzív gyakorláson, az anuszthánon érdemes erre dolgozni, nem a műtétek után. Szóval energia hiányában még a *gondolatok* sem rohangálnak az ember agyában. De egy emelkedettebb, mégis belsőleg nyugodt és harmonikus állapot szintén elhozhatja a gondolatok szünetelését. (Ehhez a meditáció vagy az imádság leginkább az eszköz.) Illetve nem teljesen gondolatnélküli állapot ez mindig, hiszen vannak bizonyos gondolatok (*vrittik*), amik azonban pozitívak és helyénvalóak, hiszen tiszta minőségük és rezgésük kitölti a tudatot. Ezek a *vrittik* a *mantrából* adódnak, így az egyéb gondolatokat kiszorítják, és a tudatot kitöltik egy „magasabb rezgésszámmal”.

Egy nő lekapcsol a séta közben az erkély-folyosón, és beszélgetünk. Szegénynek gerincsérve van, bár még csak a harmincas éveiben jár. De annyit beszél, hogy elég hamar lefáraszt. (Könnyű neki, még a műtét előtt áll...)

Egyébként igyekszem minden nap rendszeresen és többször sétálni az erkély-folyosón a friss levegőn. Ez az Augusztá, a hátsó klinikatelep áldása: a Nagyerdő közepén helyezkedik

el, nem csoda, hogy annak idején a tüdőklinikát is ide építették. A hőmérséklet is kellemes: bár nem meleg, de még hűvösnek sem nevezhető. Pont ideális ez a szeptemberi időjárás. Még az intenzíven voltam, amikor többször is esett, de most tényleg kellemes, kora őszi az idő.

A betegtársak közül alig látok valakit az erkélyen, pedig szerintem többen meglehetnének, hogy mozognak. És biztos jót tenne nekik. A szomszéd szobából jár ki néha egy betegtárs, cigarettázni. Eléggé le van pukkanva ő is, nem nagyon ugrál. Egyébként az erkélyfolyosóra ki van írva, hogy ne dobálják le a csikkeket, amik tényleg állnak már lent a gyepen.

Séta közben rendszeresen tornázom is: pár ászanát végzek, meg nagyokat nyújtózkodom. Leginkább úgy esnek jól a mozgások, ha a testem felső részén kezdem őket, például olyanokkal, amelyek megnyitják a mellkast, utána jobban megy alul, a lábaknál a nyújtás. Különben halál merev vagyok a műtét óta. Alig bírok előrehajolni, minden izmom megrövidült. Mintha 87 éves volnék... Gondolom, hogy ez a műtéti stressz utórezgése, merthogy az altatógáz hatása gyorsan kimegy. Gyógyszert nem nagyon szedtem, csak valami enyhe altatót az intenzíven, meg antibiotikum-féleséget.

A merevség ellen igyekszem tenni. Reggelente rendszeresen tornázom, meg sétálok. Leginkább a nyújtásokat alkalmazom, komolyabb mozgásokkal nem foglalkozom, meg nagyon bemelegíteni sincs erőm hozzájuk. Komótosan, óvatosan mindennel. Azért egy agyműtét csak nem gyerekjáték.

A vizitáló orvosok és nővérek a viziten tökéletes nyugalmat igényelnek. Nem is mindig nézik jó szemmel a sétáimat. Az egyik nővér már így azonosít, hogy „a beteg, aki mindig kint van és sétál”. Pedig nem ártana ebből tömegmozgalmat csinálni. A vizitek előtt és után nem gond nekik, hogy kint vagyok, csak vizit során feszélyezi őket, hogy az erkélyfolyosón járkálok vagy tornázom.

Azoknak a betegeknek, akik naphosszat az ágyban vannak, és maximum a tévét nézik, nem lehet túl jó az anyagcseréjük. Pang a vér a beleknél, miután ettek. És az izmok nem mozognak semmit, ami serkentené az anyagcserét, és a hormonrendszerükre is hatna. A lassú felépülést egy kis tornával, mozgással lehetne serkentené. Különösen, ha azt rendszeresen végeznék a betegek.

Szeptember 11.

Ágyneműcsere. DEOEC 2010 feliratú. Minden ágyneműre rányomják a klinikán, hogy hova is tartozik, és mikori.

Hosszan, kényelmesen ülve zuhanyzok. Persze a fejemet nem vizezem be, mivel még mindig rajtam a „turbán”.

Megkapom a telefonom. Eddig is hordták magukkal a látogató családtagok, de nem adták, mert nem kértem. Most is elég nehezen került elő: néztek egymásra, mintha kínaiul mondtam volna valamit. De jól tették, hogy kíméltek ettől a kommunikációs formától, és az eddigi érdeklődők nem zaklathattak közvetlen a műtétet követően. Van jó pár sms, meg nem fogadott hívás. Telefonálok egy-két hívást, de utána érzem, hogy ez nem jó az agyamnak, és általában is elég erősen szívja el az energiáimat. Igyekszem majd minél rövidebbre fogni a telefonálós időket.

Az jár a fejemben, hogy jó lenne hétfőn hazamenni. Bár nagyjából minden rendben az osztályon, meg a kétágyas szoba egész normális körülményt jelent, nem úgy, mint a 6-8 ágyasok. Azért otthon több szempontból kényelmesebb lenne. Ez azt jelenti, hogy mennék a szülőkhöz, ahol persze most nagycsalád van: a szüleimen túl Idussal, a húgommal, Nemruddal, a sógorommal, és Áronkával, a gyerekükkel, a kis, 2,5 hónapos unkaöcsémmel.

Meglátogatott B. Pista. Kicsit sok volt mára a nyüzsgés, merthogy telefonáltam, meg sétáltam, látogatók is voltak előtte, stb. De rendes tőle, hogy benézett. Az erkélyre is kimentünk egy rövid sétára.

Az egyik nővér megkérdezi a gjana gangás Szvámídzsí képre, hogy „ő gyógyító”? (Ez a kép volt kitéve az intenzíven és a fekvőbeteg osztályon a szobámban.) Nem túl okosan azt feleltem, hogy ő a jógamesterem. Ami persze igaz, de a nővéreknek az valószínűleg többet mondott volna, hogy „gyógyító és spirituális mester, aki testet és tudatot gyógyít”. Na, majd legközelebb okosabb leszek hasonló helyzetben.

Ma volt Holy Gurudzsi születésnapja, de sajnos nem jutott eszembe – nem is nagyon tudom, hogy hányadika van. Remélem, hogy a jógázó bhakták azért tartottak szatszangot.

Kértem Lajos Bá'-t, hogy ki műtötte, és pontosan mivel is. Az öreg elmesélte, hogy valami építkezésen dolgozott (bár nem tudom, hogy pontosan miféle szakmunkát). És az épületben felejtettek egy kávéautomatát, ami ingyen kávé-t adott. Mire „ingyen az ecet is édes” alapon jól bekávézott. ☺ Aztán este, otthon, a hűtőszekrény előtt szedték össze ájultan. Az orvos azt mondta, hogy amikor behozták, akkor is nagyon magas volt a vérnyomása, és hogy egy ér elpattanhatott a fejében, ahogy lehajolt a hűtője előtt. Tanulság: vagy kevesebb ingyen kávé-t igyunk, vagy magasabban legyen a hűtőszekrény ;) Kérdeztem, adott-e a dokinak hálapénzt, amire öntudatosan mondta, miért adott volna, hiszen még a doki bántotta őt: késsel vagdosta a műtét során. ☺ Öntudatos az öreg.

Egész jó formában van egyébként: a látogatóit kikíséri, lemegy a parkba, sőt egészen ki, a kapuig. Ez persze egészségesen nem nagy teljesítmény, azonban ilyen állapotban, amiben mi vagyunk...

Az is kiderült, hogy Lajos Bá' a szomszéd utcában lakik, nagyon közel hozzám. Majd nosztalgia partikat rendezünk, ha hazamegyünk. Csak arra kell vigyáznunk, hogy kávézás után ne hajoljon előre a hűtőhöz. ☺

NAPLÓ: A KLINIKA UTÁN

Szeptember 12.

Miután mozgott bennem a hazamenetel ügye már szombaton is, a délelőtti viziten kérem, hogy engedjenek el. (Bár még úgy voltam vele, hogy majd hétfőn, a vizit után megyek, de bennem volt a sajtukucac, és a mehetnék. Az osztályon meg kellett az ágy, így kaptak az ajánlatomon.) Lajos Bá'-t is hazaküldik, mivel debreceni, és jól gyógyul. Délután távozunk, előtte azonban még ebédelünk – volna, ha nem cserélik el a kajám. A rizses csirkehús nem annyira laktovegetárius étel, így átpasszoltam Lajos bának. Kicsit szabadkozott az öreg, de azért elfogyasztja.

Távozás előtt még átkötözik a sebem. Most látom először a fejemen a 12 centis vágást a tükörben. Háááát! Felkavaró élmény testképileg.

Mama jön értem, és visz haza autóval. Kicsit nyüzsgős a külvilág, bár vasárnap nincs nagy forgalom. De a benti, lelassult életmódhoz képest azért elég nagy váltás. Otthon már elkészítették a szobámat, amiben annakidején is laktam, amikor még a szüleimmel éltem. Előtte még bemegyünk az én lakásomba, összeszedünk pár dolgot. Ekkor felhívom B. Sanyit is, hogy tőlem tudja meg, min mentem keresztül.

Szeptember 13. HÉTFŐ

Az új testképem beemeléséhez biztos kell még pár nap. Néha felfejtem a gézt és a ragasztást, és megnézem magam. Azért nem piszkálok folyamatosan.

Nemrud naponta adja majd a trombózisgátló injekciót vállba. Ezzel majd a kúra végén el kell menni egy vérvizsgálatra, merthogy, bár nagyon ritkán, mégis lecsökkentheti a vérben a trombocitaszámot.

Szeptember 14.

Csokit eszek. Egy tábla... ☺ Az utóbbi négy hónapban nem ittam kávé, és nem ettem csokit. Jól megvoltam nélkük, és ezzel is a hajhullásom ellen szerettem volna tenni valamit. A csoki, kóla, csipsz, fagyi, mind-mind fölös kalóriák, ún. luxustáplálékok. És tartalmilag legtöbbükben E adalékanyagok vannak, amikből minél kevesebbet fogyasztunk, annál jobb. Az egy tábla csoki alatt a 100 grammos értendő. Ifjúkorunkban vagányan betoltunk 400 grammos tábla csokit is a haverral az esti tévzés alatt. Fejenként. Tényleg bolondság a fiatalság. ☺

Megérkezik Serván és Rusán, a sógorom testvérei. Itt lesznek pár napig, nyaralnak. (Jól megszervezte Nemrud a testvérei látogatását, legalább együtt a család.)

Szeptember 15.

A nyelvemen a lepedék kezd visszaszorulni, miután szedegetem körömmel. A kórházban vastag és szürkés lepedék fedte a nyelvem, ami előzőleg egyáltalán nem volt jellemző. Aztán még egy középső darab le is vált a nyelvem felszínéből, ami azt az érzetet keltette bennem, hogy térképn nyelvem lesz. A változások közepette mondjuk ez zavar a legkevésbé.

Jó párszor éreztem már, hogy lüktet a jobb szemem, meg a jobb halántékomhoz sugárzik ki egy tompaság érzet. Gondolom vagy megmarad, és néha felbukkan, vagy idővel teljesen elmúlik a dolog. Óhatatlan veszteségek.

Szeptember 16.

Visszamegyünk varratszedésre a klinikára. Nagyjából délre érünk be. Előkerül Dr. Hunyadi, aki egy húzással kiszedi a maradék, nem felszívódó zsinegből kialakított csomót. Szerencsére

simán kijött egy sóhajtásra, nincs vele sok bonyodalom. Ami felszívódó zsinór volt, már eltűnt. Csak a sebszélek nincsenek még teljesen összesimulva, és elég hullámosan állnak a fejemen. Egyébként ez a varrásfajta elég speciális, mert állítólag egyik oldalról kezdik, és a másik oldalon kanyarodnak vissza. Szóval ehhez érteni kell, nem elég hozzá szimpla szabóvéna. Hogy a sebszélek ne csússzanak el egymáson, enyhe hullámvonalban vágják. (Minőségi munkát végeztek rajtam, utólag szinte semmi nyoma nincs, csak ha az ember közelebbről szemléli. Még kopasz fejen sem látszik.)

Az egyik nővér csodálkozással teli örömmel mondja Mamának, hogy „királyság!”, mivel ilyen hamar jól vagyok – járóbetegként visszalátogatva.

Aztán bemegyünk a Pszichológiai Intézetbe is az Egyetemen. Szerencsére ott van Győző, aki tanszékvezetőként maximálisan segítőkész felém. Győző intézkedett erre-arra. Majd lementünk Ági néniékhez is, ahova aztán betért Ákos is. (Még kezeltünk is.) Rendes volt, mert rögtön segített, ami nagyban megkönnyítette a további dolgaimat.

Otthon megérkezett Ferman, és kedvese: Selma. Ők is csatlakoznak a Magyarországon üdülő családhoz. Az egész Nemrud-família a lakásban alszik, s az Astrámmal közlekednek.

Szeptember 17.

Viszket a jobb alkarom, és aggódom az egyik anyajegy miatt is. Mondom is Nemrudnak, hogy majd egy bőrgyógyással megnézetem, de szerinte nem lényeges, nincs vele probléma. Pedig körülötte szemmel láthatóan ki is pattogzott a bőr. Egyébként másik két anyajegy eltűnt a bal alkaromról. Ez már nem az első ilyen eset, úgyhogy nem is lepődöm meg rajta túlságosan. Bár ez egész gyorsan történt, nem olyan fokozatosan, mint az előzőek eltűnése.

A nyelvlepedék ellen indítok szervezett támadást a nyelvkaparóval, és mától újból rendszeresen tisztítom ezzel az eszközzel. Jó szerkezet, ami itthon nem elterjedt, pedig a nyelven a lepedékben rengeteg baktérium megtelepedhet. Napi letisztításuk komoly higiénés tett önmagunkért.

Szegény Buba Marát (Ferman jegyesét) valami pókkal cukkolják, amitől alapvetően fóbiasan retteg. Meg minden ízeltlábú, béka és egyéb férgek kikészíti. Nemrud azt nyilatkozta, hogy ez úri betegség: amikor nincs semmi dolga valakinek, akkor ér rá ilyesmire. Lehet benne valami. De azért ezzel az elmélettel nem fogok előhozakodni a szakmában.

Szeptember 18.

Az antitrombózis injekciót magamnak akarom beadni, mert ma Nemruddal elfelejtettük, és már távoztak. Persze jól elnézem, és bőr alá adom be az izom helyett. Amikor már ronda kis pukli keletkezik a vállamon, ami a Nemrud által beadottaknál nem szokott, akkor abba is hagyom az önsanyargatást. ☺

Servan és Rusán hazamennek.

Papa Áronkával a mellkasán elalszik. Készült is róluk fotó. Egyébként a gyerek körül mindenki sokat sűrög-forog. Cuki pofa. Még nincs három hónapos, de mindenki majd' megeszi születése óta. Azt mondják, hogy minden csecsemő nagyon szép. Szerintem ez a kijelentés komoly eufemizmus. De Áronka tényleg szépségdíjas volt már a kezdetektől. És persze nem a nagybácsi beszél belőlem ;)

Szeptember 19.

A napok multával figyelem a szőrhullásom. Igen, inkább a veszteség irányába hat a tendencia, mind a karomon, mind a hajamnál, mind az egész testemen. Van pár kisebb folt a fejemen, ahol mintha új szőrszálak is jelentkeznének, de a domináns a vedlés. Pedig reménykedtem, hogy a műtét, illetve a betegség is biztos hozzájárult valamivel a hajhulláshoz, és a ciszta eltávolításával, és az agyvíznyomás lecsökkenésével majd a növekedés felé billen a haj

probléma. Hát, nem így lett. Bár Novák doktor úr már jó előre mondta, hogy nem sok kapcsolat van a hajhullás és a ciszta között.

Szeptember 20. HÉTFŐ

Mama elvitte Enk doktornőhöz az egyetemi alkalmazásom papírjait, és inentől hivatalosan táppénzen vagyok.

Szeptember 21.

Cila hív telefonon. Most hallotta, mi történt velem. Megnyugtattam, hogy már jól vagyok, és itthon lábadozom. Tényleg nagyon örülhetett nekem, mert azzal búcsúzik: „szeretlek”. ☺

Nem sokkal később felhív Szvámí Csidánand is. Megtisztelő gesztus, örülök is neki nagyon. Jól rázúdítom, mi is a bajom: agyvízkeringés megállás, stb. Végül úgy búcsúzom, hogy Szegeden találkozunk. Valószínűleg Cila értesíthette, miután beszélt velem.

Fermanék is hazamennek: először Budapestre, utána repülővel Svédországba. Legalább egy kicsit kellemesebb volt nekik itt az idő, mint a hűvösebb északon. Azért a török klíma tényleg más, nem tudom, hogy tudnak hosszabb távon hozzászokni. Bár elég adaptívak vagyunk így emberként, hiszen az egész bolygót benépesítettük. Sőt, túlnépesítettük.

Szeptember 22.

A jobb alkaromon már pár éve van egy kis göb a bőr alatt. Most azt veszem észre, kezd eltűnni, visszafejlődni. Talán a pihenés és nyugalom az egyszerű gyógyszer erre... Egyébként ekvivalens helyen, a jobb lábszáramon is van egy hasonló göb. (Így azt gondolom, hogy ezek valamit pszichoszomatikusan is jelképezhetnek. Bár nem tudom, konkrétan mit.)

A szokásos esti fürdetésen én is részt veszek Idussal és Papával. Nagyon meleg, bensőséges a hangulat. Egy élmény! ☺

Szeptember 23.

Jelzem itthon, hogy a hévégén Pestre szeretnék menni, a családfelállításra. Anyu és Idus mindent bevet, hogy ne menjek. Féltenek egy ilyen úttól. Ha mégis, akkor vonattal. De a vonat nekem nem kóser, nem akarok a kupéban meg a WC-ben a közös bacikon osztozni. Verának is megírtam e-mailben, hogy megyek. Ő nem aggódott annyira, csak az orvos engedélyét és támogatását kérte. Megírtam neki, hogy az orvosom elég liberálisan a szubjektív érzetemre bízta, hogy mit teszek. Biztosítottam, hogy egy nappal hamarabb felutazom, ami óvintézkedés a kifáradás ellen. Ez tetszett neki.

Szeptember 24.

Jól ment a vezetés. Egy szuszra felérek, meg sem állok. Egész jó eredmény 2-3 héttel agyműtét után. Előtte csak Debrecenben, a városban vezettem, és ott ment is úgy, ahogy. Azt azért érzékeltem, hogy a koncentrációm nem teljesen a régi, néha elbambultam menet közben. Persze nem nagyon veszélyesen, de azért nekem feltűnt, az előző önmagamhoz viszonyított változás.

Sáránál alszom.

Szeptember 25.

Családfelállítás Verával. Páran hozzák a saját problémájukat, és végigdolgozzuk a szombatot.

Szeptember 26.

Vera behúzott a csőbe. Eddig abban a tudatban voltam, hogy majd vele négyszemközt kitérgetjük a lezáratlan állításom, most meg azzal kezdi, hogy én is állítok. Persze nem ellenkezem, de azt hittem, hogy megúszom, és elég lesz csak négyszemközt konzultálnunk.

Azért érdemes volt, katartikus élmény a gyerekekkel kapcsolatban, amiből kihámoztunk egy helyzetet, amiben Áronka unokaöcsém az újszülött saját magának felel meg. Annak idején a születésem nem ment egyszerűen. Csak nagy nehezen jöttem e világra, egy éppen influenzás szülész segítségével. Majd otthon, a családtagok között egy depressziós nagyapával is körülvéve voltam az első hónapban. Kellemes minta egy életkezdéshez...

A *Ho oponopono* megy a kurzus végén, amire „meditálunk”. Egész gyorsan lecsengek általa: megérint a zene. Gondolom, a társaság is segít mindebben, illetve a közösségnek mindig van egy húzó hatása ilyen esetekben.

A kanálcsavargatás végeredményét mutatja Vera, ami hazajövet történt vele az autóban. A zsebében volt egy kanál, és vezetéskor hosszabb időn keresztül intenzív szeretetérzés járta át, aminek az lett az eredménye, hogy a kanál erősen meghullámosodott. ☺ Egész komolyan megtekerte a többi kanalat is, amit bemutatóba hozott. Azokat meg olyan tudattal kezdte el csavargatni, hogy puha fémből készültek, holott kőkemény, szinte hajlíthatatlan anyagból voltak. Amikor többször mondták neki, hogy ezek kemény anyagból vannak, akkor elhitte, és onnantól nem is tudta meghajlítani őket... Ennyit a tudat és az anyag viszonyáról.

Szeptember 27. HÉTFŐ

A reggeli vérvételt elszalasztom, mivel még Diósdon vagyok. Viszont estére odaérek egy háznézésre Debrecenbe, a Rákóczi utcára. Egész jó a kérés, bár több helyen vizes a fal, és az épület is öreg. De ha nyernénk pályázati pénzt, lenne benne fantázia, hogy az egyesületünknek megvegyük és felújítsuk.

Szeptember 28.

Amióta itthon vagyok, rendszeresen reggelizem, ebédelek, vacsorázom. Aminek a következménye a kórház utáni súlyomhoz képest +5 kiló. Simán elfér rajtam, de már nem látszanak ki a hasizmok. ☺

Szeptember 29.

Szeptember 30.

Október 1.

Október 2.

Családfelállítás Gyulával az érdi ásrában. Első felvonás.

Október 3.

Családfelállítás Gyulával az érdi ásrában – folytatás. Az utolsó állításnál egy családba, mint betegséget választanak be. Ahogy leülök, olyan érzésem van, ami – nem is kicsit – spirituális élményként írható le. A „vájtszeműek” (Gyula is) ki is szűrik a furcsa transzomat, a szerepben lévők közt viszont egyeseknél ellenszenvet kelt az, amit megszemélyesíték – „legszívesebben ellökném” – így kommentálják.

Október 4. HÉTFŐ

Ma vezetek haza Debrecenbe.

Október 5.

A látásom egész komolyan kezd javulni. Ahonnan eddig még élesen láttam a tárgyakat, az egy nagyarasz, mintegy 20 centi volt. Most már négy-öt centivel közelebből is élesen látom a tárgyakat. Ezt is a nyuginak tudom be, hogy nincs annyi stressz, ami a szememre is kihatna.

Október 6.

Október 7.

Október 8.

Szeminárium Szvámídzsival Humennében. Kicsit fárasztó az út, bár időben indulunk, és főleg Erzsi vezet. A lényeg, hogy a spirituális mesterünkhöz megyünk, aki test és lélek orvosa. ☺

Csitrapurával is találkozom, megölelget, ahogy a műtét után viszontlát.

A tornaterembe érkeve Szvámídzsi leül, kicsit körülnéz, majd észreveszi, hogy én is jelen vagyok. Látszott, hogy örül nekem, köszöntöm is namaszkár kéztartással. Majd integet nekem, amire megint összeszem a kezem a mellkasom előtt. Amikor kimegyünk személyesen köszönteni, azt mondta, hogy megrémisztettem, de hogy minden rendben van most már – hála Maháprabhudzsínak. „És hála neked” – mondom neki.

Mivel a tornacsarnokban alszunk, este a fal mellé vackolok le, hogy ne jöjjenek-menjenek a fejem közelében. Nem szeretném, ha véletlenül fejbe rúgna valaki.

A vacsora csak a tűrhető kategóriát ütötte meg, különösen a nyers tofu volt kihívás. De legalább melegen adták...

Október 9.

Reggel már ½ 5 előtt mocoognak, meg szólnak az ébresztőórák. Bedugom a füldugót, és még alszom, amíg lehet.

A délutáni faültetésen Dragana megint megjelenik, és kezdi a mondókáját, hogy szannjász diksa, meg hasonlók. De valaki eltereli és lefogja. Később még Madhut is megtalálja magának, és megölelgeti, meg beszélnek egy keveset. ☺ Aztán a faültetést egész nyugisan és csendben végigállja.

Egész nap tuti jó kaják vannak, ami a tegnapi vacsora után örömteli. És a szlovák programok alatti gyatra kaják hagyományával szakítottak, hála istennek.

Végiggyakorlok minden jógyakorlást ma, összesen hármat. Közben vigyázok, hogy ne hajoljak túl mélyre, és a fejem mindig fenntartsam kissé. A nap végére mégis lüktet a jobb szemem.

Estére érzem a fejem: lüktet és feszít, ami a jobb szemem tájékára sugárzik ki. Volt már hasonló érzésem pár napig, amikor a klinikáról hazakerültem. Aggódok, hogy mi lehet ez, de arra jutok, hogy az utazás, a mai sok gyakorlás, és a kevés alvás elég olyan körülményt jelentenek ahhoz, hogy ilyen érzeteim alakuljanak ki, nem pedig valami spéci rossz mozdulat okozza a diszkomfort érzetemet. Meglátom, hogy holnapra mi marad belőle.

Október 10.

Elég jól érzem magam, nem lüktet a szemem, úgyhogy a stressz lehetett az oka a tegnapi diszkomfort érzeteknek.

Szvámídzsi kérdezi, hogy Norci jön-e, meg kéri, hogy nyomjon egy printet a készülő Sziddha Píth kiadványból. Mondom Szvámídzsinek, hogy hétfőn esélyes lehet, hogy eljön Norci, meg azt is, hogy én tervezem, hogy megyek akkor a kassai előadásra. Dobtam is Norcinak egy sms-t, hogy készüljön. Aztán felhívott, és lényegre törően elmondom, hogy mit szeretne Szvámídzsi.

Beszélek Krisnananaddal, hogy mikor mehetnénk az oktatóképzéssel az ásramba. Nem fixáltuk le teljesen, majd otthon egyeztetünk még, de a fő időpontot kitűztük.

Október 11. HÉTFŐ

Norci nem tud jönni, mert a kislányát kellett orvoshoz vinni a még bizonytalan bokájával. Szegénynek beakadt a lába a kerékpáron hátul ülve. ☹ Emlékszem, hogy nekem is beakadt egyszer, amikor a konzervgyári oviba vitt Mama biciklivel. Szerencsére jó vastag cipő volt a lábamon, és nem lett semmi baj, csak a cipő ment gallyra. ☺

A Sziddha Píth printet, amit Szvámídzsí kért, Idus áthozza Szoboszlóról, Norcitól. Mi meg felvesszük tőle Kassára menet.

Menet közben kissé elhúzzuk az időt egy kassai benzinkútnál, utána meg elnézzük az utat és kimegyünk a városból. De visszakeveredünk, és végül nagy nehezen megleljük az előadás helyét. Felismerem: voltunk már itt. És az előzőleg elvétett utat annak idején is rosszul kezdtük.

Stefan és Monika rögtön keres a hozott kiskönyv miatt, és Monikának oda is adtam az anyagot. (Kicsit beszélgetünk az ukrán programról is, de ott nem változott semmi. Szerintük mi nem értjük meg őket és a nagy bhaktijukat, közben meg ők nem képesek úgy szervezni, ahogy kéri tőlük. Legutóbb is az első emeleten foglaltak egy szobát Szvámídzsínek, holott mondták nekik, hogy nem kellene lépcsőznie. Ennyit a bhaktiról, ami tönkreteszi a Mestert...)

Szvámídzsí a hatha jóga krijákról ködoszlató előadást tart a főleg külsős hallgatóságának. Csodálkozom, hogy milyen alaposan körüljárja a témát azoknak, akik eddig még nem is gyakorolták a JMÉ-t: neti, nauli, kundzsál krija, sanká praksalan, kapálabhāti, tratak. És semmit sem leplezve beszél ezekről a tisztító és energetizáló technikáról. Bár van köztük olyan is, ami a koncentrációt komolyan fejleszti. Az is igaz azonban, hogy a könyvben minden le van írva, ha megveszi valaki. De azért élőben hallani ezt az egészet – lehet, hogy totál kezdőként én elmenekültem volna.

Az előadást követően az ásramba megyünk, ahol Szvámídzsí mond pár kiegészítendőt a Sziddha Píth kiadványhoz. Majd elénekeljük a fohászt, adnak prasádot, és azt üzeni általam, hogy áldását küldi a bhaktáknak. És kapok egy darabkát a káposztás süteményéből. ☺

A visszaút jól telik, csak Szlovákiában nem tudunk gázt tankolni, pedig ott valamivel olcsóbb lenne.

Október 12.

Október 13.

Megnézünk egy ásramnak valót Timivel. Az ingatlanos a DH-tól egészen okostojás nőci, osztja az észet, meg sértőn beszél párszor. Ehhez sem megyünk többet. A kérő jó helyen van, de egyrészt drága nekünk, meg a hátsó része egy nagy repedéssel szinte elválk a ház többi részétől. Ettől eltekintve jó állapotban van.

Október 14.

A 17. mantradiksa évfordulóm. Már éjszaka is a mai napba nyúlt az elalvásom, akkor is eszemben volt, és reggel is vidáman keltem.

Október 15.

Október 16.

Október 17.

Október 18. HÉTFŐ

Papával bemegyünk az urológiára. Megúszom a 30 percen belüli parkolást, amin túl fizetni kell a klinikatelepre belépőknek, vagyis egész gyorsan felveszik az osztályra. Délután hazatelefonál, hogy kéne neki egy itthoni kanál és rendes kaja. ☺

Katicainvázió: öt katica jön be a szobába – valószínűleg a roló húzójánál. Összeszedem őket, és kirakom a szabadba. Biztos át akarnak telelni egy melegebb helyen.

Elkészül a szélfogó fala is a Wekerle utcai ház építkezésénél, ami a szülői házzal szomszédos telken zajló felújítás.

Szvámídzsi holnap utazik Indiába, de elég korán, így este van a „szajonáda parti”. Jó lett volna kimenni, és elbúcsúzni tőle, de most nem vagyok még ennyire utazgatós állapotban.

Október 19.

A Wekerle utcai építkezésénél rakják a hálószoza meg a konyha tetőzetét Maciék. (Ő az ács, aki a fiaival együtt dolgozik. Mivel nagydarab fickó a Maci név szinte magától értetődő.) Persze a kertben vágják a gerendákat, így a paprikát letaposták. ☹

Papát délre megműtik. Egy ötágas szobában van az urológián a másodikon (12. szoba). Olyan vizelete van, hogy a málnaszörp is megirigyelhetné a színét. Egy dupla katéterrel egyrészt infúziót vezetnek be a hólyagjába, másrészt ki is vezetik belőle, vagyis folyamatosan átmoszák. Áronkát, kisgyerekként, eltanácsolják a szobából, nehogy elkapjon valami fertőzést.

Hat hét kellett hozzá, hogy előrehajolva könnyedén megérintsem a talajt. Így lassan, de biztosan kezdem visszanyerni a régi formám. Elég sziszifuszi lehet, ha valaki nem látja az eredményteli végét az erőfeszítésének, de tény, hogy bármely életkorban sokat lehet javítani a kondíciónkon, és a lazaságunkon. Az esetemben ennyi időbe telt visszaszerezni a műtét előtti hozzávetőleges állapotom, ami egy kötöttebb személynél azért hónapokig is elhúzódhat. A kulcs a rendszeres és kitartó gyakorlás. Amit ésszel kell végezni: a túlnyújtást és a sérüléseket elkerülendő.

Október 20.

Idusék elmennek Svédországba. Botladozó stílusú a nap: kocsi csere induláskor, két autópálya matricát sikerül vennem (az elsőt rossz rendszámra kértem), a Ferihegy 2-re megyünk be először az 1 helyett, stb. Az M31 tuti jól működik, ami azért lerövidíti az utat Debrecen felől.

Visszajövet bemegyünk Papához a klinikára. Elég jó állapotban van, bár a vizelete még azért mindig halvány piros. Van egy déli vizit is, ami alatt kiküldenek bennünket a kórteremből. Papán is olyan hálóing-zubbony van, amelyet rám is adtak az Idegsebészeten: „hátagombolós”, hogy jobban hozzáférjenek az emberhez, ha bármi gáz van. (Amikor az Idegseb. Intenzíven már kijártam a WC-re, akkor a seggem mindig kilógott ebből. Bár nem hiszem, hogy bárkit is érdekelt ott, hogy valakinek kilátszott a hátsója. ☺ Örültünk, hogy élünk, a többi már csak ráadás volt.)

Október 21.

Ricsivel beszélök Skype-on. Mondja, hogy Vidja marad JSC alkalmazottként, de nem mond részleteket. Próbálom hívni az ásrásban Vidját, végül Krisnanand veszi fel. Vele megbeszélem, hogy kellene nekünk a vépi meghívó, ígéri, hogy majd Vidja elküldi.

Igyekszem összeszedni, hogy ki és hogyan jön Szegedre a Csidánand szemináriumra – még szerencse, mert Lejlának nem volt felírva két személy, amit most pótolunk.

Sámsonban este jógaórát tartok. Hat fő részvételével. Előtte beugrok Papához a kórházba – ott van Zita és Zsolti. Viszek Papának tökbéllevest, amit kisebb unszolásra megeszik. Azt mondja, hogy ne hozzunk neki semmit, mert nem tudja hova tenni a cuccokat. De szerintem csak lelkiismeretesen meg akarja enni a kórházi kaját, ami azért pár klasszissal

gyengébb, mint a házi koszt. Végül kihozzák neki a vacsorát, amiből hazahozom a kifliket meg a sajtot. Így nem kell tárolnia, amit nem eszik meg.

Zita a karatésok üdvözlését adta át nekem, konkrétan a Badacsonyi szampájét. ☺ Nem is tudom, hogy hol futott össze velük. Biztos valahol az Egyetemen tartanak edzést. A régi szép idők, amikor karatézni jártam... Annak előtte meg Papa járt, még a hőskorban, a '80-as évek elején. És egészen sárga övig vitte, csak aztán Algériába ment dolgozni, ami megszakította a karatés karrierjét.

Október 22.

Ma reggel elmentünk Anyuval letenni az autót az elektromoshoz. (Remélem, hogy rendbe tudják szedni a járgányt, mert itthon szétszedtem, bele is nyúltam, és szikrázott...) Aztán a Mazdával visszajöttünk. Majd Mama elbiciklizett órát tartani.

11.00 óra körül szólt az autóelektromos, hogy mehetek a kocsióra. Szerencsére még indulás előtt összerakták, és mehetünk azzal Szegedre.

Megjötték Maciék, rakják a cserepeket. Közben megérkezett az ereszaljához is a lambéria-fa.

A bádogos is felrakta a tetőnél és az ereszeknél a szükséges széleket.

A tejesnek elfelejtettük kikészíteni a flakonokat meg a pénzt, de rendeztem az ügyet.

Elmegyünk Szegedre Csidánand programra. Tegnap este B. Ildi lemondta az oda utat, mert már csütörtökön lemegy egy kollégájával.

Szegeden a jógás ismerősök közül többen érdeklődnek, hogy vagyok. F. Mariann még azt is mondta, hogy sokat imádkoztak értem. Megköszönöm neki a hátszelet.

Csidánand megpaskolja a fejem, ahogy bejön – de csak hátulról, nem elől, ahol a lék van. ☺ Én megérintem a szoknyáját.

Az ásrásban alszunk Erzsivel és Sárával – ami külön privilégium. De kell is nekünk, illetve nekem, mint lábadozónak.

Október 23.

Reggel tolmácsoltam is a gyakorlás alatt.

Túl sok a kaja. Magdi szokásos hibája: túleteti a népet. Aztán meg csodálkoznak, hogy az előadások alatt nem bírják nyitva tartani a szemüket.

Október 24.

Lemondom a részemről felajánlott tolmácsolást – az erőnlétemre hivatkozva. Jó döntés, mert így nem merítem ki magam, hiszen még haza is kell vezetnem.

Szabó Timivel, Dórizal és Mariannal jövünk visszafelé Debrecenbe. Megúszunk egy traffipaxot Berettyóújfalunál.

Október 25. HÉTFŐ

Reggel az emailjeimet rendeztettem.

8-10 katica jön be a szobámba.

Enk doktornő hív, hogy mi van velem. És hogy a táppénz kapcsán a felülvizsgálatra hozzak orvosi igazolást, ami támogatja a további táppénzemet. Mondom neki, hogy majd november 8-án esedékes, és utána bemegegyek hozzá.

Két óra alvás délután, de utána nehezen megy a köldöknél légzésfigyelés, ami gyakorlathoz a hétfői program inspirációja.

Este kis élménybeszámolót tartunk a hétfői szegedi programról a tanfolyamon.

Papa hazajön, végignézzük az eddigi előrehaladást a házban. Ő egyébként hosszabb ideig volt kórházban, mint én, bár tény, hogy sokkal jobb erőnléti állapottal távozott.

Október 26.

Próbálok jól koncentrált lenni a gyakorlás során – inspirálva a hétvégi Csidánand gyakorlásoktól és előadásoktól. A légzés már egész jól megy a mantrázás előtt, illetve a krija és a mantra is kellemes volt, tudtam figyelni.

Megvolt a munka utáni jóga a megyeházán. Öten voltak, Erika megint nem jött.

Ma este döbbenek rá, hogy a nagykutacsnál nyitották fel a fejem. Eddig azt hittem, hogy jobb oldalon, ahol zsibbadt a fejbőröm. ☹️ A fejbőrzsibbadás annak tudható be, hogy átvághatták a jobboldali bőridegeket, amik mögött nem érzem a fejtetőmön a bőrt. Illetve zsibbadtnak érzem. Szóval emiatt kevertem össze, és majd' két hónapig abban a hitben éltem, hogy oldalt vágták fel a koponyám. Még jó, hogy nem próbáltam a fejenállást... A homlok- és a fali csontok összecsontosodásának helyén, a koponyatető koronavarrata környékén vágták fel a bőrt a fejem. Azt hittem eddig, hogy a 12,5 centis vágás azért kellett, hogy eléggé szét tudják húzni, és az oldalsó részen megnyitni a koponyát, ahol zsibbadt. De ezt eddig eléggé elnéztem...

Október 27.

Ma egész koncentrált vagyok a reggeli gyakorláskor. A köldökmozgásos légzésfigyelést addig ismétlem, amíg nem lesz vritti mentes és kellemes. A meditációban pedig addig megyek, míg rá nem eszmélek, hogy milyen ellenállás van bennem a belső nyugalommal és az isteni megfigyeléssel szemben. Ezután már könnyebb volt átlépni ezt az akadályt, és elmélyülten mantrázni. Nem is voltak vrittik 50 mantra ismétlésen keresztül.

Délután szunyáltam egyet, majd Papa ébresztett, hogy indulnom kell a gázautó szervizbe, amit előzőleg megbeszéltem Tamással, a szervizessel. Megnézte a kocsit, és azt mondta, hogy a reduktor és a csövek is teljesen ki vannak nyuvadva, és hogy a motor fejt ki a szívóerőt az üzemanyagra. Gondolom, hogy ez okozza a teljesítményromlást is. Megbeszéltük, hogy egy felújítással meg lehet úszni, és majd kedden viszem hozzá a kocsit.

Aztán mentem a rendőrségre megbeszélni, hogy miként oktathatunk nekik jógát. B. József egy fiatal, értelmes zászlós, aki a tavalyi Szvámídzsi programon is volt biztosítani. Átbeszéltük vele a lehetőségeket, és azzal váltunk el, hogy körüljárja, milyen formában lehetne a legelőnyösebben kapcsolódni.

Megnézem az Avatár filmet DVD-n. Nem is rossz. James Cameron úgy adta el az alapeszmét, hogy a nyugati mozikban fogyasztható mennyiségű akció legyen benne. (És közben az egész filmmel dögre kereste magát. ☺️)

Sára tegnapelőtt a totál kiborulás szélén állt. Ehhez képest már egész jól összeszedi magát. Tény, hogy a hétvégi Csidánand-program nem volt a legpuhább és legkellemesebb. Kvázi nem merülhetett fel olyan kérdés, amit ne úgy válaszolt volna meg, hogy közben ne érezhette volna a kérdező magát tökfilkónak és bénának. Szóval elég nyers volt és elvágólagos.

Sára említi a G. Ágival folytatott beszélgetését, aki szerint Debrecenben milyen nagy bhakták vannak a GBK-n kívül, akik csak a kisgyerekeik miatt nem járnak programokra. Meg, hogy tőlünk (értve ezalatt a GBK-t, ill. jómagamat) félnek/féltek sokan, hogy magas normáink miatt nem tudnának beilleszkedni. Lehet, bár én másként látom ezeket a dolgokat. És azt hiszem, hogy az önismereti út rögzös, amin sokszor esünk az önigazolás és a tévedhetetlenség érzés „védelmező”, konzerváló csapdájába. Nekem úgy tűnik, hogy a döntéseinket a tudatunk nagyon mély rétegeiben hozzuk meg. Ezek mindig tükrözik az alapvető értékeinket, érdekeinket, elkötelezettségünket. Az összes többi verbalizáció csak a felszín, a „PR” rész, amit önmagunk és mások felé kirakatként felépítünk.

Egyébként is, a bhakta az bhakta, tekintet nélkül a csoportosulásra, ahova jár.

Október 28.

Október 29.

Felutazok Pestre a hétfői családfelállításra. Este 6.00-kor az ásravnál felveszem Narangit, és elmegyünk hozzá. Jó lakásuk van, aránylag közel a Sadhana Stúdióhoz. Átbeszéljük az iskolásoknak tartandó gyakorlatok elvi tematikáját, illetve a gyerekeknek szóba jövő ászanákat. (A számlát megint elfelejtettem odaadni neki.) Közben megjön Sára is, végül vele távozunk a János Kórházba, ahol egy ismerős doktornő megnézi a mandulámat, hogy érdemes-e farigcsálni/kivenni még egyszer a hajhullást okozó gyulladás miatt. Azt mondja, hogy szerinte 99,99%-ban nem ott a probléma. Inkább endokrinológust ajánl.

Október 30.

Családfelállítás Éva lakásán, Budán. Vera megint hozza a szokásos jó formáját. A mai nap három állításban is hangsúlyt kap a zsidóság – ilyen vagy olyan formában. Én meg „dolgozhatok” egész nap, mivel az egyedüli férfi résztvevő vagyok. Apropos, Vera már nem először nyomat férfisztereotípiákat, bár van igazság benne.

Október 31.

Családfelállítás. A nap végén gyertyagyújtás és emlékezés az ősökre.

November 1. HÉTFŐ

Lassan szedjük össze magunkat reggel. Délután Sárával és a lányokkal kimegyünk a kőfejtőbe tollasozni és kutyát sétáltatni. Du. 3.00 után indulok Diószőlőre, de így is simán beérek a hétfő délutáni 6.00 órás haladó csoportra Debrecenbe. Pedig még tankolok is útközben.

November 2.

Ma összeszedek nyolc katicát a szobámban. Hogy ezek hova rajzanak így, novemberben?!

Megírom a kért CIB-es pályázathoz a jógás részt Bánfi Ildinek.

Összeszámoltam az oktatóképzésre jelentkezőket. Estére lettek kilencen. Tíz fő alatt nem akarom indítani, de azt remélem, hogy még beesik pár fő.

Este jógaóra a Vármegyeháza utcán az építészeknek. Csak három gyakorló jön. ☺

Közben a Wekerle utcai házzal egész jól haladnak a hétfőn: mindenütt be van vakolva kívülről. Még hozzá olyan vakolattal, ami inkább beton szilárdságú. Még hiányzik a padlófűtés, meg a belső vakolás. És nincs bent a víz sem. Meg a plafon néhol nincs kialakítva a szobákban.

November 3.

Még két jelentkező az oktatóképzésre. És pár másik embert igyekszem elérni, de nem mindenkire sikerült.

A kocsit elviszem a gázoshoz, ahol felújítják a reduktort, és kicserélik és kitisztítják a gázszűrőt (jó sok fémgorgács volt a szűrőben). Miközben várom a kocsit, lebeszéltem az oktatókkal, hogy ki és mikor jön a hétfőre.

Vártuk Ricsiét este. Szoboszlón voltak Norcinál (gondolom tofus arculatot készíteni) Goránnal és Sántival, a szerb kapcsolattal. De este nagyon későn végeztek, így majd holnap jönnek át a tofu szállítmánnyal. A megmaradt vacsorát elkölteni átjöttek Krisztiánék. Így is „jógabarát” fogyasztja el. ☺

November 4.

Még egy jelentkező az oktatóképzésre, így már 12 fővel tudunk indulni. Úgy tűnik, hogy csak összejön a létszám ☺ Elég sokat nyüzsgök a témában, ami meglehetősen fárasztó.

Eljönnek Ricsiék, Goránnal és Sántival. Hoztak tofut és szejtánt.

Papa festi a házon a fa részeket, és gombairtóval permetezi be a gerendákat.

Ma – készülendő a hétvégére – bhasztrikázom. Nem megy nagyon jól, de nem panaszkodom.

November 5.

Dívali!

Ez egyben az indiai újév napja is. És ekkor született Srí Maháprabhudzsí. És a *Lilá Amritban* Holy Gurudzsi leírja, hogy Szvámídzsi is ezen a napon érte el a legfelsőbb spirituális tapasztalatot.

November 6.

Az első jógaoktatói kurzus ebben az új évfolyamban. A Baross utcán vagyunk. Összesen tizenöt fő jelentkezett, amiből egy nincs jelen, mivel Indiában van az őszi csoporttal Szvámídzsival. Volt olyan is, aki nem is jelzett vissza, csak megjelent. Színes csoport, úgy érzem, olyan embertípus dominál benne, akinek megvan az elképzelése a világról, és alapvetően elég karakteres. Ami egyrészt jó, hiszen nem csak tűri, hogy valahová odateszik. Másrészt előzetesen tartottam tőle, hogy hogyan fogom összetartani a csoportot, stb. De itt, az élő alkalom kapcsán egész jó érzésem van.

Délután a Parlament előtt találkozom N. Ivettel. Nem tüntettünk, hanem a közös sors hozott össze minket. Beszélgetünk egy ideig, meg sétálgatunk. Kérdezi, hogy vagyok, és hasonlók. Neki tíz éve ugyanilyen kórképpel volt műtété, akkoriban húsz évesen. Ez részben szerencse is, hiszen a koponya még képes gyorsan összeforni, egyébként várni kell rá jócskán, ha egyáltalán hajlandó rámozdulni a feladatra. Mondja, hogy teljesen átrendeződött az élete, és az értékrendszere. Nem nagyon volt motivált, hogy befejezze az egyetemen a szociológia szakot, bár már hét féléven túljutott. Azért valahogy csak nekidurálta magát. De a nyolcadik félévre a barátnője íratta be – sem kedve, sem energiája nem volt magától beiratkozni. Rövid hajjal járt be, mert neki is teljesen levágták. Csak neki oldalról nyitották meg a koponyáját, és kétszer volt a műtőben. (Először csak megnézték, hogy mi is a gond, aztán kiszedték a cisztát. Pedig MR és CT volt már akkoriban is...) Azóta persze rendbe jött, és aktív, dolgozik, és, saját bevallása szerint, kifejezetten jót tett neki személyiségfejlődés szempontjából az egész betegség-műtét procedúra. Azonban két évig rendszeresen járt pszichológushoz, hogy be tudja emelni a változásokat. (Azért ilyen fiatalon különösen zúzós egy ilyen műtét, sőt, nála műtétek!) A műtétet követően be volt dagadva a jobb szemhéja, olyannyira, hogy csak egy hét alatt tudta fokozatosan kinyitni. Azóta érzékeny az időjárás változásokra, és érzi a koponyáját, bár mindezt elviselhető mértékben. Valamint enyhén, de mégis kettős látása van. Amikor beiratkozott az egyetemre a második félévre (negyed éven), az előadások látogatása iszonyatosan kimerítette, két duplaórás előadás után teljesen le volt merülve, és ment haza aludni. Elmondása alapján több dologban átfurmálódott az értékei – pozitív irányba. És voltak olyan céljai, amelyeket az intenzív osztályon egy magányos éjszakán fogalmazott meg, hogy azokat mindenképp szeretné elérni, megvalósítani. (Hadd ne részletezzem most ezeket, nem hatalmazott fel, hogy nyilvánosságra hozzam a céljait.)

November 7.

Az oktatóképzésen vezetem a reggeli gyakorlást. Igyekszem olyan állapotba eljuttatni a résztvevőket, amiben tudatosak maradnak, de nyugodtan, s így minél kevesebb vritti zavarja meg a jelenlétüket.

A reggelit követően megint én jövök: jógaalapok elmélet. Utána Bea a gyakorlattal, majd ebéd után Madhu a jogatörténettel.

November 8. HÉTFŐ

Kontroll az Idegsebészetben. Úgy volt, hogy hétfői napon kell mennem, Novák tanár úr miatt, de épp ma nem volt bent. Így annyit kértem, hogy nézzenek meg, és írjanak valami támogatót Enk doktornőnek, hogy tudja a véleményét fedezni a táppénz miatt a TB felé. Az viszont új info volt, hogy a koponyacsontomra azt mondta a doki, hogy nem fog összeforrni, csak úgy liftezik majd, ahogy eddig is. Oké, komoly behatáskor túl nagy védelmet nem jelent a koponyacsont, de azért valami szilárd burkolat jó lenne a fejemen. (Este Krisztián említ, hogy létezik egy csonttrágyasztó. Az Interneten utánanézőve tényleg van: *bone cement* a neve, PMMA az összetétele (ami egy akrilát), és főleg csípőprotéziseknél alkalmazzák, de koponyacsont lyukak befedésére is van példa.)

MR-t is kell majd készíttetni 6 hónapos kontrollként. De most kell rá időpontot kérni. 20 perc sorban állást követően kialakítjuk a márc. 28., reggel 6:40-et. Csak a vidékiekre tekintettel vagyok hajlandó ilyen hajnalban befáradni. ☺

Délre itthon vagyok, de eléggé kifáradva, így ebéd után alszom egy-másfél órát. Sok volt a hétvége, meg rá a mai napi egészségügyi jövés-menés.

Este haladó jogacsoport foglalkozás a Pásti utcán. Egész jó formában vagyok.

Még később este megvesszük a jegyeket Svédországba. Odafelé Wizzair (December 21.), vissza Norwegian (jan. 7., ill. 17.). Így családotul kint töltjük majd az ünnepeket.

November 9.

Délután alszom egy órácskát, de így is fáradtan ébredek. Még a munkahelyi jóga előtt szeretném Enk doktornőhöz elvinni a tegnapi papírt. Elég sokan vannak a váróban, de közben hív Papp Erika, hogy mára nincs elég gyakorló, így jövő héten találkozunk, s a mai elmarad.

Enk doktornőék örülnek nekem. ☺ Beszámolok a hogylétemről, meg a fáradékonyságról. Említem neki a csonttrágyasztót is. Kicsit megnézi a fejem. Kérem tőlük, milyen az új helyen lévő rendelő. Azt mondják, jó, mert az egyetemen a három, egymás melletti rendelő átjáróház volt.

A váróban beszélgetek egy nénivel. A férje két éve halt meg tavasszal infarktuszban, miután a kerti munkából hazajött. Valószínűleg a szokásos történet: a tavaszi munkáknak nagy lendülettel kezdett neki, és a szervezete még nem volt hozzászokva a téli nyugalom és lelassultság után. Lehet, hogyha fokozatosan kezdi el, akkor ma is élne...

November 10.

Ma, tekintettel a fáradtságomra, egy órát pránájámáztam. Délután pedig aludtam – négy óra hosszát... Utána egész kisimult voltam. Anyu befizette a vépi jelentkezést. Vidjával is beszélek, mondta, hogy neki is vannak egészségügyi gondjai.

Este levizsgázik B. Márta Skypeon keresztül a jogaoktató képzésben. Előtte sétálok egyet a szomszéd utcákon.

November 11.

November 12.

November 13.

Délután 2.00 előtt Erzsikek egy tízperces bemutatót tartanak Krisztiánnal és Beával a Tesco Fitt Napokon a Kölcseyben. Szerintem a helyzethez képest egész jól sikerül, bár a legtöbben tényleg a fitness bővületében jönnek. A programban az Erzsikeket megelőző Katus Attila a saját programja után fotózáshoz pózolt a rajongó érdeklődő hölgykoszorú körében. Az egész azt ihlette meg bennünk, hogy nem ártana egy dinamikus jógaórát tartani januártól, mivel erre biztos lenne igény a tinédzserek és huszonévesek körében.

Este Holy Gurudzsí mahaszamádhi szatszang az ásrumban. Nézünk egy slideshow DVD-t, éneklünk pár bhadzsant. Az ima után mesélek pár sztorit Gurudzsíról. *Az tetszett nekik, amikor Nirandzsán csak a 15 rúpiás taxiba szállhatott csak be a Gurudzsí utasítása szerint, és a többi, drága taxi, ami meg nem vette fel, az árokban landolt egy karambolban.*

November 14.

Ma a F1-ben Vettel lett a világbajnok az Abu Dabi befejező futamon. Régebben nagy F1 rajongó voltam, de Schumacher után valahogy elszoktam az események követésétől.

Összerakom a GG39. számának nagy részét. Ez a tíz éve készített jogamagazinunk legújabb, készülő száma, aminek a kiadását a vépi programokhoz szoktuk igazítani.

November 15. HÉTFŐ

Este jogatanfolyam. Utána elmegyünk teázni Beáékhoz, Mamával. Bea nagy teaszakértő, évekig dolgozott a debreceni Vörös Oroszlán Teaházban. Krisztián, a Bea párja, ad két turkált nadrágot, az egyik egy zsír új barnás Docker gatya, a másik egy kicsit márványfoltos farmer. Így megy a jogás körökben a „biznisz”. Haverok, buli, tea. ☺

November 16.

Délben pár téglányi törmelékert arrébb raktam a házban. Papa a gázvezetéket festette zöldre.

Délután Papp Erikáéknál lett volna jógaóra. Mamát küldtem, mert nem volt semmi hangulatom. De ő is hamar visszajött, mert nem volt elég jelentkező.

November 17.

Ma este van mélyponton a hangulatom. Éjfél utánig fent maradtam, és egy csomó alacsony színvonalú filmet néztem a tévében ☹

November 19.

Egész jól érzem magam. Este tanfolyam Sámsonban, a szomszéd kisvárosban. Belekezdünk a második szint gyakorlataiba. Utána Krisztiánékhoz térek be, és ott ragadok egy időre.

November 20.

Már tegnap este egész jó erőben éreztem magam, így teljesült a feltétel, hogy erőnlételeg bevállalom a hétvégét, és megyek Pestre családfelállításra. Már este felutazok, Sáránál alszom.

Erzsi is felutazott Bp-re még tegnap este, szintén családalállítani, csak az SVT-s csapattal.

November 21.

Reggel időben megérkezünk Éva lakására. A családalállítás eleje kissé elhúzódik, de így is belefér négy állítás a mai nap. Már egész jól megjegyzem, hogy mik is voltak – az előző állításoknál simán kiestek a dolgok.

November 22.

Miután kiderül, hogy Szvámídzsi hétfőn reggel érkezik Bécsbe. Erzsivel megbeszéljük, hogy kimegyünk mi is a köszöntésére. Megbeszélem a szülőkkel is. Erzsi az anyukájától jön vissza, a Bükkből, és Sáránál alszik ő is. Nehezen alszom el, éjjel is felkelek, hogy már biztos indulunk, de van még vagy két óránk.

November 23. HÉTFŐ

Hajnal 3.40-kor kelünk. Esőben megyünk. Nem érjük el a reptéri fogadást hatkor, mert a gép 25 perccel hamarabb érkezik, mi pedig a kiírt leszálláshoz képest 20 perccel később. Így csak az ásramban találkozunk Szvámídzsival. Érdeklődik Papa iránt is, mondom, jól van, sikerült a műtétje, és nincs semmi tünet vagy fájdalom.

Aztán hazajövünk Lívikével és Odile-lal, így a mai autókázási teljesítményünk 700 km fölött van. Este tanfolyam a Pástin.

November 24.

Reggel arra ébredtem, hogy Papa az ablakom alatt zörög. Összeszedte a vakolatot, ami lemállott a házról az éjjel. Én fel sem ébredtem rá, pedig az ablakom alatt vált le, méghozzá elég komoly felületen.

Ma elég fáradt voltam. Sőt, estére még szipogni is kezdtem, mintha megtaknyosodnék. Szerencsére a Juci-féle munkahelyi joga elmaradt, és szerintem ezzel be is fejeztük az ottani pályafutásunk, mivel immáron három hete nem kellett, hogy menjünk.

November 25.

Reggelre tényleg taknyos lettem. Szerintem a hétvégi lóti-futi okozta.

Beszéltem az Idegseb. ambulanciával, hogy mikor tudnám Novák doktor urat elérni. Azt mondták, hogy hétfőn, rendelési időben. Időpontot nem adtak, de annyit mondtak, hogy 12.00-ig rendel kb.

Beszéltem Bugán tanár úrral is. Abban állapotunk meg, hogy kedden 11.00 körül megyek hozzá, merthogy a héten szakvizsgák vannak. Majd akkor beszélünk a PhD-mről, meg általában is kíváncsi rám, hogy mi történt velem az utóbbi időben.

November 26.

Reggel egész komoly váladékot ürítettem az orromból. Első körben levegővel kifújva, aztán a szokásos orrmosással, amivel még vagy kétszer annyi kijött. Nem is értem, hogy akik nem használnak netit, hogy keverednek ki a megfázásból meg az influenzából.

B. Juci elhozta a Norci-féle számlát. Vele volt Hanni is. Kis csorbacsík: most hiányzik a felső két metszőfoga. ☺

Próbálok kipihenni a takonykórt, így nem ugrálok egyáltalán.

November 27.

Délelőtt pakolunk Papával és Krisztiánnal a Wekerle utcai házban. Először leszedjük a padlásról a cserepeket és a lomokat. Van mindenféle: állványos lavór, kartondobozok, zsírosbödönök, és még mi nem. Utána a szobákban rendrakás és takarítás, mert hétfőn jönnek Pistáék leszívetelni. A pakolás végére már fázik a lábam a gyenge, vékonytalpú cipőmben. Végül is november vége van.

Estére olyan állapotban vagyok, hogy nem vállalom az újvidéki utazást. Sajna, ezzel Szvámídzsi darsanjában, látványában nem részesülök, viszont szerintem két hét lábadozást megtakarítok magamnak. Így a debreceni egyesületünkből, a GBK-ból kilencen mennek, mert Edit sem vállalta az utat, mivel nem biztos, hogy hétfő reggelre visszaér a tanítási órájára.

November 28.

Nyűgös vagyok egész nap. Múlhatna már a nátha. De azzal vigasztalnak, hogy elég járványos az állapot, és sokaknál elhúzódik a kór.

Ma van Rúzsza Magdi születésnapja. ☺ Jövő pénteken fellép ő is a Megasztárban.

November 29. HÉTFŐ

Egész jól vagyok, bár még náthásan.

Ma voltam bent a klinikán. Merthogy ma volt Novák doktor úr az ambuláns orvos. Meg akartam kérdezni a fejem a lék mozgását, és a fixálási lehetőségét.

Előtte elmondom neki, hogy azóta oldaltévesztő lettem, legalábbis jóval gyakrabban, mint korábban. A fejbőr zsibbadásomra azt mondja, a bőridegeket átvághatták, így az már sosem lesz a régi. (Óhatatlan veszteségek.) Kérdezem a törzsemen lévő pattanásokat, amelyek a műtét óta megvannak. Szerinte nem az altatógáz miatt lehet, hanem inkább valami hormonális hatás, ami a III. agykamrában való „turkálás” (ő nem ezt a szót használta) következtében okozhatott változást. Említettem neki az energiátlanságot is, de erre nem mondott semmit.

Kérdezi, hogy nem lettem-e feledékenyebb a műtét óta. Szerintem nem, de azért jogos a kérdés. Érzem magamon, hogy lassabban forognak a kerekek, és bizonyos információk is nehezebben hozzáférhetők. De ezt a műtét utáni energiátlanságnak tudom be, és nem pótolhatatlan veszteségnek. Majd meglátjuk, merre alakul.

A lék mozgását meg lehetne oldani. Titán lemezekkel megerősíthető, és fixálható, de ehhez újabb műtét szükséges. (Pár ilyen titánbeépítéses műtét, és egész sokat fogok érni. ;)) Kérdeztem az akrilátos (PMMA) toldozást, azt mondta, hogy azt inkább lyukak fedésére használják. Nekem meg a lék peremén már kötőszövet van, ami kitölti a hézagot, és az akriláthoz ezt ki kellene kaparni, vagyis már valami működőt kellene újból tönkretenni. Annyiban maradtunk, hogy még várunk vele, és ha zavar a sérülékenység érzése, akkor megcsinálhatják a titános verziót, ha szeretném.

Különben azt figyeltem meg nála, hogy nagyon jól kommunikál – legalábbis velem, mint betegével. Nem ad túl sok infót, amin esetleg lehetne aggódni, vagy hipochonder módon keresni magamon a tüneteket. De közben figyelmes, és alapos. A kollégákkal és a nővérekkel is támogató és korrekt mindig. Példamutató.

Este tanfolyam az árszobában. De alig vagyunk páran, V. Edit a relaxáció után távozik – ilyen a kismamasors.

Este Krisztiánéknál tea és vacsora. Utána három kör Honfoglalót játszunk. És persze ottfelejttem az övtáskámat, de ez csak hétfőn délután derült ki, addig nem tudom, hogy elhagytam, vagy csak ottfelejtettem.

November 30.

11.00-re készülök Bugán tanár úrhoz.

Előtte azonban egy hirtelen ötlettel beékeljük a Timiék számítógépének megvásárlását és hazavitelét. Jó kis gép lesz szerintem. Én adtam hozzá a számítógépházat (még a sulinetes vásárlásból, 2002-ből), Krisztián meg összeszereli, merthogy alkatrészenként vették meg. (Így olcsóbb volt.)

Kis késéssel beérek az orvosira (DE OEC), Bugán tanár úrhoz. Az Intézetük az Augusztán van, a hátsó klinikatelepen, egy köhajtásnyira az Idegsebészettől. Elmesélem neki, hogy mi volt velem a műtéttel kapcsolatban. (Még nem is látott kopaszon, úgyhogy bemutatkozásképp mondtam, hogy a személyim nincs itt, de én vagyok. ☺)

A doktori disszertációval kapcsolatban kérdezek pár dolgot, hogy merre haladhatnék a kidolgozással. Azt is mondom neki, hogy elszállt jó pár fókuszcsoporthoz felvétel. De a táplálkozással foglalkozó internetes fórumok szövegeinek tartalomelemzése tetszik neki, mint helyettesítő módszer. Szóba hozza az orthorexiát, a „bio kaja mániát” is, merthogy társadalmi jelentőségű témává kezd válni. De szerencsére elterelődik róla a szó. (Nem szeretnék újabb témába kezdeni, ha már eddig eljutottam a mostanival.) Rákérdezek a védés menetére, meg az opponensekre is. De majd kialakul, és remélem, hogy rendben lesz minden. Említi, hogy Ákos, mint a doktori iskola vezetője, sokat keményített a követelményeken, és mindenféle igazolásokat vár a témavezetőktől a publikációkkal kapcsolatban. Remélem, hogy az én

esetemben a jogfolytonosság simán adja majd magát, és nem kell az újabb, bonyolultabb elvárásoknak megfelelni.

Találkozom Balogh Klárikával is, aki óratartással kapcsolatban töltött ki számlát. Röviden beszámolok neki a hógyléte mról. Kedves volt nagyon. Szóba jött a disszertációm is, meg hogy van két cikkem, ami nagyjából az összes, tudományos színvonalat megütő cikk a témában itthon. Majd átküldöm neki, merthogy a leendő táplálkozástudósokat oktatja az egyik orvosi M.Sc.-n. Erről a képzésről én is olvastam még tájékoztató szinten. De ők főleg mérés technikai dolgokat tanulnak, ahogy láttam, nem dietetikusok lesznek.

Összefutok B. Nikivel is, aki nagyon izgatott volt a vépi úttal kapcsolatban. Egyébként már majd' egy éve végán, és jó pár hónapja nyerstáplálkozású. ☺

Beszélek S. Orsival is, aki nagyon meg volt döbbenve legutóbb, amikor látott.

Majd elballagok a parkoló végéhez, és megnézem kívülről az intenzív osztály ablakait, ahol én is feküdtem. Akkor nem is tudtam, hogy ilyen közel vagyok a Magatartástudományi Intézethez. Már messziről látszanak az ablakból a monitorok. Illetve azt látom, hogy az osztály kétszer akkora, mint ahol én voltam. Amit mintha említettek volna, amikor bent voltam, de nem láttam át a terepviszonyokat.

Az este szabad volt, nem is telefonáltak a munkahelyi jógával kapcsolatban.

December 1.

Esik a hó. De el is olvad gyorsan.

Papa a házban tevékenykedik Józival, miután Pista elvitte a maradék kőműves szerszámaikat és eszközeiket.

Ma megint elkezdek pránájámázni (nádi sodhana 3.), miután a takonykórból lassan visszatérek. Visszafogott vagyok, 15 perccel kezdek. Jól esik.

Délután kicsit nézegetem a mailjeimet. De undorodom ettől az egésztől, sokszorosított info-okádásról szól minden, ami az ember idegrendszerét zabálja fel leginkább. Játsszok pár Honfoglalót is, de egész hamar lerakom. Nincs sok sikerélményem, vagy négyszer végzek utolsóként. De nézegetem azt is, hogy kinek hány játéka van, és azért a több száz játék szinte norma. Így nem is tartom magam annyira függőnek.

Mariann hív, hogy megkereste K. Julika, hogy terjesszük az ő Krisnás mesterük előadásának a hírét. Mariann hozzám irányította. Hív négyszer, de nem veszem fel, majd küld egy sms-t, hogy hívjam vissza. Én nem értem, hogy gondolja, hogy az elhagyott mesterének egyébként működő rendszerének követői közt reklámozzuk az ő programjukat. Illetve gondolom, hogy a kognitív disszonancia csökkentés úgy működik ez esetben, hogy a belső, egymásnak ellentmondó értékeket úgy igyekszünk kezelni, hogy a spirituális sokszínűséget természetesnek és gyakorlatban követendőnek tekintik. Így az eklektikus sokszínűség nekik még egészséges és természetes. Nekem ez kevésbé elfogadható, de lehet, hogy csak én vagyok túl vaskalapos. De ha elkezdünk az egyetemen egy szakot, akkor sehova sem jutunk öt év alatt, ha néhány fél évenként mindig belekezdünk egy újabbba. Semmi bajom a rendszerükkel és a mesterükkel, de az ő helyében én nem tennék ilyen lépéseket – a saját jóérzésem megőrzendő. Olyan ez, mintha embereket akarnánk fogni a saját rendszerünkbe, akár másoktól elszipkázva is. Az ilyen fajta térítés nekem nem szimpatikus.

Persze, valahol érthető ez az egész: még annak idején, amikor a jóga útjuk elején jártak, voltak elvárásaik a JMÉ-vel kapcsolatban, ami nem valósult meg. Szvámídzsi „helyi fordítása”, avagy közvetítése, sokáig abban merült ki, hogy az embereket mindenféle „csodálatos” dolgokkal próbálták bevonítani. Ezen felnöve, és a józanságunkat nem használva maradt néhány ismétlődő frázis, ami nem a belső stabilitást erősíti, hanem a jövőbeli vélt jutalom adja a személyiség különlegességét. Persze, nem könnyű a felnőtté válás és a talpra állás, de ezt mindenkinek magának kell megérlelnie. Elszaladni pedig lehet, de hosszú távon csak magunk előtt görgetjük a megoldatlan problémát.

A debreceni JMÉ helyzetre visszatérve. Ahogy el kellett volna köteleződni akár egy csöppet is a Rendszer és a Mester mellett, már rögtön nem volt olyan jó az út. Szimplán az út elhagyása azonban nem feltétlen old meg minden problémát, sőt hajlamos a lappangó belső gondokat még továbberősíteni. (Páran ebbe a zsákutcába futottak bele.) Vagyis a spirituális igazság keresésének, s az emberségnek egy nagyon finom és érzékeny területén barangolunk, ahol sok az útvesztő. S az igazságkeresés minden előremutató eszménket át kell, hogy hassa. Egyébként könnyen beleragadunk a megszokások hálójába, és bár új köntösben, de sokszor ismételve mindig ugyanazt a hibát követjük el az életünkben.

December 2.

Este alig voltak a hajdúsámsoni tanfolyamon. Csak két felnőtt, és egy kisserác, akit az anyukája hozott.

December 3.

Délután találkoztam egy orvossal, aki magánrendeléssel működő gyógyközpontot szeretne létrehozni. Többek között pszichológust is kerestek, B. Marci ajánlott nekik. A Tócoskerthez van közel a rendelő, összesen három helyiséggel és több kiszolgáló részleggel. Meglátjuk, hogy mi lesz belőle. Elmondtam a gondolataim, hogy szerintem mi kellene még a rendelőkbe.

Este szatszang a jógaközpontban.

December 4.

Délelőtt 10.00-kor elkezdődött a Pástin a jógaszombat. Erzszi vitte végig a napot: két gyakorlás, közben ebéd, majd a Frei film vetítése (Bhutánról, az érdekes eszméket valló királyságról). Sajnos a végére eléggé elkoptak a résztvevők, de akik maradtak, azoknak tetszett minden.

Papával lecseréltük az autómon a kerekeket a téli üzemmódra. Szerencse, hogy felnire vannak szerelve a gumik, így házilag bármikor rendezhetjük őket, és nem kell sorban állni a gumisnál. És olcsóbb is. A cserét követően kicsit balra húzott a kerék, de ahogy fújtattam a beléjük, úgy sokkal jobb lett.

A Balogh lányokkal, Mamával és Krisztiánékkal megnéztük a Rákóczi utcai kérészt, amit most már jóval olcsóbban kínálnak. Kiderült, hogy az ingatlanközvetítő srác ismerős, még az apja (a néhai Laci bácsi) készítette a Pástin a konyhabútort, meg az erkélyajtót.

Este felutaztam Pestre a másnapi családállításhoz az érdi ásrumban. Sáránál aludtam.

December 5.

Családfelállítás Gyulával. Három állítás, köztük Sáráé is, meg Attiláé, aki a Sára exe. Ott van Melinda is, akivel a múltkor már találkoztam. Gyula örül, hogy milyen jó a csapat. Megint van egy szerepem (Attilát játszottam), amikor egész erős spirituális mozgásokat érzek magamban. Nem tudom, hogy ez a helynek köszönhető (mivel az ásrumban vagyunk), vagy véletlenül vannak ilyen szerepek itt, mert Verával még sosem tapasztaltam. De nála más résztvevőknél sem láttam ilyet.

Szintén játszik Melinda, aki Gyulához jár jógatanfolyamra. Neki a marginalitás a témája, amivel érkezett. Szépen rendeződött a végére.

A családfelállításon részt vesz jógatársunk, V. Anikó is. Sára „szervezte be”, mivel érdeklődött a módszer iránt.

Este családi köszöntés Sára édesanyjánál, akinek ugyanúgy december 6-án van a születésnapja, mint az én anyámnak. Kicsit nyüzsi így a nap, de túlélhető. Még azzal együtt is, hogy délután nem alszom, bár szerettem volna. Sőt, még a tegnapi délutáni alvás is elmaradt.

December 6. HÉTFŐ

11.00-kor Pilisszentkereszten van jelenésem Dr. Sz. Henriknél. Kicsit csúszik a rendeléssel, sőt, menet közben is kimegy háromszor, de az anyjának rendeznek valami fontosnak tűnő egészségügyi ellátást telefonon. Alaposan kikérdez, de nagyon újat nem tud mondani a hajhullással kapcsolatban. Íriszdiagnosztát javasol, meg endokrinológust, valamint immunológust. Amikor említem neki, hogy erős Plútó tranzitom van, akkor előszed egy homeopátiás bogyót, amiben többek közt meteor-vas is van. (Már amennyire egy homeopátiás szerben van egyáltalán a laktózon kívül valami. ☺) Meg ad egy kenőcsöt a jobb mutatóujjamra, ami szerinte ekcémás.

Hazavezetek, és alszom egy órát az esti haladó jógaóra előtt.

Mamát megköszöntjük. Papa szép virágot vett neki.

Norci a GG39 tördelt oldalait még ma este átküldi ellenőrzésre. Készül a jogamagazin, reméljük végére is érünk a vépi jógahétféve előtt.

December 7.

A mutatóujjamat kenegetem, és egész jó alakul a seb. Majd meglátjuk, hogy az ekcéma eltűnik-e.

Ma egész nap punnyadok. Éjszaka 9 órát aludtam, de még délután is vagy kettőt. Kellett a hétféve után.

Norci a GG39 utolsó oldalait még reggel elküldi átnézésre, amit átfutok.

Ma három hónapja volt a műtét. A jelentős események viszonyítási pontok maradnak az életünkben, és így van ez a műtétemmel is.

Eljutott hozzám a másik debreceni jóga-csoporttól egy e-mail, a november 27-i szatszangjukon készült képekkel. Rajta G. Kati, K. Zsolt, R. Ági, meg sokan mások, akik ott voltak a Miklós 70. születésnapján. Furcsa volt látni, hogy a JMÉ mestereinek képei előtt ünneplik azt a személyt, aki már rég mást igyekszik építeni, és más utat jár. És sokan a résztvevők közül is régen eltávolodtak a Rendszertől, a Mesterüktől és a jóga-társaiktól, mégis jelen vannak, láthatóan komfortos érzéssel. Úgy látszik, hogy az ambivalenciát okozó dolog (ti. maga a JMÉ és Szvámídzsi) fontosságának megszűnésével számukra a konfliktus is megszűnt. A képek alapján az egész összejövétel kellemes nosztalgikus hangulatban folyhatott le, többé-kevésbé a közös emlékeknek adózva. Valahol sajnálom, hogy a lényegi fogalmakban sosem sikerült érdemben kommunikálni velük a spirituális útról, amit elvileg közösen, gyakorlatilag azonban külön járunk. De ha két ember egy szó alatt más tartalmat ért, akkor nem sok esély van, hogy ötről a hatra juthatnánk bármilyen téren is.

Srí Patandzsali szerint, aki a jóga egyik definitív személyiségű atyja, háromféle motivációval kezdhetjük a spirituális utunkat. Első, és alapvető motiváció az egészség. Aztán még cél lehet a különleges képességek, a sziddhik megszerzése. Valamint az isteni megismerése lehet a harmadik motívum. Szerintem azt kell őszintén megbeszélni már az elején magunkkal, hogy mire „hajtunk”.

Este megtárgyalom Tárapurival, hogy az iskolai jóga ászanasorainak megbeszéléséhez kérjünk Szvámídzsától konzultációs lehetőséget.

December 8.

Pakolás a pincében. Papa tart attól, hogy a hétfévi távollétünk alatt a pincében feljön a víz. Kicsit selejtezzük is, és szétválogatunk pár dolgot a szelektív hulladékgyűjtésnek megfelelően. A környezetre veszélyes dolgokat majd elviszem a lakossági hulladékudvarba.

Egy rövidke szunyadás után elmegyek a Balogh lányokhoz, akiknél Krisztián az új számítógépüket szerelte össze. Beszélgetünk kicsit a családfelállításról is. Utána még Krisztiánékhoz is elmegyek, ahol Bea kis sütitet készít az unokatesójával, Brigivel. A mikro pizzákat ízlésficomosnak titulálom első ránézésre (azt hittem, hogy édes sütemény az alapja a sós feltétnek), de nagyon ízletesek.

December 9.

Dél körül összeszedjük magunkat, és Erzsivel, meg a szülőkkel együtt elindulunk Vépre, a hétvégi Szvámídszi programra. Előtte tankolunk: fele E85, fele 95. Kicsit sokat fogyaszt az autó, de nem csak az E85 miatt, hanem mert rendszeren meg is van pakolva. Útközben van egy elterelés Ajkánál, a vörös iszap katasztrófa térségében, ahol bizonytalankodunk, hogy jól jövünk-e. Lehúzódom az út szélére, hogy megnézzük a térképet. A föld meg olyan nedves, hogy a végén egy BMW-s húz ki bennünket. Közben még Erzsi ujját is odacsípem az ablakkal... Azért szerencsésen megérkezünk Vépre.

December 10.

Dél körül Szvámídszi is megérkezett. Este, amikor bemegy az irodába, telefonon szóltak nekem, hogy hozzak kenyeret vagy péksüteményt a nagykonyháról, merthogy semmi kenyérféle nincs Szvámídszinek félrerakva. Gyorsan átviszek egy veknit Attilától, és a főépületben benézek az irodába is, hogy Szvámídszi vacsorázik-e. Nem eszik még, így felviszem a konyhájára. Majd pár perc múlva telefonál Erzsi, hogy Szvámídszi hivat. Be is megyek hozzá, örültem, hogy lehetek mellette egy keveset. Az orosházi egyesület alapítási kezdeményezéséről kérdez. (Annyit mondok neki, amit az e-mailben is írtam előzőleg.)

Átkísérjük a szatszangra Szvámídszit. A nagyteremnél már kívülről meglátja a túl magasra rögzített JMÉ logót, amit rögtön leparancsol, hogy fejmagasságban legyen. Még engem is hátba vágott, hogy menjek segíteni. Két alu-létrán végül sikerült lejjebb engedni a logót három emberes munkával.

Még a program kezdete előtt meghozza B. Pista a Gjána Gangák legújabb számait. Kérdezem Krisnanandot, hogy hol tehetnék ki, és hátra kell mennünk, ahol a „jóga bazárok” vannak. Korábbi helyünket Liziék foglalták el, és végül egy egészen rossz helyet sikerült találni, felesben a Sangamos könyvekkel. Évi az árus, immáron öthónapos várandósan, pocakkal. De a Balogh lányokkal váltva megy az árusítás.

December 11.

Alsom 8.30-ig, majd egy keveset mantrázom és pránájámázom az ágyamon. Majd átmegek a nagyterembe. Várjuk Szvámídszit, s amikor megérkezik, odafordul hozzám, hogy segítsek a cipőjét levenni. A kecskeméti Aranka is rögtön ugrik, így nagyjából ketten vesszük le, utána pedig a cipőt lerakom a prasádos részleg mellé.

Ebédidőben elcsíp a bécsi Szádhvi Sánti, és rám terheli a *Be a Yogi* című könyvecske kiadási dolgait. ☹ Trükkös, mert először kérdez két-három mondatot a foglalkozásról, aztán simán áttereli a szót a kis könyv kiadására. Persze segítek én szívesen, de azért még mindig lábadozó állapotban vagyok, nem csúcsformában. Persze kívülről nem látszik, hogy az átlag alatt van a vitalitásom, de orvosként tudhatná, hogy egy súlyos műtét után tényleg hosszabb idő alatt szedi össze magát az ember. De az is igaz, hogy ő alapvetően fogorvos, bár van mentős szakképesítése is.

Alsom ebéd után is, majd megcsinálom a krija gyakorlatom, és mantrázom.

December 12.

Hazajöttünk Vépről. Út közben kiderült, hogy a hétvégi családfelállításról Melinda, aki ekkor már pár napja eszméletlenül feküdt a kórházban, meg is halt. Elég döbbenetes a hír. És agyban elkezdem rakosgatni, hogy esetleg a családfelállítás okozhat-e ilyen erős, szomatizálódó hatást. Arra jutottam végül, hogy a módszer leginkább csak lökhet azokon a folyamatokon, amik már amúgy is a felszínen, vagy a felszín közelében vannak. Vagyis nem a diszfunkcionális tartalmaknak ad utat, hanem a személy sorsában épp az aktuális, ami megjelenik, és amit az állítás is tükrözhet, ha figyelünk a tartalmakra. De azt túlzás lenne

hinni, hogy a családállítás, mint módszer betegséget vagy akár halált is okozhat. Különösen, hogy Melinda már többször volt újraélesztve, mert gyenge volt a szíve.

December 13. HÉTFŐ

Enk doktornő írt egy beutalót a Különleges Betegségek tanszékre, amivel a hajhullásomat kutathatnánk. Ez olyan, mint amit Dr. House is csinál: nyomoznak a furcsa, vagy ritka kórképek után. Illetve minden olyan esetben is, amikor nem tudják a tünetek pontos okát, és a kezelési protokollt. Nálam egyrészt azért kellene ez, mert tényleg nincs még meg a hajhullás oka, másrészt meg sokkal gyorsabban lehetne laborvizsgálatokat megejteni általa, mint egy normál beutalóval.

Kifizettem a nyomdában a Gjána Gangákat.

Este jóga tanfolyamot tartok a Sanyi csoportjával összevonva.

December 14.

Rohangálás, ügyintézés.

December 15.

Beszéltem Lajossal, aki nem tudott endokrinológusnak utánajárni. Így megkérdeztem Novák tanár urat, hogy tudna-e segíteni. Készséges volt, mondta, hogy átszól az egyik kollégájának.

Este Krisztiánéknál időztem. Utána, a hazajövet során lerobban az akksi. A kocsit otthagynom az éjszakában egy mellékutcába leparkolva, miután betolnom nem sikerült. Sajnos, csak majdnem sikerült betolnom: lejtőn hátrafelé, aztán beugorva próbáltam ráengedni a sebességet. Eredménytelenül.

December 16.

Reggel Papával elmentünk a kocsióért. Bebikáztuk a Mazdájáról, aztán hazagurultam.

TÜNETEK ÉS DIAGNÓZIS

A III. agykamrai kolloid ciszta embrionális állapotban kezdődik. A folyamat végállomása felnőttkorban jelentkező betegség.

Az agykamrák üregrendszeret képeznek az agy belsejében, melyek egyik feladata, hogy termeljék a cerebrospinális folyadékot (más néven: liquor, vagy agy-gerincvelői folyadék). Ez a folyadék veszi körül mind a gerincvelőt, mind pedig kitölti a koponya és az agyvelő közti területet. A liquor feladata tehát az agy mechanikai behatásainak (ütés, hirtelen mozdulati hatások) tompítása, csökkentése. Összesen 4 agykamra van, ebből két, nagyobb méretű oldalkamra (I. és II. agykamra), valamint a III. agykamra, és a kisagyhoz közel a IV. kamra.

Még embrionális korban, amikor az agykamrák kialakulnak, és a kamrák falát alkotó agyi részek formálódnak, lehetséges, hogy marad valamilyen kis érgomolyag, és néhány olyan sejt, amiknek nem is ott lenne a helyük. A III. agykamra tetejének (fornix) elülső részén egy ilyenfajta maradvány hozza létre idővel azt a cisztát, melynek saját érhálózata, és következésképp saját vérellátása is van. Ez a ciszta aztán a szervezet növekedésével együtt gyarapodik, egyre nagyobb helyet elfoglalva. Mivel a III. kamra nem túl nagy tér (az oldalkamrák sokkal tágasabbak), idővel a növekvő ciszta betölti ezt a teret, és elzárja a liquor útját, mely legnagyobb része az oldalkamrákban termelődik. Az oldalkamrák liquorja a III., innen pedig hátra, a IV. agykamra felé kellene, hogy folyjon normális esetben. Ha azonban egy ciszta elállja az utat az oldalkamrák beömlő nyílásánál, az agyvíz nem tud távozni, és olyasmi eset kezd megjelenni, mint a belvizes területek túlzott csapadéka. Csak mindez zárt térben, mint egyfajta barlangban történik, ahova csak gyúlik-gyúlik az agyfolyadék, de nem tud kiürülni. Kezdetben, ahogy a III. kamra kolloid tisztája nő, egy ingázó mozgást végez, és időlegesen hol az egyik, hol a másik oldalkamrai bejáratot (ún. Monro-féle nyílás) zárja el. Ez még működőképes állapot, hiszen hol jobbról, hol balról képes a liquor távozni. De amikor a ciszta további növekedése teljesen elzárja mindkét Monro-féle nyílást, onnantól nincs lehetőség a tünetek elől kitérni: kialakul a hidrocephalus alapú diszfunkciók sora, és rövid úton lehet diagnosztizálni a betegséget.

Bár a ciszta lassan és fokozatosan növekszik, a betegség viszont csak felnőttkorban jelentkezik: ekkorra éri el a ciszta azt a méretet, ami már komoly tünetcsoporthoz tartozik. Van, akinél a 20-as éveiben, van, akinél később, erről nem tudok pontos statisztikát. És persze van olyan is, akinél csak a boncolás mutatja ki. A ciszta növekedését – mivel egyfajta jóindulatú tumorról van szó – a stressz gyorsítja. Ez általános megfigyelés, és a legtöbb cisztára és daganatra igaz.

Maga a III. agykamra olyan képződmény, amelynek a határait, falait életfontosságú rendszerek, képletek alkotják. Felső fala a már említett fornix, mely az érzelmi szabályozásért és az emléknymok megtapadásáért felelős limbikus rendszer része. Alsó falát a hypothalamus alkotja, mely az endokrin válaszok, és a hormonképzés felsőbb, szabályozó központja. Mindkét oldalsó falát a thalamus adja, mely többszörös átkapcsoló rendszereket tartalmaz az agykéreg és az alsóbb régiók között, mintegy telefonközpont működik, és beállítja az agykéreg általános aktivációs szintjét is. Elülső falát több idegrost köteg is alkotja, melyek a limbikus rendszer részét is képezik.

A III. agykamrában képződött kolloid ciszta okozta oldalkamrai nyomásfokozódást eddig kétféle módszerrel igyekeztek orvosolni. A III. agykamrába sebészi úton egyrészt oldalról, a homloklebeny oldalsó része felől lehet bejutni. (Itt inkább jobb oldalt alkalmaznak – felteszem azért, mert így kisebb a veszélye a társadalmi hasznosságot képviselő bal agyféltekei kérgi központok megsértésének.) Így bejuthatnak az oldalkamrába, ahonnan elérhető az oldalkamrák és a III. agykamra átjáróját elzáró ciszta.

A másik lehetőség – amivel nálam is éltek –, hogy elől-felül, a nagykutacs környékén nyitják meg a koponyát, és a két féltekét összekötő rostokon (a kérgestest elülső részén) keresztül közvetlenül bejutnak a III. kamrába. (Illetve nem is átvágják a rostokat, hanem igyekeznek egymástól széthúzni őket, ami közben természetes módon megsérülhet néhány nyaláb.) Innen, a III. agykamrából, a ciszta rövid úton eltávolítható – gondolom egy jól irányzott metszéssel. Bár a kamra erezetére fokozottan kell ügyelniük. Nem tudom, hogy a felgyülemlett agyvízzel mit kezdenek, azt is el kell vezetni valahova, vagy a túlnyomás okán szobaszökőkútnek örvendhetnek a műtőasztalon.

A ciszta eltávolításának e lehetőségeit a közeli látóidegek, és látóideg kereszteződés nehezíti, valamint az, hogy a III. agykamrában nehogy megsértsenek nagyobb ereket.

Információim szerint azt a megoldást is alkalmazták régebben, hogy az oldalkamrákba felvezettek shuntként egy kis csövet, mellyel folyamatosan lecsöpögtették valahova a hasüregbe vezetve a túltermelő agyfolyadékot. Ez a megoldás hosszabb ideig is működhetett, viszont a cisztával nem foglalkozott, csak a liquort vezette el, így csökkentve a túltermelő agyvíz okozta túlnyomást.

Az anatómiai eltérés idővel így olyan tünetekké növi ki magát a III. kamrai kolloid ciszta esetén, melyek hirtelen kezdenek megjelenni a betegnél. Amíg nem zárja el mindkét Monro-nyílást a ciszta, addig nem is jelentkezik a tünetek, hiszen nincs az oldalkamrákban túlzott agyvíznyomás. Amint viszont a ciszta mérete elegendő mindkét Monro-nyílás elzárásához, megjelennek a következők tünetek.

- A lábvonszolás, lábbénulás elég tipikus jel. Az előrehaladott folyamat során a megnövekedett liquor nyomás valahogy kialakítja ezeket az átmeneti bénulásos tüneteket. Nálam előrehaladott stádiumban jelentkezett, a műtét előtti éjszakán, előtte nem volt ilyen tünetem.
- Mellette még lehet eszméletvesztés, ez a tünet különösen súlyos állapotot tükröz. Ez érthető, hiszen életfontosságú központok vannak itt, melyek a megnövekedett liquor nyomás miatt nem funkcionálnak megfelelően. Ilyen agyrészek pl. a limbikus rendszer részeként működő hippocampus, vagy bizonyos törzsdúc magvak (nucleus caudatus). De egyébként az egész agyvelő komoly nyomásnak van kitéve.
- Ez a fokozott nyomás természetes módon kihat az emléknymok megszilárdulására is, aminek hiányában az emlékezet iszonyatosan lerövidül, és csak az STM-re, a rövid idejű memóriára korlátozódik. Innen nincs megszilárdulás, és átmenet az STM-ből az LTM-be, a hosszútávú memóriába. Ez nálam is tipikus tünet volt, hiszen mindent elfelejtettem pár percen belül. Utólag visszaemlékezve még a műtét előtti napokból maradt pár emléknym, de ezek csak a nagyobb érzelmi jelentőséggel bíró események kapcsán, és azok is elég homályosan és töredékesen. A memória hanyatlás több fázist jelent. Már hetekkel a műtét előtt voltak jelek, hogy elfelejtettem olyan dolgokat, amiket egyébként nem szoktam. A műtétet megelőző hét történései egész homályosak. A műtét előtti négy nap pedig szinte teljesen kiesett. Ez, ahogy a naplóban is írtam, egészen odáig fajult, hogy a műtétet követően, amikor eszméltem, fogalmam sem volt, hogy min mentem keresztül, és az orvosomra egyáltalán nem emlékeztem.
- Dezorientáció térben. A téri dezorientációt szépen szemlélteti az én esetem is. Többször nem tudtam már a vége felé, hogy hol is vagyok ténylegesen, pontosabban olyan érzés volt néha, mintha egy álomban lennék, ahol az ember, amikor visszafelé szeretne haladni, vagy emlékezni az előzményekre, akkor nem képes rá. Persze, ahogy az emlékek nem rakódtak le, és nem szilárdultak meg, az ember nem is tudhatja, hogy mikor és miért került oda, ahol éppen tartózkodik. Többször éreztem ezt, hogy még a városban sem voltam teljesen biztos, hogy hol tartózkodom, holott a lakóhelyemen, Debrecenben voltam. Az ismerős környezet ellenére is úgy tűnt néha, mintha pl. a két

héttel azelőtti helyen, a vépi jógatáborban lennék, és nem értettem, hogy hogyan kerültem oda.

- Az időbeli dezorientáció szintén hasonló alapon működik, melynek megint csak az emléknymok megszilárdulási képtelensége az oka. Nálam is voltak szétfolyó napok, nem tudtam, hogy hanyadika lehet, stb.
- Fejfájás. Ami összekapcsolódó tünet a hidrocephalus-szal, vagyis a vízfejtéséggel. Persze, ez nem lesz olyan nagy vízfej, mint a gyerekeknél az el nem csontosodott koponyát szétfeszítő, túltermelő agyvíz okozta betegség. Érzésben rosszabb lehet, hiszen egész hirtelen lép fel, felkészületlenül érinti a személyt, és a tüneteket – amilyen a fejfájás is – másnak is könnyen be lehet tudni. És persze ez az egész a szilárd koponyán belül zajlik, ami, mintegy sajtprés, nyomja az agyat, ami lágyága miatt képes valamelyest formálódni, de természetesen nem korlátlanul. Nálam az oldalkamrák mérete óriásira duzzadt, a normál méret 2-3-szorosára, ami jól látszott az MR felvételekből. Az agyvíz pedig nyomta a környező agyi részeket. Életemben ezt megelőzőleg alig volt fejfájásom, az is átmenetileg, és enyhén. Az elmúlt 39 évben összesen talán ha fél tucatszor jelent meg. A műtét előtti napokban viszont egyre erősödő, hasogató, valóban nyomasztó fejfájásaim voltak, amit azzal szemléltetnék plasztikusan, hogy „az embernek majd leszakad, vagy szétesik a feje”. Még akkor is, ha hőiesen viseljük a fájdalmat.
- Hányás. Ezt nem tudom, hogy védőfunkció-e, vagy csak valamilyen agyi központ ingere miatt aktiválódik. Ha védő funkció, akkor a testfolyadékot, és ezzel együtt a liquor mennyiségét is csökkentheti, így a tüneteket is lejjebb viheti. Ha agyi központon keresztül hat, akkor pedig valami számomra nem átlátható jelenség. (Bár tanultam egyetemi anatómiát és élettant, de alapvetően nem orvos vagyok.)
- Az egyik legtipikusabb tünet: hirtelen halál. Többekről hallottunk, akik ugyanezzel a szindrómával átaludták magukat a másvilágra. A fejfájásra lehet, hogy bevettek valami gyógyszert, de ettől a mechanikai inger, vagyis a folyadék túlnyomás az agyban nem csökken. Így lesz az alvás a legfőbb menekülés a rosszulléttől, dezorientációtól, stb. Amiből nem feltétlen ébrednek fel.
- Mindezek mellett érdekes, hogy a személyiség kompakt, megtartott, működőképes. Itt természetesen nem azt sorolom ide, hogy aktuálisan mit felejt el az ember, illetve mit nem képes megjegyezni. Hanem az alapszemélyiség működik: képes logikusan gondolkodni, dolgokat átérezni, és morális döntéseket hozni az eddigi tapasztalatai alapján. Az esetben az olykor hiányzó részeket, amiket a memóriám átmeneti, de annál gyorsabb hanyatlása okozott, sikeresen eltussoltam viccekkel, szófordulatokkal, vagy épp elbagatellizáltam. Illetve a magam számára leginkább kikövetkeztettem dolgokat, amikre épp nem emlékeztem, vagy homályosak voltak. Viszont az is érdekes, hogy az a fajta önkritikus szemlélet sem jelent meg, ami azt mondatta volna velem önmagamra nézve, hogy „Ez tényleg gáz! Mindent elfelejtesz, nem tudod sokszor, hogy hol vagy. Majd szétesik a fejed, úgy fáj. Oké, antibiotikumot szedtél, aminek lehet ilyen mellékhatása, de Nemrud is megmondta orvosként, hogy annak gyorsan elmúlik a hatása, ha nem szedjük.” Szóval, mintha a személyiség önfenntartása nem hagyhatná, hogy megkérdőjeleződjön a saját addigi létjogosultsága, és működésének addigi helyessége. Innentől egész érthető, hogy az önismeret miért is olyan nehéz az embereknek, hiszen az addigi, már megszokott dolgokat igyekszik a fennálló személyiségrendszer konzerválni, és változtatás nélkül működtetni. És minden változás ellen komolyan kapálózik a személyiségnek nevezett „átmeneti tákolmány”. Különösen, ha belegondolunk, hogy családi vagy párkapcsolati viták sokszor milyen pitiáner dolgok köré szerveződnek, mint az angoloknál standard poénnak számító WC-ülőke lehajtása vagy felnyitottan hagyása a férfiak és nők

között. Amiből aztán kipattan a „kinek van igaza” játszma, ami mögött ez a helyzetkonzerváló személyiségtendencia húzódik meg, ami mindkét félben működik. Persze nekem volt a helyzetre egy Joker magyarázatom, mind a magam, mind a külvilág számára: antibiotikumot szedtem, aminek lehet ilyesmi mellékhatása.

A tünetek az esetemben szinte mind megvoltak. A fordulópont onnan számolható a tünetek kialakulásában, amikor az illető az eszméletét veszti. Ez, szerencsémre, nem jelent meg, viszont elég közel lehettem hozzá, hiszen voltak „kikapcsolt” állapotaim, amikor csak meredtem magam elé, és a zajló kommunikációból teljesen kiestem. A felejtés is közeli tünet lehet a rosszabbik oldalhoz. Az olyan betegeket, akik eszméletvesztetten kerülnek be ezzel a betegséggel a kórházba, vagy a klinikára, már előrehaladott állapotuk miatt nem feltétlen tudják megmenteni, vagy maradandó károsodást szenvedhetnek.

Érdekes lenne lélektani szempontból is összegyűjteni azokat a betegeket, akik ezzel a tünetcsoporttal voltak „megáldva”. Lehet, hogy találnánk olyan közös személyiség- és/vagy sorsjellemzőket, melyek szimbolizálnak valami közöset. Van például a rákos betegeknél egy olyan csoportja, akik azért érintettek, mert társas közegben túlságosan alkalmazkodnak egy olyan környezet normáihoz, melyek nem is az övéké. (A helyzet szempontjából lényegtelen, hogy építőek-e azok a normák vagy sem.) Ezt egy ideig tudják abszolválni és követni, de belül olyan ellenállással vannak az eltérő értékrendszerrel szemben, hogy folyamatosan stresszben élnek, bár ezt ők maguk sem érzékelik tisztán. Így végül fizikai szinten jelenik meg a fel nem dolgozott, túllakalmazkodásból fakadó belső feszültség. Méghozzá a sejtek lázadásában és túlburjánzásában, vagyis a rákban.

Talán lehetne itt is, a III. agykamrai kolloid ciszta esetén valamilyen értelmezést találni, ami közös lehet a különböző személyek életében vagy sorsában. Esetleg valami karakterjellemzőt, amihez az egész helyzet felbukkanása egy nagy tanítást ad az illetőnek. Az biztos, hogy komoly személyiségváltozást indukál egy ilyen tortúra. Jó szakdolgozati téma lehet valakinek. Lehetne közös személyiség- vagy sorsjellemzőket keresni pl. MMPI-jal, Szondi teszttel, Rorschach-hal. ☺

Központi idegrendszeri tünetek

Nemrud a **központi idegrendszeri tüneteket** röviden így foglalta össze: fejfájás, dezorientáció, felejtés. Ezek megléte – különösen együttes előfordulásuk – esetén mindenképp orvoshoz, ha lehet neurológushoz kell fordulni, záros határidőn belül. (Természetesen pl. a fejfájás önmagában nem nagy veszély, hiszen több oka is lehet.) Nálam mindegyik fennállt, komolyabb mértékben. Szerencsére azonban még azon a ponton belül, amiktől visszafordítható volt a folyamat és nem szenvedtem maradandó károsodást. És ezek a tünetek nem kizárólag az én betegségre érvényesek, hanem általános jelzések az agy és gerincvelő működésével kapcsolatban.

Érdekesség az is, hogy mindezek ellenére miért nem akartam orvoshoz menni. Utólag úgy látom, hogy a torok-bacikra szedett antibiotikumra sok mindent ráfogtam, ami megnyugtató, hogy egyébként nincs olyan nagy bajom. Másrészt „férfiember nem panaszkodik” és „a jogi túri a fájdalmat”. Ezért is írom le itt a központi idegrendszeri tüneteket, hogy az érintettek könnyebben felismerhessék, ha problémájuk van. (Azért az öndiagnózistól óvok mindenkit.)

TANULSÁGOK

Szociális háló

A bajban sok gondoskodást és szeretetet kaptam a családomtól. Egy pár fordulóra és „médiúra” különösen felhívnám a figyelmet. Hétfőn, a műtét előtti napon a húgom értem jött, és végtelen türelmével rávett, hogy menjek át hozzájuk, a szülői házba. Magamtól biztos, hogy semmilyen lépést nem teszek ez irányban, és gyógyírként megpróbáltam volna kialudni a fejfájást. Ami tudjuk, hogy abban az állapotban több mint kockázatos lett volna. Otthon aztán Nemrud addig ütötte a vasat, míg végül beadtam a derekamat, és kivittek a klinikára. Ha várunk még egy napot, hogy először beutalót szerezzünk a háziorvostól, majd időpontot kérünk a neurológiára, késő lett volna. Az is nagy szerencse volt, hogy a neurológián Nemrud találkozott egykori tanárával, akivel rögtön szakmailag ábeszéltek az esetet, és a sürgősségi helyzetet. Innentől tényleg minden olajozottan működött, és sínre került. Ha jól megnézzük, szerencsesorozat kísérte a szerencsétlenséget, amiből így a végén jól jöttem/jöttünk ki. A törődés nem merült ki annyiban, ami a műtét körül megesett, hanem a családban hosszú hónapokig ápoltak és vigyáztak rám – mind a szüleim, mind a húgom és a sógorom. De a kissé távolabbi rokonokkal is így volt. Reggelenként nagy örömmel fogadtak, úgy, ami valóban az újszülöttnek jár ki, egyszerűen a létezése jogán.

A jóga gyakorló ismerősök szintén kedvesen és – a helyzetnek megfelelően – visszafogottan érdeklődtek, és segítettek, ahol tudtak. Párszor meglátogattak, de mindig túrhető mennyiségben, ami pont a jó érzést biztosította. A túl sok látogatás inkább a kimerülés felé billentette volna a helyzetet, ami az egész felépülésem során a központi kérdés. Voltak, aki jelezték, hogy imádkoztak értem. (Thx.) Volt, aki „csodaszerrel” (ti. táplálék kiegészítő) is ellátott, ki ilyenel, ki olyannal, ami a felépülésemet szolgálhatja. És volt „gépi” segítség is, a Bemér terápia, illetve az Orgon készülék által.

Ugyanígy az egyetemi kollégáktól is több ponton komoly és hatékony segítséget kaptam – mind a „feletteseimtől”, mind a „mellérendelt” kollégáktól.

Az egész történetben a Szvámídzsi segítsége volt a legérdekesebb, mivel már jó előre látta, hogy merre tendálnak velem a folyamatok. Utólag visszagondolva azt merem mondani, hogy az év elejétől (esetleg korábban is) képből volt, hogy majd valami baj ér engem. Aztán Monika mondta, hogy a repülőn utazva nagyon elmélyült volt, és tudva az én állapotomat, rám koncentrált a műtét közben.

Ekkor szokott felmerülni a kérdés, hogy miért engedte akkor eddig fajulni a dolgokat. A dolog úgy működik, hogy egy mélyen lappangó szamszkarának, tudati benyomásnak, egész a felszínre kell kerülnie, ekkor lehet esetleg vele kezdeni valamit. És a Mester dolga nem az, hogy a tanítványait a széltől is megóvja, hanem hogy megtanítsa őket arra, hogy képesek legyenek önmagukat megvédeni, és a saját életükről helyesen dönteni. A mester-tanítvány kapcsolat egy oktatási folyamat, mely az életmódot is magába foglalja, de az esszenciája a spiritualitás megtapasztalása és kiterjesztése.

Nem tudom, hogy kinek milyen maradványtünetei vannak egy hasonló műtét kapcsán. Értve ezalatt azt, hogy a kolloid cisztát eltávolítva minden rendben zajlik a továbbiakban az agyvíz termelésben és keringésben, viszont a műtét procedúra hagyhat nyomokat: kettőslátás, fejfájás (a koponyacsontoknál), frontérzékenység, stb. Részemről Szvámídzsinek köszönöm, hogy lényegében semmilyen utólagos maradványtünetet, vagy mellékhatást nem tapasztalok, és a műtőorvosok tökéletes munkát végeztek. Nem akarom túlmisztifikálni sem a dolgot, de másoknak vannak komolyabb maradványai, ha egyáltalán átvészelik a helyzetet. Az egész műtét szcénája úgy alakult, hogy rendezni sem lehetne sokkal megrázóbb és végül happy

endbe forduló hollywoodi remekművet. Köszönöm a jó sorsomnak, és a sorsomat irányító erőknek a második lehetőséget!

Visszaköltözés

Az otthonról visszaköltözés a saját lakásomba nem volt könnyű, de szükséges. Ez lett a második, vagy ki tudja hányadik, önállósodásom. A lábadozás során még nemigen éreztem időszerűnek, pedig már tényleg az volt. Csak nem tudtam belőni, hogy képes leszek-e ellátni magam, és élni a saját ritmusú életemet nagyobb külső támogatás nélkül. A szüleim még tartottak volna otthon, de jobb volt már, hogy ők is élhették a saját életüket, én is a magamét. Az egyetemi munka újrakezdésétől is tartottam egy kissé. Éreztem is, hogy megint bele kellett jönnöm az előadástartásba, nem ment olyan gördülékenyen, mint annak előtte. De pár hét alatt egész jól kialakultak a dolgok, bár eleinte a délutáni alvások nagyon szükségesek voltak. Ebben az is érdekes momentum volt, amikor először tartottam tömbösített, s így hosszabb lélegzetű órát. Régebben egy öt-hat órás blokk nem okozott gondot, most viszont nagyon is tartottam tőle. De egész jól sikerült abszolválni az akadályt. Csak az a fránya korai kelés...

Halálfélelem átrendeződés

Az egyik nagy tabu, és megoldatlan pszichés probléma Popper Péter szerint a nyugati társadalmakban a halálfélelem, illetve magához a halálhoz való hozzáállás. (A további komoly tabuk: a szexualitás és az agresszió.) Az életvég mindenkinek fojtogató. A jóga bölcsélet a halálfélelmet másként az élethez való ragaszkodásként tekinti (hindi megnevezése: abhinivésa). A halálból, elmúlásból fakadó félelem, melynek ezer arca kicsiben minden pillanatunkat áthatja. Az elmúláshoz való viszonyulás egyike azoknak a lelki úton fellépő akadályoknak, amin a fejlődésünk során túl kell jutnunk. A gond mindannyiunknál az, hogy a nevelkedésünk során a legtöbb impulzus abba az irányba terel minket, hogy a testünkkel azonosítsuk magunkat. Holott a műtétek, kórházi kezelések során fellépő klinikai halál élmények jól dokumentálják azt az állapotot, ahol a tudat, mint érzékelő működik, és nem feltétlen szükséges ehhez a test, mint médium. (A témában remek kutatásokat és leírásokat lehet találni Pilling Jánostól, valamint a nemrégiben megjelent Jill Bolte Taylor: Mennybe döngölve c. könyve is kitűnő olvasmány.)

A gyermekkori lényünket átható tisztaság, és nagyobb egészhez kapcsolódás egyre inkább átfordul egy felnőttkori szociális viszonyítási rendszernek való megfelelni akarássá, mely időskorra a betegségek és testi nyavalyák okán még jobban beszűkülhet. Az imént felvázolt fejlődési folyamat természetesen nem mindenkire érvényes, de elég jól általánosítható.

Laár András egyszer ezt így fogalmazta meg, hogy „*Mindannyian ragaszkodunk a kis tyúkszaros életünkhöz. A pók is menekül, vagy védelmezi magát, holott ekképp létezni egész korlátolt és gusztustalan állapot, hiszen nagy lábai, undorító teste, és a légy kiszívásából eredően bűdös lehelete van.*” ©

Mi is így vagyunk a saját életünkkel, ami a világegyetemben a porszem törtrészét sem teszi ki, mégis ragaszkodunk a testünkhöz, sorsunkhoz, életünkhöz. Az önazonosítás nagyobb, letisztultabb léptéke a belső úton, az önismeret során bontakozik ki, mely a testtel való azonosítást fokozatosan meghaladja. Ekkor a belső valóságunkhoz kerülünk közelebb. Ennek első lépéseként a **kulturális normákat** vetjük le, illetve kezeljük őket a helyükön. Már ez is nagy feladat, hiszen ismert a kulturális sokk jelensége, amit akkor tapasztalhatunk, ha huzamosabban élünk egy, a sajátunktól különböző világban, annak megfelelő értékrendszerrel. Csak gondoljunk az étkezésekre, hogy mit reagálunk arra, ha valaki közben

elbőffenti magát? Ugyanez jóleső megerősítés a vendéglátónak az arab kultúrában. Vagy, ha Indiába keveredünk, ahol a másik megbámulása, ha nem is kívánatos, de természetes jelenség, ami a nyugati kultúrkörben inkább ellenségességet kommunikál. A kínaiak szellentésének természetességéről már nem is beszélve...

A következő lépés a saját házunk táján rendet tenni. Először a **családi hagyományokat** és természetes értékeket hasonlóképp át kell magunkban gyúrni. Ez az oka legtöbbször annak, hogy például aki apa nélkül nevelkedett, az maga sem nagyon van jelen a gyermeke felnevelésekor: vagy fizikailag, vagy érzelmileg lesz távol. Ha a családban a rámenősség és a szubjektív önérvényesítés az elfogadott, akkor felnőve mi is ezt a mintát követjük, aminek vagy megvalósítói vagyunk (kis, vagy éppen nagy zsarnokot játszva), vagy egy zsarnokoskodónak behódolunk. Holott ez „csak” egy családi minta, ami személy szerint nem is a miénk.

Még tovább lépve a saját, **személyes élményeinket** kell átgyúrunk. Ehhez a személyes tudattalan bugyrait megjárva újraértelmezzük addigi élményeinket, átgondoljuk kapcsolatainkat. Mindez természetesen hosszú évekig is eltartó belső munka, ami a jógabölcsélet és a modernkori pszichológia szerint is az élet nyújtotta lehetőség a fejlődésre. Itt különösen a traumák bírnak kiemelt jelentőséggel. Ezek azok az események, melyek főbiákat, kényszereket, szorongást építettek ki a személyiségünkben. Ha gyerekkorunkban megharapott bennünket egy kutya, az sokáig kísérheti életünket kutyától való félelem képében, holott az egyszeri esemény már régen aktualitását veszítette. Amikor elhagy bennünket a „nagy ő”, aki életünk ideálja és reménysége, onnantól önsajnálathoz, depresszióba, vagy folyamatos nassolásba taszíthatjuk magunkat, távol tartva az érett és harmonikus párkapcsolat lehetőségét a továbbiakban.

Miután e lépéseket megtettük, és a különböző szintű emlékektől, élményektől és elvárásoktól megszabadultunk, kezdődhet a **spirituális fejlődés**. Addig is lehetnek természetesen ilyenfajta élményeink és tapasztalataink, azonban megtisztulás, illetve a folyamatos önismeret nélkül rossz irányt vehet a fejlődésünk. Sőt, az előző fázisokkal átfedésben, részben párhuzamosan, mégis lépcsőzetesen zajlanak ezek az események. A lélektanban transzperszonális pszichológiának nevezik a spirituális irányt, mely sokféle módszert takar. Összefoglalóan itt egy olyan integráció irányába tartunk, mely a testen és a személyiségen túlmutat, és univerzálisabb távlatok felé nyit. Ez már a tudattal való munka területe, mely egyre inkább elszakad a testtől is. Ide tartoznak még azok az egyetemes értékek is, melyek többé vagy kevésbé, de minden emberben egységesen léteznek. A transzperszonális lélektan így részben egzisztenciális, részben humanista gyökerekkel, illetve vallásos oldalági kapcsolatokkal rendelkezik. Ide tartoznak például a következő szerzők: Wilber, Assagioli, Maslow, James.

E folyamatban a halálfélelem természetes dolog, mely mindannyiunk egyik komoly horgonya a létezéshez való ragaszkodásban. Ez a halálhoz való viszony bennem is jócskán átrendeződött a műtét kapcsán. Amit a műtét előtti állapothoz viszonyítva úgy jellemeznék, mint amit a haldoklás utolsó fázisában *belenyugvásként* írnak le (E. Kübler-Ross alapján). Ez nem csak az energiátlanság miatti belenyugvás, hanem az élet és a halál egybefonódásának, és a világ rendjének megtapasztalása. Az elkerülhetetlen elfogadása, ti. az, hogy mindannyiunk létezése véges e fizikai testben. Röviden: úgy érzem, hogy nem kell kompenzálnom magam előtt sem, s a rohangálással és elfoglaltsággal álcáznom a halálfélelmemet. Aminek el kell jönnie, az úgyis ott lesz egyszer. És akkor emelt fővel szeretnék ennek a nagy változásnak a szemébe nézni. Mindez persze nem illeszkedik a társadalmi értékrendjeinkbe, hiszen az fiatalság, erő és dinamizmus központú. Ellentétben az egyetemessé, ami tapasztalat, letisztultság és egyensúly centrikus.

Életközépi válság

A műtét pár hónappal a negyvenedik születésnapom előtt történt. Ezt az időszakot C. G. Jung alapján életközépi periódusnak, életközépi válságnak nevezik. Bár a jungi fogalom megszületését annak tulajdonítják, hogy jómódú svájci pácienseinél figyelte meg az így elnevezett jelenséget, nekem az a gyanúm, hogy ezt is az asztrológiai ismeretei alapján menekítette át a pszichológiába, hasonlatosan az általa leírt funkció típusokhoz. Az életközépi válság fogalma komoly karriert futott be, hiszen a jóléti társadalmakban megadatik a lehetőség, hogy a fiatal felnőttkor éveit követően egy váltás következzen be az addigi életben. Ez, Jung szerint, az addigi társadalmi beilleszkedést követően azoknak az értékeknek és belső céloknak az előtérbe kerülését jelenti, amik addig kissé elfedettebbek voltak. A középkor egész jól definiálhatóan kezdődik 37 év és 5 hónapos kor után – legalábbis az asztrológiában a fészálló holdcsomópont saját helyzetéhez való visszatérését tekintik kiindulópontnak. Ehhez még kapcsolódik pár egyéb konstelláció, például az Uránusztól, ami ekkor 180°-ra áll a születési horoszkópbeli önmagához képest. Plusz az egyén horoszkópjában a különféle tranzitok, stb.

Az életközépi krízis olyan értékekről szól, melyek bár addig is léteztek, azonban ezután tudatosabban szerepelnek életünkben, és egyfajta önmegvalósítást, kiteljesedést képviselnek. Pozitív megjelenési formában az addigi társadalmi értékek (karrier, család) megvalósítása mellett felbukkanhatnak egyéni célok, mint pl. művészetek iránti érdeklődés, sport, vallási és spirituális érdeklődés. Ezek az egyén kiteljesedését jól szolgálják. Negatív kifejeződése lesz annak a váltásnak a megvalósítása, mely az egyéni „önmegvalósítást” kirakatba helyezve sutba dobja eddigi életéért a felelősségvállalást, és pl. csajozni/pasizni kezd, vagy éppen kockázatos sportokba fog. Az életközépi válságot provokálhatja valamilyen baleset, műtét, vagyis a sérülékenység megtapasztalása. Az addigi, szinte „vak” előrehaladásban megtorpan a személy, és találkozik az egyéniség végességével és törékenységével. Lehetséges az is, hogy az addigra megunt társadalmi sikerein túl vágyik több, kreatívabb tevékenységre, melyben kiteljesedve érezheti magát. A hajtóerő mögött az a motívum fedezhető fel, ami valami maradandót szeretne alkotni és hátrahagyni önmaga után. Ez többféleképp valósulhat meg: a családon keresztül, egzisztenciális kiteljesedéssel, kreatív alkotáson keresztül (pl. művészi alkotás, kert/ház építése), spirituális elmélyüléssel. Az életközépi krízis nem mindenkinél érhető tetten. És nem keverendő össze a kapuzárási pánikkal, mely az időskori krízisek velejárója, amikor már tényleg kevesebb esély van újat alkotni, ami beleférne még a hátralévő időbe.

Nálam egy emlékezetes mentális program futott még a nagyon korai húszas éveimben. Ez is átvezet az életközépi időszakhoz. Akkor olyan érzésem volt, hogy a társadalmi igényeknek képtelen vagyok megfelelni, és nem lesz belőlem semmi, ami társadalmilag értékelhető. Ez eléggé letargiában tartott olykor, amit úgy éltem meg, hogy a vitalitásom ilyen fokú csökkenése max. 35 éves koromig engedélyezi, hogy életben maradjak, s akkorra tökéletesen elgyengülök és kimerülök. Nos, ennél valamivel több sikerült, de kb. az életközépi krízis időszakára tehető az akkori tendencia kifutása. Mivel még most is emlékszem erre, komoly mentális program lehetett, ami vagy feloldást igényel, vagy a megvalósulás felé fordítja magát. Az biztos, hogy egy ilyen kaliberű műtét átrendezi az addigi értékeket, és életet, valahogy úgy, ahogy Balogh Klára is mondta: felrázzuk, majd kiborítjuk a retikült, és lehet újra rendezni.

Persze vannak más programok is, amelyek, úgy látszik, simán lehetnek ellentmondásban egymással. Gyerekkoromtól él bennem az is, hogy az életem idősebb korban lesz kiteljesedett, és nekem az öregedés a fejlődéssel és a kiteljesedéssel asszociálódik. Szerencsére az első program nem vette el a lehetőséget ettől. ☺

Tudatállapotok

A tudatállapotok szívárványa című Feldmár András könyv jutott eszembe. Tényleg elég sokszínű dologgal találkoztam a betegség és a műtét kapcsán, de pár éve a jógával is vannak ilyen tapasztalataim.

A műtét előtti napok nem a megszokott éberséggel és tudatossággal zajlottak. Sokszor homályosak voltak a helyszínek (hogya is kerültem Debrecenbe, hiszen még nemrég a Dunántúlon voltam?!). És azt sem tudtam mindig, hogy időben hol is tartok (még a hónapot sem nagyon tudtam). Ezek a tudatállapotok azonban csak időlegesen álltak fenn, és a hiányt és zavart következtetésekkel áthidaltam. Leginkább a delíriumhoz lehetne őket hasonlítani, esetleg a homályállapothoz, ahogy a szakirodalom kategorizálja őket. Olyasmi érzés, mint amikor egy zavaros álomban vagyunk.

Ehhez képest a műtét után – már tisztán – volt több olyan élményben részem, ami megváltozott tudatállapot volt, egészséges módon. (Az egészségest lehetne idézőjelben is érteni, hiszen azért az alapjukat a gyengeség adta.) Az intenzív osztályon többször is felbukkant az adzsapa dzsapa – a mantrám spontán ismétlése. Ez egyszerűen azt tükrözi, hogy amikor tele a tudat a mindennapos teendőkkel és gondokkal, akkor azok a tartalmak bolyonganak benne. Amikor pár nap csend adatik, akkor felbukkan a mantrám. A mantrát, ezt a spirituális mondatot, egy komoly beavatás alkalmával kaptam, mint ahogyan többen is, az összes tanítványtárs. A mantra szent tartalmú és hangzású mondat, amit lelki mesterünk, Szvámídzsi áldása is áthat. Hogy a mantra „élővé” váljon, ahhoz több lépésben kell gyakorolni (írás, hangos ismétlés, halk ismétlés, mentális ismétlés, végül spontán ismétlés (adsapa dzsapa)). Ha valaki eleget fektetett ebbe a folyamatba, és gyakorolta rendszeresen, és lehetőség szerint időnként intenzíven a mantráját, akkor az utolsó fázis, a spontán ismétlés is felbukkan. (Az irodalomban erről lásd: Salinger: Franny és Zooey c. novelláját.) Volt már olyan időszak az életemben, amikor a tudatom egyéb hullámai lenyugodtak, és a mantrám spontán megjelent, de egy felpörgettebb periódus gyorsan leépítheti, amit az ember addig összerakott. Az is igaz viszont, hogy utólag könnyebb elérni, ha már ismerjük tapasztalatból, hogy mit is szeretnénk. Az intenzíven egész könnyen volt részem a csitta vritti niródhában. Bár ismerős volt a gondolatmentesség, de a meditatív állapothoz képest a klinikai élmény inkább a tompaság, a tamasz minősége, mint az éberségé, a szattváé. Energia hiányában még a gondolatok sem cikáznak úgy az ember agyában. De a minőségtől függetlenül is érdekes, hogy a tér érzékelése és közelsége kézzel fogható volt a klinikán. Egy emelkedettebb, és energikusabb, mégis belsőleg nyugodt és harmonikus állapot szintén elhozhatja a gondolatok szünetelését. (Ehhez a meditáció vagy az imádság leginkább az eszköz, de sok egyéb is létezik a pörgő dervistáncától a kémiai szereken keresztül az aktív éber hipnózisig.) Illetve nem teljesen gondolat nélküli állapot ez mindig, hiszen vannak bizonyos gondolatok (vrittik), amik azonban pozitívak és helyénvalóak, hiszen tiszta minőségük és rezgésük tölti ki a tudatot. Ezek a vrittik a mantrából adódnak, így az egyéb gondolatokat kiszorítják, és a tudatot kitöltik egy magasabb rezgésszámmal. A mantra nélkül is el lehet jutni ilyen vritti-mentes tudatállapothoz, azonban az egy korlátozottabb, és fény nélküli helyzet. Tapasztalatom szerint a mantra a fáklya, ami vezeti a tudatot.

A megváltozott tudatállapot kialakulását a klinikán a műtéti sokkhoz, illetve az előtte fennálló patológiás állapothoz tudnám kapcsolni. Erre az egész szervezet és személyiség egy ilyen, a hétköznapiakból kilépő, leginkább egy elmúlásra készülő kitágult tudatossággal válaszol. Ez az állapot tipikusan a lelki válságot (lásd: krízislélektan) tükrözi, ami gyengébb 3D-s koncentrációval, a figyelem beszűkülésével és befelé fordulásával, és hasonlókkal jár együtt. Ebben az állapotban kiterjedtebb a tudatosság, és jobban is kapcsolódik a nem-földi, nem-fizikai tartományokhoz. Viszont az alapja a sérülés állapota, amit először orvosolni kell, és belőle felerősödni, aztán megint meg lehet látogatni azt a „vidéket”, ha már egészségesen kedve van ehhez az embernek. Lehetséges, hogy egy trauma után benne marad az ember

többé vagy kevésbé egy megváltozott tudatállapotban, sőt a későbbiekben erősíteni kezdi az ebben való létezését is a mindennapjaiban. Olyasmi helyzetet alakít ki, ami úgy mond holdkórossá, „művészlélekké” teszi, mindig be tud lépni a megváltozott tudatállapotba, sőt ki sem nagyon jön belőle. Ez nem tűnik túlságosan előrevivőnek, hiszen az eredeti baj nincs kezelve, és legjobb esetben is a furcsa tudatállapotukból igyekeznek előnyt kovácsolni az érintettek. Kicsit olyan ez, mint a drogosok nézőpontja, ahonnan a világ értelmetlen, holott pont a drogfogyasztással igyekeztek menekülni a világbeli megoldatlan problémáiktól. A gond mindezekkel az, amit Ken Wilber is megfogalmaz: az eszközök önmagukban nem jelentenek veszélyt vagy problémát, csak az a tudatszint, amivel ezeket a kezünkbe vesszük. Nem mindegy, hogy a kést egy sebész tartja a kezében, vagy épp Hasfelmetsző Jack. Nem mindegy, hogy a probléma forrását, az alaptraumánkat megoldottuk-e, vagy egy megváltozott tudatállapotba belecsúszva, vagy belemenekülve kompenzálunk.

Ami szintén a megváltozott tudatállapotokhoz kapcsolódik, hogy volt pár furcsa emlék, amiket nem tudom, hogy honnan maradtak meg, illetve, hogy egyáltalán honnan eredtek. Az egyik ilyen furcsaság volt a III. agykamrában lévő központokról bizonyos emlékek. Ezek intellektuális, akadémikus információk arról, hogy az agyban hol helyezkednek el bizonyos központok. Teljes bizonyossággal emlékszem, hogy a műtét előtti napokban valahogy találkoztam ezzel. Mondtam is, hogy nemrég olvastam erről, mire Dr. Nemrud megkérdezte, mikor, honnan. Azt feleltem, hogy a neten láthattam, mire ő cáfolt, hogy a műtét előtt nem neteztem. Akkor – mondtam, és feltaláltam magam – a T. Zita által visszahozott anatómia könyvben olvashattam. Utóbb leellenőriztem, semmi olyan nincs benne, amire én emlékszem, pedig határozottan látom magam előtt még most is az ábrát, amin egymás mellett szerepelnek a III. agykamra alján, a hipotalamuszban lévő különböző funkciójú sejtcsoportok. Egy kézzel rajzolt ábra volt, de nyomtatásban, és bal felé volt a homloki tájék rajta. Szóval rendben, valahol belebotlottam egy ilyen képbe a klinikán, de akkor meg az a gond, hogy szinte semmire nem emlékszem a megelőző négy napban, még a műtétet végző orvosra sem, akivel előző éjszaka konzultáltunk. Erre az ábrára mégis egész tisztán. Az merült még fel bennem, hogy lehet, hogy a műtét közben beszéltek erről, és a beszámoló alapján létezik, hogy bizonyos dolgokra emlékeznek a betegek, holott altatásban voltak, eszméletlenül. (De simán annyi is lehet, hogy egy régi emlék elevenedett meg, amit valamikor, valahol olvastam.) Ehhez hasonlóak a mongóliai álom is, amiről szintén beszámoltam a naplóban. Ez elég homályos, mégis létező. Itt is a fura az, hogy az emlékezetem négy napra visszamenőleg nem funkcionált, de ez megmaradt.

Arra is emlékszem, hogy műtét előtti napokban egy katalógust olvastam, amiben a kórházi berendezésekről volt szó, és hogy az egyik ilyen forgalmazó cég az IKEA. Például nagy teljesítményű kapcsolótáblákat forgalmaznak, amik speciálisan a kórházakban használatosak. De megint az a fura, hogy hol olvashattam volna ilyet? A CT és az MR közt?... Ugyan már! A velem lévők beszámolója szerint nem nagyon volt semmi olyanról szó, hogy leültem volna olvasni, amúgy is majd' szétesett a fejem a fájdalomtól.

Terápiás segítségek 1.

Sokféle **táplálék kiegészítőt** kipróbáltam és szedtem. Ilyenek voltak pl. a B-vitaminok, D-vitamin, C-vitamin, búzafüvből préselt lé, virágpor, Rain Soul márkájú antioxidáns, árpa formula, méz. Biztos jók és hasznosak voltak, de egyiknél sem tapasztaltam a „nagy durranást”.

Viszont a **pránájáma** (nádí sodhán 3. és 4., utóbbi rövidebb légzésszünetekkel, mint a teljes változatban) hosszan és rendszeresen végezve kezdett mindent helyrerakni. Többször elkezdtem a lábadozásom során, sajnos azonban mindig félbeszakadt pár nap elteltével. Aztán sikerült rendszeressé és stabil rutinná tenni a pránájámázást, és ráálltam a napi 50-60 perces

légzőgyakorlat végzésre. Eleinte nehezen ment, és nagyon feszült voltam, de pár nap-hét alatt szépen kialakult. Oldottan és egyre teljesebb élménnyel végeztem, ami során a légzésszám is egyre lassult: a kezdeti 130-140 körrel 55-60, később 40-45 körre (1 kör két légzést jelent). Vagyis eleinte légzésenként 30 másodperc, később 40, majd 50 másodperces légzés ritmus állt be, ami folyamatosan hosszabbodó tendenciát jelzett. Ez az egész jól rámutat a test energiatároló kapacitásának javulására, ami egyszerre feltölt, és oldja a stressz okozta blokkokat. Eközben pedig az egész személyiség és az elme nyugalmi állapotban, vagy a közelében van. A pránájama hatása fizikailag komoly oxigéntöbbletet jelent, ami az anyagcserét (terminális oxidáció) nagyban támogatja minden sejtnél, legyen az idegsejt vagy izomsejt. És miközben ennyire támogatott a sejtek energiaellátottsága, nem kell leadniuk energiát, így feltöltődnek. Lehetne ezt szabatosabban is megfogalmazni, de igyekszem itt a közérthetőséget szem előtt tartani. Hasonló tapasztalatokra épül a sportoknál is ez a fajta „természetes dopping”, amivel a sejteket a legjobb formába lehet hozni. Gondoljunk csak Luc Besson filmjére, *A nagy kékségre*, ahol a bűvárok merülés előtt minél ellazultabb testi és idegrendszeri állapotba igyekeztek kerülni, és a testüket feltölteni pont olyan pránájama technikával, ami a jógában is van. Hallottam egy másik merülési technikáról is, ami nem a belégzést követően történik, hanem egy 30-60 perces víz felszínén történő lebegést követően kilégzés után merülnek. Ennek is megvan a maga logikája, hiszen a kilégzést követő kumbhaka, légzésszünet egyfajta egységélmény felé viszi a személyiséget.

A rendszeres **testmozgás** is nagyon jót tesz. Napi 2x11 kör Khatu Pranam, illetve a kerékpározás a városban. (Persze erdőben vagy mezőn még jobb lenne a biciklizés, de erre nem mindig van lehetőség.) E mellett naponta ászanázok, néha többször is. Nagy hangsúlyt fektettem már a kórházban is a nyújtásokra. Ezek elég lassan, kb. hat hét alatt hozták vissza a hozzávetőleges régi formám. De itthon is rendszeresen nyújtottam, legalább reggelente pár percet. Amikor újból komolyabb ülésben végzett gyakorlatokkal kezdtem újból foglalkozni, éreztem, hogy a régi formám még távol van, de lassan abba is belejöttem. Ehhez szükség volt a csípőízület lazítására, és a deréktáji és a háti, plusz a combhajlító nyújtására.

A **jóga nidra és a relaxáció** is sokat segített. Ha teheti az ember, hogy rendszeresen végezze őket, nagyon ajánlottak a lábadozás során. Papa is jóga nidrázott napi kétszer, amikor kandida alapon volt depressziós. Ezzel kelt és feküdt, és nagyon komoly tapasztalatai voltak a módszerrel. És mindezt fekve, testi aktivitás nélkül végezhetjük! ☺ A tudatos nyugalom a legjobb gyógyír a stresszre, lehetőség szerint minél mélyebb szinten.

Maga a megfelelő **táplálkozás** is sokat lökött rajtam, különösen a gyógyulás kezdeti időszakában. Húsz éve vagyok vegetárius, amiben tejtermékek azért vannak, de tojás, hús, zsír, hal, stb. nincs. Ezt a remek étkezési módot mind a Földünk, mind a saját érdekünkben követhetjük. A felépülés során a napi háromszori, változatos házi koszt rendszeresen tartalmazott nyers zöldségeket, salátákat, teljes kiőrlésű gabonákat, és olajos magvakat. Ezek a szükséges építőelemek a testnek. Valóban olyan lesz a testünk, amilyenné az étkezéssel építjük. Zsír, koleszterin – egyenes út az infarktushoz vagy az agyi erek elzáródásához. Telített zsírok, cukrok – kövezett út a cukorbetegséghez. Finomított liszt, fehér cukor – pangó bélműködés, szorulás és potenciális vakbélgyulladás. És még sorolhatnánk. De a táplálkozás kapcsán csak gondoljunk a nemi vágyat és potenciált fokozó élelmiszerekre, az afrodisziákumokra, amik a táplálkozáson keresztül a vágyainkra hatnak.

Kipróbáltam a **sziladzsit** (vagy siladzsit, angol átírással: shilajit) nevű szert is kapszulában és eredeti alakban. A kapszula nem hozott nagy eredményt, de lehet, hogy csak alul dozíroztam magamnak belőle. Az eredeti alakban szedett sziladzsit viszont erős volt és hatékony, bár nem tudom teljesen elkülöníteni az egyéb pozitív hatásoktól, mint pl. a tavasz beköszönte, vagy a szedés kezdetekor lévő éppen aktuális Navrátrí ünnep. (A Navrátrí egy kilenc napos, illetve éjszakás hindu ünnep az isteni anya különböző formái előtt tisztelegve.) Mások (többen is) nagyon pozitív tapasztalatokról számoltak be a sziladzsit szedéséről, mind

a kapszulás, mind az eredeti állapotában. Nekem főleg az erőlétemre hatott pozitívan, a hajam nem nőtt ki tőle.

Terápiás segítségem 2.

Egyéb kipróbált terápiák, vizsgálatok:

BEMER – ez egy gép, ami változó mágneses teret indukál, és lényegében a vérkeringést serkenti az adott testrészben. Jó módszer, orvosilag is alkalmazható kiegészítő terápiaként, és a tapasztalatok vele kapcsolatban meggyőzőek. Sőt, még OEP pontok is járnak a használatáért, ha az egészségügyben alkalmazzák. Nálam kölcsönben volt pár hétig egy kedves felajánlás kapcsán, és pl. a bal térdem enyhe érzékenységét rögtön megszüntette.

Orgon terápia. Évitől, az egyébként gyermekorvosként dolgozó anyai nagynénemtől kaptam kölcsön egy ún. Orgon készüléket. Ez szintén alternatív gyógyászati eszköz, mely az általános életerő, az orgon harmonizálására szolgál. Eredetileg ezt az életerő teóriát Freud egyik szakadár tanítványa, W. Reich hirdette intenzíven. A készülék kifejlesztőjében nem vagyok biztos, lehet, hogy éppen ő volt. Szóval az Orgon készülék egész hatékony, csak be kell állítani az alvás vagy a pihenés során az adott testrészre irányítva, és a kezeléseket után vissza kell állítani egy ún. töltő pozícióba, amit önmagán belül gerjeszt, és nem kell neki külső energiaforrás. Valamilyen kristály a készülék lelke.

Biorezonancia. Már több ilyen kezelésre mentem az utóbbi években, és volt, hogy a kezelő személyisége volt problémás, volt, hogy nem nagyon értett ahhoz, amit csinált. Márciusban ajánlottak egy nőt, akinek jó volt a gépe is, és értett is az adatok feldolgozásához, interpretálásához. Arra következtetett, hogy a hajhullásom higany és ólom felszaporodás alapú, vagyis nehézfémekkel vagyok terhelve. A higanyra azt mondta, hogy szerinte (a gépe szerint) nem az amalgám tömésekből származik (amiket már évekkel ezelőtt kicseréltettem), hanem a védőoltásokból, még gyerekkorból. Az ólom pedig több forrásból származhat, akár az egykori ólmozott benzinekből, akár a régi vízvezetésekből, ahol ólomcsövön csordogál az ivóvíz. Adott pár homeopátiás bogyót, illetve cseppet, amiket aztán szedtem. Azt mondta, hogy szerinte lassabban, de pár hónap alatt be fog indulni a hajnövekedésem.

Holisztikus orvos, aki tényleg homeopátiás bogyót adott, meg az ekcémától kirepedt kezemre hegeképző krémet, ami tuti volt. Egyébként nem volt átütő velem a konzultáció, de az biztos, hogy korrekt szakember és széles látókörrrel rendelkezik, csak nagyon újat nem tudunk felfedezni a hajhullásom kapcsán. Ajánlott további kivizsgálást endokrinológiai és immunológiai téren, valamint íriszdiagnosztát.

Allopátiás, hagyományos orvoshoz többekhez is jártam. A *házi orvosommal* a hajhullást kutattuk leginkább, a műtét olyan gyorsan jött, hogy ő csak utólag, a táppénz kapcsán lett értesítve. Az utógondozásom azonban figyelemmel kísérte, és tényleg lelkiismeretes házi orvosként tartom számon. *Endokrinológiai* szakrendelésen teljes hormonspektrumot néztek a vérből – 3 kémcsőnyit levéve. Ezzel az esetleges hajhullás okát kerestük, de sajnos nem találtuk. Vagy fogalmazhatjuk pozitívan is: szerencsére minden egészséges volt. A *fül-orr-gégészekkel* szintén a hajhullást nyomoztuk. A torokváladék mutatott kétféle baktériumot, de láthatóan nem ezek okoztak gyulladásos gócot. A torokfalról lekaparni a már kivett mandulám maradványát kockázatos, mert megsértheti a szöveteket. És amúgy sem ott lehet a gond. Műtét után hét hónappal MR kontrollvizsgálaton voltam. A kattogó masinát és a bezártságot meglepően jól viseltem. (Erre a vizsgálatra emlékszem is, nem úgy, mint a műtét előtti MR-re.) A vizsgálat eredménye szerint a műtét célpontja, a III. agykamra, valamint az oldalkamrák rendben vannak: tiszták, és megfelelő méretűek. Viszont a koponyacsonti léknél és a jobb fali lebeny tájékon van egy folyadékgyülem, ami kicsit nyomhatja az agyat is, bár kimondott tünetet nem észlelek. Valószínűleg nem nagyon vészes, és leginkább a műtéti beavatkozás miatt keletkezhetett, és remélhetőleg idővel felszívódik.

Novák doktor úr azzal magyarázta a meglétét, hogy a megnőtt liquor nyomás az agyat meglehetősen összepréselte, és hozzányomta a koponyához. A műtét során, a liquor megcsapolásakor a nyomáscsökkenés után viszont nem állt vissza rögtön az agy eredeti alakja és helyzete. Ennek tudható be, hogy bizonyos részeken az agyszövet összeesett kissé, és egy rés keletkezett a koponyaacsont és az agyvelő között. Ezt a kis részt töltötte ki a folyadék, ami normál esetben nem kellene, hogy ott legyen. Esetleg magától felszívódhat, csak idő kérdése. Pár hónapra kérni kellett egy újabb MR kontrollt, amin majd látszik, hogy merre alakul a folyadékgyülem. (Addig is pránájámázok, ami a „mindenre jó” terápia.)

Ájurvédikus orvosnál is voltam. Komoly vizsgálatnak vetett alá, hiszen felkelés után nem volt szabad sem enni, sem inni, amíg meg nem nézte a pulzusom, és ezzel egyben megállapította az alkati karakterem. Adott néhány étkezési tanácsot, hogy mit érdemes fogyasztani, és mit kihagyni a táplálkozásomból. Érdekes, hogy a kávé és fekete teát nem javasolta reggelente, amit a műtétet megelőző négy hónap során tartottam, hiszen csoki és kávémentes „diétát” tartottam. Volt még pár „tiltott” ételmyszer, pl. a csili, a fekete bors, a fokhagyma. Szintén volt egy olyan időszak a műtét előtt, amikor nagyon stresszesnek éreztem magam, és egyáltalán nem kívántam a csilit. (Műtét után pár hónappal vettem észre magamon, hogy megint kívánom néha a csilit, amit a stressz csökkenéseként és gyógyulásként értékeltem.) Mindezek azt mutatják, hogy az ember, ha megfelelően befelé figyel, érzékelheti, hogy milyen táplálékokra van és, milyenekre nincs szüksége a szervezetének. Olyasmi ez, mint az állatvilágban is megfigyelhető jelenség, amikor pl. a macskák füvet esznek, és meghánytatják magukat. Azonban ez is félreérthető. Az elterjedt mondás, hogy ti. „az ember/a test úgyis tudja, hogy mire van szüksége” az előbbi nézőpontból igaz. Ehhez azonban, azt hiszem, hogy finom belső érzékelés szükséges, megtoldva még bizonyos ismeretekkel. A spontán tudás másik véglete a szocializációban rejlik, mivel itt kulturális folyamatokat vésünk be, amik nem feltétlen illeszkednek az aktuális egészség-szükségleteinkhez. Egy barátom édesapja egyik éjjel komoly gyomorfájdalmakkal ébredt. Kivizsgálások után bizonyos étkezési restrikiókat ajánlottak neki, ami könnyíti az emésztését. Pár nappal a történések után a fia, a barátom, hazamenet mit lát? Az apja éppen kolbászt falatozik kenyérral. „Apuka, mit csinál?” (Merthogy magázódtak.) „Fiam, még ha meghalok, ezt a darab kolbászt akkor is megeszem!” – válaszolta. Nos, ez az éhség és kolbász-vágy nem biztos, hogy a szervezet spontán öngyógyításából fakadt. Egyszerűen lehet, hogy csak kívánjuk, mert megszoktuk.

Szintén a terápia része a teljes testes olajos masszázs hetente kétszer szezám vagy ním olajjal. És a fejemet is be kell olajozni lefekvés előtt az ún. dzsatamanszi olajjal.

Ami az ájurvédikus orvosban meggyőző volt, hogy nagyon kevés vizsgálatl olyan életeseményekre utalt, amik valóban problémát okoztak. Például a tüdőfunkcióimat gyengének találta, amit kora gyerekkorra datált. És valóban: két és fél évesen volt egy félrekezelte tüdőgyulladásom. Más, a terápian résztvevő személyektől is hasonló „találatokat” hallottam, amik jól mutatják a módszer, és a képzett ájurvédikus orvos érzékenységet.

Elgondolkodtam azon is, hogy milyen sokat jelenthetne egy nyugati orvosnak ilyenfajta érzékenységgel megközelíteni a beteget. Értve ezalatt azt a sok magtakarított időt és technikát, amit egyébként lerövidíthetne egy pulzusdiagnosztikai készség.

Családfelállítás, amit nem a betegség(ek) miatt kezdtem el látogatni, hanem már előzőleg. Ez egy pszichoterápiás, de hivatalosan „csak” önismeretinek mondott módszer, amit nem csak pszichológusok vezethetnek, bár nem árt hozzá alapvető lélektani tájékozottság. A segítségével alapvető tudattalan családi mintákra lehet ráismerni, és azokat feloldani és megfelelőkkel helyettesíteni. Mindenkinek melegen ajánlom, csak fontos, hogy jó terapeuta vezesse a csoportot. A családfelállítás egy katolikus misszionárius pap, B. Hellinger által kifejlesztett technika. Ő afrikai tartózkodása alatt „fedezte fel” az őslakosok mentálhigiénés

módszerét, amikor esténként eljátszották a napi eseményeket és problémákat. Ebből nőtte ki magát ez, a számomra még most is érthetetlenül működő, de nagyon hatékony módszer.

SVT, vagy a Spirituális Válasz Terápia angol eredeti rövidítése: SRT. Komoly hatású, több szinten oldó módszer – itt is a nagy kérdés, hogy sikerül-e kifogni egy jó terapeutát, aki lelkiismeretesen végzi a kezeléseket, és nem színezi a rendszert, meg a terápiát a saját kitalációival. Ez a módszer tényleg több, csodás dolgot mutatott fel mind álam, mind ismerősöknél, családtagoknál. Szinte mindenre lehet használni, legyen az testi betegség, egyéni vagy családi viselkedésminták rendberakása, anyagi/érzelmi jóllét kialakítása, stb. Melegen ajánlom.

Egyéni pszichoterápia, ahol az első alkalom komoly katarzist jelentett, és a második alkalommal le is zártuk a terápiát, mert nem volt aktuális téma. Ez 6 hónap környékén volt a műtét után, de jól esett, hogy valaki, jól kérdező szakember segítségével összegezhettem az eddigi felfordulást és az életem újraalakulását. Azért az egyéni pszichoterápiák hosszabbak, nem ennyire „villám” módon történnek, két alkalomba sűrítve mindent.

Amaroli vagy másként: vizeletterápia. A hajhullás ellen igyekeztem alkalmazni ezt, a régebben Magyarországon és Németországban is közismert, természetes gyógymódot. Indiában még csak-csak van hagyománya, itthon azonban nem sok. Persze, nem túl gusztusos, de a sebekre kenve is nagyon jó eredményekről számolnak be, nem csak ivókúráként.

Orrmosás, vagy eredeti elnevezéssel **neti**. Ájurvédikus módszer, mely a fizikai test megtisztítására szolgál. Közelebbről a neti az orrjáratok átmosása sós, kellemesen meleg vízzel. Utána komoly orrfűvás sorozatot kell végezni, amíg az orrjáratok teljesen ki nem száradnak. Nagyon jó módszer a náthák megelőzésére, illetve a már kialakultak lefolyásának megrövidítésére, bizonyos típusú (muszkuláris) fejfájások kezelésére, esetenként fülzúgás ellen is. Hasonlatos eszközök és technikák az utóbbi években a nyugati üzletekben is megjelentek, mint amilyenek a tengervizes/sós vizes orrspray-k. A netit alapvetően egy kis kannával kell végezni, amivel átmossa az ember mindkét orrjáratát, és leszedi a bent rekedt váladékot. Remek módszer, akár naponta is lehet végezni, és a szociális averzió túl (mármost, hogy az orrunkból folyik ki a vizes váladék) nem sok gond van vele, és végtelenül olcsó módszer. Akár félliteres kólás üvegből is ki lehet alakítani neti kannát – persze nem a kólával érdemes az orrot mosni. ☺ Szokták még tejjel is mosni az orrot, illetve egyfajta netinek nevezik azt is, amikor olajos ujjal bekenik az orrjáratot, ami segít megfogni az allergiás időszakban a polleneket (kvázi pollencsapda). Persze súlyos allergia esetén nem mentesít minden tünettől.

Nyelvtisztítás. Elfogadott, bár nem elterjedt módszer nyugaton is, de eredetileg ájurvédikus ez is. A kinyújtott nyelv felszínét lekaparjuk pl. egy kés nem éles végét végighúzva rajta a tövétől kifelé vezetve a lepedéket. Van ehhez egyébként egy speciális kis eszköz, ami nagyon jól kézre áll, csak ezt itthon nem nagyon kapni. A fogászok és fül-orr-gégészek szerint rengeteg kórokozó telepedik meg a nyelven felszaporodó váladékban. Ami így a fogaknak sem tesz jót, és lecsuroghat a garat felé is a nem kívánt váladék, gyulladást generálva a torokban vagy az emésztőtraktusban. A napi nyelvtisztítás remek prevenció módszer lehet – különösen a nátha-szezonban. Mellesleg szájszag ellen is lehet jó hatása, hiszen az erjesztő baktériumok jórészt eltávolítja a szájüregből. Magát a nyelvtisztítást már Dr. Vigh Béla professzor is említi a jogakönyveiben.

A lábadozás során ráálltam esténként a rendszeres gyertya-meditációra, a **tratakra**. Az alap motivációm az volt, hogy az álmaimat jobban kordában tarthassam, mivel a műtét óta szinte semelyik álmomra sem emlékeztem. A tratak egy egyszerű, de annál magasabb rendű technika, ami nem csak az álmok kezelését hozza közelebb, hanem a meditáció bevezetője is. A koncentrációt fejleszti, és a belső érzékelést is. Ajánlott művészeknek, festőknek. Az álmatlanság ellen is jó, ha lefekvés előtt végzik, de nem szabad fáradtan, erőlködve koncentrálni. A szem állapotát, és az éleslátást is támogatja, különösen pár, szemmozgató

izmokra ható gyakorlattal együtt végezve. A tratak technikája szerepel Roald Dahl egyik meghökkentő novellájában, a *Henry Sugar csodálatos történetében*. Itt a főhős egy misztikus, régi leírásba botlik bele, ami Indiából való. Ez alapján intenzíven kezd a tratak gyakorlásába, s olyan sziddhit, különleges képességet sajátít el, amivel átlát a kártyalapokon, és rendre kifosztja a kaszinókat. Ez is egy motiváció, bár engem nem ez mozgatott. ☺

Álmok megjelenése

A műtétet követő hatodik hónap után vannak rendszeresebben álmaim (azok is főleg hajnalban, amikor már pihentebb vagyok), előtte elvéve. A mentális erők lassan épültek fel. A lábadozás során, de különösen a klinikán, a műtétet követően a kommunikáció elég fárasztó volt, és sok energiát igényelt. A nyugalom a legjobb recept a műtét utáni lábadozáshoz, melyet rendszeres, rövidebb időtartamú mozgásokkal érdemes tarkítani. És szerencsések, akiket olyan környezet vesz körül, hogy ezt tiszteletben tartják, és megadják nekik a lehetőséget a töltődésre. Bár az ember tünetmentes és nagyjából egészséges egy ilyen beavatkozást követően, azonban a vitalitása még távolról sem a megfelelő pár nappal vagy héttel, sőt hónapokkal a műtét után. Nálam is meg kellett a családdal értetni, hogy bizony, most ez más erőnlét, más kiindulópont. Ami szintén fejleszthető és fejlesztendő, de nem mérhető azzal a mércével, amivel előzőleg természetes módon rendelkezünk. A teljes talpra álláshoz hosszú hónapok szükségesek, és még pár támogató körülmény, mint pl. a jó idő, a megfelelő táplálék, és jó minőségű táplálék kiegészítők, és persze a nyugalom, kisebb megterhelésekkel tarkítva.

Végül az álmok azért csak megjelentek. (Persze mindig léteznek, csak nem feltétlen emlékszünk rájuk.) Ehhez úgy látszik, hogy kellene alapvető vitális energiák. De régebben, a tudatos álmodásnál is azt tapasztaltam, hogy a hajnali, már pihentebb állapotban könnyebben előfordulnak. Először én is azokra az időszakokra emlékeztem az álmaimból, amik kipihentebb időszakok voltak, mint a délutáni, vagy a hajnali alvás.

A bioritmusom a hangulataim függvényében csúszott néha szét. Amikor rosszabb kedvem volt, belemerültem éjszakai tévzésbe, ami egyébként utálatos dolog.

Fizikum

Hat hétbe telt, míg többé-kevésbé a régi hajlékonyságom visszajött. Bár minden reggel nyújtottam, a szokásos testi gyakorlásomhoz képest töredékét mozogtam. Így lassan épült vissza a már évekkal ezelőtt kialakított hajlékonyság. Sokat dobtak azok az alkalmak a kondíciómon, amikor csoportosan és komolyabban gyakoroltunk együtt, és magával sodort a többiek tempója. Lélektanilag érdekes, hogy amikor ismeretlen területen jár az ember, akkor időben (sem) tudja belőni a célja elérését. Itt viszont tuti biztos voltam abban, hogy elérem azt a hajlékonyságot, amit már egyszer, jó pár éve, kiküzdöttem magamnak, mindez csak idő kérdése. Hiszen a technikákat már előzetesen tapasztalatból ismertem.

Bár öt hónappal a műtétet követően megint munkába álltam az Egyetemen, az érzés és a kompetenciám távolról sem volt a régi. Lassú voltam, lassan vágott az agyam, és könnyen kifáradtam. Annyi jól jött, hogy az óraszámok szűkössége miatt csak egy félállást kaptam, ami jócskán csökkentette a munkából adódó terheit. Persze a félállás egyben ennek megfelelő fizetést jelent, ami megélhetés szempontjából hátrány.

Fizikailag azért jóval lassabban szedtem össze magam. A teljes régi erőnlétem gyorsan elszállt, ha nem pihentem a megnövekedett rekreációs igényeimnek megfelelően többet. Bár az első hetekben gyorsan felszívtam magam az eredetihez képest úgy 80%-os szintre, ez aztán beállt és stagnált sőt, néha csökkent is. Szóval még hónapokkal később is kellett a délutáni szunyókálás: relaxáció vagy alvás. E mellett az éjszakai tíz, később kilenc óra alvás volt az

alap. Ennek hiányában napok alatt kikészültem, és teljesen taccsra kerültem. Így az egyik nagy tanulság pont a fizikai erőnlét visszaszerzése, és az energiák felhalmozása volt. Ami persze az előző életmódom és tempóm után egy újfajta hozzáállás kialakítását igényelte. Nem is lehetett másként, csak ezt elsajátítva létezni. A szükség nagy úr, és a kényszer hatására *el kell* sajátítani bizonyos dolgokat. Mindig gyarapszik valamicskét a bölcsességünk. Igaz, hogy a mondás szerint a buta csak a saját kárán tanul, a bölcs a másokén, de szerintem eredmény, sőt, remek eredmény már az is, amikor a saját élethelyzeteinkből leszűrjük a tanulságot.

Aztán hét hónappal a műtét után, a tavasz kezdetén figyelhettem meg először, hogy egész jól érzem magam, hasonlóan az előző állapotaimhoz. Ezt csomó pránájáma, ilyen-olyan táplálék kiegészítők és egyéb terápiák előzték meg. Mindezek jó alapot jelenthettek a nagyobb lökéshez, amit a tavasz és a sziladzsi adtak.

Azt teljesen el tudom képzelni, hogy vannak, akik egy komolyabb műtét után belesüppednek a várakozás reménytelenségébe, és feladják. Egy ilyen helyzetben nem kitartani maga a lelki amortizáció, és kövezett út a depresszióhoz. Különösen, ha még egyéb hátráltató tényezők is vannak, pl. családi diszharmónia, őszi/téli periódus, egzisztenciális vákuum, és hasonlók.

Voltak olyan alkalmak, amikor teljesen kimerítettem magam. Ekkor minden fájt, ami csak ért, még egy ölelés is erőfeszítést és fenyegetettség érzést jelentett, nem is beszélve a figyelmetlen, viccelődő, esetleg ténylegesen rosszindulatú kommunikációról. Rettenetes állapot volt. Úgy éreztem magam, ahogy egy vedlő kígyó is érezheti, hiszen bárki hozzáér, még a simogató kéz is fáj, és kellemetlen. A kórházaknak is az lenne a szerepe, hogy a lehető legnagyobb nyugalmat biztosítsa a betegeknek, ami a regenerációjukhoz szükséges. Az intenzíven erre vigyáznak is, különösen, hogy mindenki alapjáratra van beállítva. Egy normál osztályon azonban, különösen egy többágyas szobában, sok a látogató, és mindenféle betegtársak múlathatják az idejüket a saját szokásaik szerint, ami nem mindig a legcsendesebb olvasás. Ez lehet kifejezetten zavaró és hátráltató a többi betegnek. Nekem szerencsém volt a kétágyas szobával.

De visszatérve az erőnlétre: „Az erő élet, a gyengeség maga a halál”, ahogy Szvámi Vivekánanda mondja. A betegség okozta gyengeségből és stresszből összeszedni magunkat a legkönnyebben azzal lehet, ha a testet egészségesre építjük, a lerobbantságból felújítjuk. Persze okosan kell, hiszen a csökkent kapacitású szervezet a túlterhelésre nagyon rosszul válaszol, és önmagát védve még jobban begörcsöl. Az alulterhelésre pedig a lábadozási időszak nyúlik meg. Ezért dobtam én is el mindenféle aszkézist a műtétet követően: visszatértem a csokihoz és kávéhoz, a csütörtöki egyszeri (esti) étkezési böjtnapok elmaradtak, stb. (Azért a hústalan táplálkozást tartottam. ☺) Aztán lassan, hónapok multával kezdett bennem ébredezni a vágy, hogy megint tartsak böjtnapot, először csak délig, majd fokozatosan kitolva az időpontot.

A testet ilyen sokk után, mint amilyen egy komoly műtét is, ápolni és támogatni kell. A normál hétköznapi életben a test igényli és meghálálja, ha rendszeresen vannak megvonások, energia leadásos állapotok, amikor nem eszünk, komolyabban mozgunk, stb. Ezek a saját határok kitágítását, és az akaraterő edzését szolgálják, komoly belső tartást adva a személyiségnek. Viszont egy műtétet követően nem mindig képes még ennyi dinamikára sem a test, és ilyenkor csak tortúra számára az aszkézis vagy az erőfeszítés. És az amúgy is befeszült állapotot még tovább taszítja a görcsbe. Így dupla stresszt, és inkább károkat okozva.

Minden földi életnek a testnek hívott anyagdarab az alapja. E nélkül nem tudunk hatni, s képtelenek vagyunk tapasztalatokat gyűjteni. A mai nyugati élettempóban a kiadási oldal bizonyos téren megsokszorozódott, ami munkaterhelésben nyilvánul meg. (Bár a napi 12-14 órás földművelés vagy épp a bányamunka sem lehetett gyenge...) Ezzel párhuzamosan az értékrendszerünkben vezető motívumként a kényelem és a kiszolgáltatás követelnek helyet

maguknak. Viszont, hogy elérjük a kényelem tökéletességét, munkamániásan robotolunk. És aki elért bizonyos szintű anyagi biztonságot, és már nem is lenne szükséges dolgoznia, az sem képes kilépni a mókuserékből. Csak pár emberről hallottam, aki szakítani tudott az addigi, munka világában sikeresnek mondható tevékenységével és életével. Sajnos a mókuserék mindenkit könnyen beszippant. Az egyensúly a kérdés, hogy a kiadási oldalt és a feltöltődést képesek vagyunk-e harmóniában működtetni. Ami nem könnyű feladat, ha körülöttünk a legtöbb ember stresszes értékek alapján éli az életét.

Hátráltató tényezők

Energetikailag, erőnlétben sokat hátráltatott a felépülésben pár dolog, ami bizonyára szubjektív, de érdemes rájuk több figyelmet szentelni egészségügyi közegben (kórház, klinika), és otthon is. Kezdetben, vagyis az első napokban minden elég fárasztó volt. Bármiféle nyüzsgés ilyen volt körülöttem, de ide sorolnám az intenzív osztályról a normál fekvőbeteg részlegre történő átköltözést is. Bár az egész pár percet vett igénybe (10-20 perc alatt lerendeztük), azonban a sok új info és inger már túlzás volt. Szerencsére kétágyas szobában helyeztek el, ahol nem sok látogatót kellett túlélni, összevetve mondjuk egy hatágyas kórteremmel. A látogatók lehet, hogy „feldobják” a saját rokont, ismerőst – bár ebben sem vagyok teljesen biztos –, de a szobatársakra inkább nyugtalansággal hatnak, és stresszeli őket a jelenlétük.

Az első **mobiltelefonálásokat** 3-4 nappal a műtét után kezdtem, addig rejtegették előlem a telefonom. ☺ Jobb is volt így, hiszen sokan kerestek, de a sok kis jó szándék csak egy nagy energialeszívást eredményezett volna. Így is az első pár mobilos beszélgetés után figyeltem, hogy a fejem és a szervezetem hogy reagál. Érzékenyen. Bizonyos agyrészeken éreztem lüktetést, furcsa érzeteket, és fárasztó volt az egész. A továbbiakban – egy ideig – igyekeztem minél rövidebbre fogni a mobilos társalgásaimat.

A **tévezés** bent a fekvőrészlegen egész tűrhető volt, amíg rövid időre kapcsoltuk be. De már egy focimeccset végignézni fárasztó volt. Amikor a szobatársam bekapcsolta a tévét, „menekültem” zuhanyozni, vagy a teraszra levegőzni. Nagyon „perelni”, vagy öt gyözködni nem volt sok erőm. Pedig én is legalább annyira szeretem a focit, mint Gálvölgyi János. ;) (Egyébként tényleg szeretem a színvonalas focit, és kölyökkoromban rengeteget játszottunk a haverokkal.)

A **rádió** szintén fullasztó volt, különösen az otthoni, szülői házas közegben, ahol Papa nagy rádió rajongó. Az én agyamnak a folyamatos háttérzaj viszont maga volt a géppuskaropogás. Különösen reggelente, amikor felkeltem és lementem a konyhába, az ottani rádiós alapzaj mosógépként rázta az agyam. Ellenszerként bekapcsoltam a tévét, amíg a tejes teám elfogyasztottam – kutyaharapást szőrével. ☺ Lehet, hogy ő is azért hallgatja, hogy ne kelljen másra figyelnie közben.

Az igazi nagy energiavámpír azonban az **e-mailezés** volt. Maga az internetezés is elég fárasztó volt, különösen hosszabban, de a mailjeimet nézegetni és válaszolgatni egész kiborító volt. Ebben benne lehetett egy jó adag elvárás is önmagam felé, hogy bizonyos ügyeket kezelnem és vinnem kellene. De ezt idővel sikerült letenni, és csak akkor nyitottam ki a postafiókom, amikor jobb formában éreztem magam, és ekkor is rövidebb, korlátolt időtartamra. Ez így kezelhetővé tette a helyzetet. Illetve megkértem valakit, hogy figyelje a mailjeimet, és ha valami fontosat lát, akkor riasszon.

Az **emberi kommunikáció** hosszú hónapokig terhes volt számomra. Amolyan lelassult és sérülékeny állapotban éreztem magam, ahol bármikor megsebezhetnek egy-egy olyan mondattal, amit nem is feltétlen sértőnek szántak. Aztán, ahogy kicsit erősödtem, volt egy pont, ahol éreztem, hogy már gyorsabban vág az agyam – de már ez is vagy 3-4 hónappal a műtét után volt. Elég fárasztónak tartottam a sok beszédet is, ami felém irányult. Egyszer a

klinikán, a fekvő osztály erkély-folyosóján egy betegtárs kapcsolt le, és csak mondta a magáét vagy 10-15 percen keresztül. Tényleg fárasztó volt pár napos műtötként hallgatni. Különösen, hogy az empátiához is kell egy alap, amikor van saját tartás és energia, ami akkoriban nem árasztott el.

Pattanások

Most nem esztétikai szempontból megközelítve. A pattanások közvetlenül a műtét után jelentek meg a hátamon. Közepesen gyulladt, szerencsére nem viszkető, és nem túl sűrűn elhelyezkedő pattanások. Pár hetet követően „átvándoroltak” a kifejezetten háti és mellkasi tájról a vállamra, és tartották magukat jó ideig. A pattanások eltűnése kb. 6,5 hónapot tett ki. Eleinte arra gondoltam, hogy az altatógáz miatt keletkeztek, de ezt Novák tanár úr a második hónapos kontrollon nem erősítette meg, mondván, hogy annak a hatása gyorsan kimegy. Inkább azt mondta, hogy lehetséges, hogy valami olyan központot is érinthettek a műtét során, ami a hormonháztartásba kicsit belezavart, és a pattanások ennek az egyensúlyvesztésnek a tünetei.

Energiák, vitalitás

Voltak felvillanások előzőleg is, de komolyabban hét hónappal a műtét után éreztem, hogy megpezdülnek bennem az energiák. Eddig az időpontig elég enervált voltam, még akkor is, ha nagyobb erő kifejtést vagy gyorsaságot igénylő dolgot végeztem. Ennyi idő kellett a műtétet követően, hogy tényleg megmozduljon bennem valami.

A nagy holtpontra télen volt, amikor össze voltam zárva a családdal. Majd erre következett két jógaoktató képzés hétvége, amikor előadtam, szerveztem, ügyintéztam – és alaposan kimerültem. Azt hittem, hogy elég jól vagyok ahhoz a szinthez, amit egy ilyen helyzet aktivitásban megkíván. Tévedtem. Súlyos árat fizettem ezért, mivel utána napokig kibillent bioritmussal „húzza a belét” az ember, és tiszta görcs – mind testileg, mind lelkileg.

A hetedik hónapi fordulóhoz visszatérve: éppen hazafelé tartottam biciklivel, és az egész kerékpározás belső boldogsággal töltött el: hús tavaszi, kellemes este. Lehetséges, hogy csak maga a tavasz volt az oka ennek az egésznek – ahogy éled a természet, úgy éledtek fel bennem is a szunnyadó energiák. De valószínű, hogy a sziladzsit is rásegített. Pár nappal azután történt, hogy elkezdtem szedni az eredeti alakban lévő sziladzsitot, amit Szvámí Vivekpuritól kaptam a budapesti jóga hétvégén. Előtte próbálkoztam kisserelt, kapszulázott sziladzsittal is, de annak nem sok hatását éreztem, bár lehet, hogy többet kellett volna szednem belőle a dobozon előírt adagnál. Annyit érdemes tudni a sziladzsitról, hogy ez egy speciális, Himalájában bányászott „ásvány-bomba”, aminek az alapja mindenféle elpusztult növény- és állatmaradvány. Hidegben kifejtik, mint a követ, melegben meg lefolyatják, mint a szurkot. Tényleg szurokszerű az állaga, a színe, sőt kissé a szaga is. (Biztos az íze is, csak még szurkot nem kóstoltam...) A pránájámák folyamatos végzése szintén az erőforrások tárházát jelentette. Így több oldalról volt megtámogatva a felépülesem, de ezek szükségesnek is tündek. A műtét után hét és fél hónappal kezdtem érezni olyat, amit már jó pár éve nem sikerült tartósan, hogy ti. naphosszat jó kedvem van, illetve, ha valamilyen egyéb tevékenységre koncentrálok, majd azt abbahagyom, akkor is visszazökkenek a boldogságba. Persze ezt is ki lehet facsarni gyorsan: egy kis túlmunka, kevés alvással spékelve, vagy egy extrém nagy adag zabálás, ami aztán a tompa tamaszba küld.

Ez távolról sem jelentette, hogy innentől minden oké, és pörgök ész nélkül, mint annak előtte. Továbbra is szükségem volt a délutáni pihenőkre, és nyugodtabban éltem az életem, nem akarva feltétlen bizonyítani – legfőképp önmagamnak –, hogy ezt vagy azt képes vagyok véghezvinni, elsajátítani, megvalósítani. A belső tenni-vágyásomra és versengésemre

vigyázni kellett továbbra is, de legalább szembesültem a szinte mindent átható jelenlétükkel. Ez egy komoly alapminta, ami társadalmi követelmény is valahol, persze nem kizárólagos. Meggondoltabban, tervszerűbben, koncentráltabban – talán ezek a főbb elvek, amik mentén igyekszem az új életritmusom kialakítani.

A műtét után hosszú hetekig fennállt nálam az oldaltévesztés pszichés tünete. Ez, a statisztikák szerint, elég általános a nőknél. Viszont nekem nem volt ilyen gondom a műtét előtt. Azt figyeltem meg, hogy fokozatosan egyre kevesebbet tévesztettem, ami idővel teljesen rendbe is jött. Az egészséget a koncentrációhoz és az alap vitalitásomhoz kapcsoltam. Ahogy ez fokozatosan rendeződött, és erőre kaptam, úgy elmúlt az oldaltévesztés is.

Az álmokkal is hasonló volt a helyzet. A műtét után egyáltalán nem emlékeztem az álmainra. Hosszú hónapokig ez volt az alaphelyzet. Aztán a reggeli, vagy kipihentebb időszakban jelentek meg az első emlékek. Itt is a vitalitás alapvető hiányának tudom be a nem-émlékezést.

Egy beszélgetésünk alkalmával említettem Szvámí Vivekpurínak, hogy én már nem csak kétszer, hanem háromszor születtem. Mivel nem értette, magyaráztam neki, hogy a fizikai születés mindenkinél adott. E mellett Indiában a brahman kasztra tartozókat is beavatják a szent, három fonatú zsinórral. Ezzel ekvivalensnek tartják a mantra diksát, amit a spirituális mestertől kap a tanítvány. Így megvan a második születés. (Őket szokták „kétszer születetteknek” nevezni.) Erre jön még nekem a műtét túlélése, és egy újabb esély az életre – harmadik születés. Mire ő kontrázott. ☺ Mondván, hogy akkor ő is háromszor született, hiszen neki rákja volt 1998-ban, amit sikeresen átvészelt. Aztán folytatta nevetve: „Ja, és nekem még a szannjász diksa is, ami így négyszer születés!” Ő győzött! ☺ Jót neveltünk a születéshalmozókon.

Közlekedés

Vezetni már egész korán sikerült, bár a koncentrációm nem volt a csúcson eleinte. Sem az erőnlétem. Mégis, amikor belevágtam az első pesti utamba (még három hetes műtét utáni állapotban), jól ment a vezetés. Pedig felkészültem rosszabb verzióra is: ha nem bírok figyelni útközben, vagy elfáradok, akkor majd hazacsörgök telefonon, és értem jönnek. Esetleg pihenek a kocsiban, és folytatom az utat. De semmi ilyesmi nem történt, az út simán ment, meg sem álltam menet közben. A végén már egész jól figyeltem, ami azért volt érdekes, mert a műtét után, amikor kocsiba ültem, voltak olyan másodpercek, amikor gyengén és lassan éreztem a forgalmat. Hajlamos voltam az elmerengésre, „elúszásra”, olyan amelie-s elszálltságra (az Amelie csodálatos élete c. film alapján). Persze ez a lelassult érzékelés relatív, mások mellett én is többször éreztem már, hogy nincsenek eléggé jelen a volánnál. Ami persze elég félelmetes, hiszen mindnyájunk biztonságáról van szó.

Autóval jártam sokáig. Egyrészt, mert tél volt, másrészt, mert erőtlennek és sérülékenynek éreztem magam. 5-6 hónap után azonban rendszeresen kerékpározok. Ezzel járok kisebb-nagyobb távolságokra a városban, amikor az időjárás engedi. Az első, energiateltebb érzésem is a kerékpározáshoz kötődik. Amikor hét hónappal a műtét után, egy este hazafelé tekertem az Egyetemről. Elég hűvös volt, így tempósabban kezdtem el tekerni, ami nem fárasztott, hanem egészen jólesett. Aztán hazáig tekertem jó tempósan. Ami vagy a sziladszit szedésének, vagy a tavasznak (is) köszönhető, hogy végre egy kissé energikusabban érzem magam.

A tömegközlekedést kerülöm, ahogy a műtét előtt is tettem, ha csak lehetett. Nekem tényleg tömegesnek hat.

JÓGA A MINDENNAPI ÉLETBEN® RENDSZER

A szövegben többször utaltam a JMÉ-re és lelki tanítómra, Szvámídzsire. Itt pár sorban külön kitérek rá.

Spirituális mesterem, Mahamandalesvár Paramhansz Szvámí Mahesvaránandadzsi, ahogy mindannyian ismerjük: Szvámídzsi. 1993-ban lettem a tanítványa.

Tanításainak legfőbb pontjai a fizikai, mentális, társadalmi és spirituális egészség, ami így az egész élet területét átfogja. Az élet tisztelete és védelme az ősi indiai tanítás, az áhimsza jegyében, melynek égisze alatt M. K. Gandhi is működtette az indiai függetlenségi mozgalmat. Tanításai szerint az élet ezen alapvető elveinek megvalósítása az emberiséget a spirituális fejlődés, az önmegvalósítás és az Istenmegvalósítás irányába viszik. A jóga szó maga „egység, egyesülés” jelentéssel bír. Arra ösztönöz, hogy egységben éljünk, diszkrimináció nélkül, és hogy elfogadással és tisztelettel forduljunk minden élőlény felé a természet világában is.

A jóga több mint pusztán testgyakorlatok gyűjteménye – a test, az elme, a tudat és a lélek tudománya. Mint a hat klasszikus indiai bölcelet (darsana) egyike, célja a gyakorlóját eljuttatni a kozmikus tudat isteni állapotába. A jóga egyetemes elv, mely egyensúlyban tartja az egész Világegyetemet, és a tudatosságot.

A JMÉ rendszer működése

A Szvámídzsi által kifejlesztett „Jóga a mindennapi életben®” (JMÉ) olyan holisztikus és mindent átfogó rendszer, mely táplálja és neveli a testet, az elmét, a tudatot és a lelket. A hagyományos jóga-örökség hitelességével átítatva, gyakorlatai mindenki számára jótékony hatásúak. Az autentikusság – mint mindenben a világon – a jógában is fontos. A klasszikus jóga-rendszerek komoly mester-tanítvány láncolaton (ún. parampara) adják át a jóga bölceletet. Ez a garancia, hogy tisztán marad a tudás. Egy mesternek persze több tanítványa is lehet, de közülük általában egy viszi tovább mesterként a láncot. Szvámídzsi mestere Srí Madhavánandadzsi (1923-2003) volt, az ő mestere Srí Díp Náráján Maháprabhudzsí (1828-1963), az övé Srí Devpurídzsi (?-1944), és az övé Srí Alakhpurídzsi. A JMÉ rendszer az összes jógautat magába foglalja. Ezek:

- az önzetlen cselekvés útja (karma jóga)
- a fegyelem és meditáció útja (rádzsa jóga)
- az odaadás és a szeretet útja (bhakti jóga)
- a megvalósítás és tudás útja (gjána jóga)
- tisztító technikák az energiarendszereknek (hatha jóga).

A JMÉ rendszer 8 szintből áll, és fokozatosan vezet be az egyre komolyabb gyakorlatok körébe. Technikái: ászanák (testgyakorlatok), pránájámák (légzőgyakorlatok), lazítás (jóga nidra), önvizsgálati meditáció. Ezekon túl vannak tisztító gyakorlatok, az ún. hatha jóga kriják – a test karbantartására, és a mentális élességet elősegítendő. Valamint mudrák, bandhák, kriják, és még több, egészséget szolgáló módszer.

A JMÉ égisze alatt folyamatosan valósulnak meg humanitárius projektek nem csak Indiában, hanem szerte a világon. Többek között segítséget nyújtanak aszály sújtotta területeknek, kórházakat és iskolát működtetnek, gyűjtést szerveznek katasztrófa túlélőknek, véradást és faültetést szerveznek. Szvámídzsi kezdeményezte az immár tíz alkalommal megrendezett Világbéke Csúcstalálkozót (World Peace Summit) is, mely 2009-ben Magyarországon valósult meg. A JMÉ által kifejtett aktivitás nem kizárólag az egészségre összpontosít, hanem az élet szinte minden fontosabb területére kiterjed. E széles látókörű hozzáállás teszi lehetővé a kapcsolódást a modern kori ember problémáihoz, korrekt, hosszú

távú megoldást kínálva ezekre. A klasszikus jóga és hegyekbe, barlangokba elvonuló követői immár a múlté. Illetve ez az út nem kizárólagos, amit a Rendszer neve is tükröz, hiszen a mindennapi éltbe szervesítve is tudjuk a hiteles, autentikus jogát gyakorolni. De azt is meg kell említeni, hogy az elnyugatiasodott „egészségjoga” csak egy szelete annak a gazdag szemléletnek, mely az életet ápolja, és az emberi tudatot felemeli.

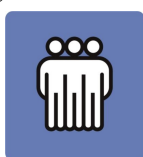
Magyarországon több, önálló egyesület keretében szinte mindenütt elérhetően oktatjuk a JMÉ rendszert csecsemőkortól egészen az időskorig. Speciális csoportjaink terápiás kiegészítő foglalkozásokat tartanak daganatos betegeknek, drogfüggőknek, valamint egyetemi és főiskolai hallgatóknak, kismamáknak. Bővebben lásd a [Magyar Országos Jóga Unió honlapját](#), valamint a [JMÉ gyűjteményes linkjét](#) a lap.hu-n, továbbá a nemzetközi honlap [magyar változatát](#).

MFC/MDG projektek – ENSZ

A JMÉ nemzetközi szervezete a dzsadani, India Rádzsaszhán államában lévő nagy központja több olyan projektet is megvalósít, melyek az ENSZ Milleneumi Fejlesztési Céljaival (MDG – Millennium Development Goals) megegyeznek. Kvázi ezen elvek megvalósításai. A nagy „mintaprojekt” mellett több olyan kezdeményezés és karitatív tett is fűződik a JMÉ és Szvámídzsi nevéhez, melyek teljesítik az ENSZ megfogalmazta Milleneumi Fejlesztési Célokat. Ezek a humanitárius projektek nagyon lerövidítve a következők:



- 2002-ben alapult a Srí Visva Díp Gurukul Prathmik Vidjalája, **Jóga a Mindennapi Életben Általános Iskola**, az általános oktatottság szintje, és az életszínvonal emelésére. Az iskola jövőt ad az itt tanuló diákoknak, akik egyébként esélytelenek bármilyen felemelkedésre a vidéki Indiában. Ez különösen érvényes a lányokra, akik társadalmi szerepvállalásukat tekintve még kevesebb mozgástérrel rendelkeznek. A kezdeti 130 fős iskolai létszám 10 év alatt 1300 fősre nötte ki magát, így újabb iskolaépülettel kellett bővíteni az igények ellátására a Gurukult. Az iskola diákjai egyébként többeket megdöbbentő jó eredményeket produkálnak az évvégi állami felmérésen, amit még a fejlett városi iskolák is elismernek.



- Az indiai Rádzsaszhán állam sivatagában lévő ivóvíz hiány okozta krízis megoldását kitűzve feladatul a Nemzetközi Srí Díp Madhavánanda Ásram Egyesület elindította a **Sivatagi Esővíz Hasznosítás** kezdeményezést. Az ENSZ partneri támogatásban részesítette a projektet. Az Esővízgyűjtő Kezdeményezés olyan alapvető ENSZ-elveket valósít meg, mint nemzetközi kooperáció a fenntartható fejlődésre a fejlődő országokban (Milleneumi Fejlesztési Célok (MDG) 2. szekció), a szegénységgel való harc felvétele (MDG 3. szekció), az emberi egészség védelme és terjesztése (MDG 6. szekció), édesvízforrások védelme és kiterjesztése (MDG 18. szekció). Mindezen elvek szem előtt tartják a Földkarta (Earth Charter) akció alapelveit is, melyben a személyes példamutatás, mások segítése, megerősítése, kooperáció (lehetőleg lokálisan és nemzetközileg is), az alapproblémákra koncentrált figyelem segítségével a Földkarta eszményeit terjesztik decentralizált módszerekkel. Az esővízgyűjtésre kialakított mesterséges tó a környező lakosságnak többször az életet biztosította mind ivóvíz, mind tűzoltással a tulajdon mentése által. A tó paraméterei: 110x150 méteres alapterületen

átlagosan 9 méter mélységgel, így hozzávetőlegesen 150.000 köbméter befogadó kapacitással.



- **Egészségellátás.** A “Srí Szvámí Madhavánanda Kórház”, mely építése nemrég fejeződött be a Dzsadan Ásramban, Rádzsaszhán Páli kerületben, Indiában. Allopatikus és természetes gyógyászati kórházként működik. A szomszédos területek lakossági egészségellátását fogja biztosítani, amire égető szükség van, hiszen ilyen felszereltségű kórház 30 km-es körzetben nem létezik.



- **Véradás** projekt kezdeményezése együttműködésben a szlovén Vörös Kereszttel 2008-ban és 2009-ben – az emberi egészség védelme és terjesztése (MDG 6. szekció). Az egész kezdeményezés mottója: „a legértékesebb folyadék e Földön a másokat segítő vér”.



- **Faültetés.** Rendszeresen és több országban történik a JMÉ Rendszerben, mind szimbolikus mind konkrét céllal fák ültetése. A jelképnek is szánt békefák ültetése már majd’ 40 helyen történt eleddig Szvámídzsí kezdeményezésére, és az ő jelenlétében. A konkrét, környezetvédelmi céllal ültetett fák mind Európában, mind Indiában léteznek. A Dzsadan Ásramban például több tízezer fát ültettek az évek során, az elsivatagosodást és a klíma szélsőségessé válását megelőzendő. De szerveztünk faültetést Magyarországon is.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A szövegben már itt-ott megemlékeztem a támogatóimról. Itt még egyszer szeretném ezt megtenni, bár nem feltétlen teljes részletességgel, és nem mindig minden személyt felsorolva. Akiket esetleg kihagyok, remélem, hogy nem neheztelnek ezért.

Az egész műtét és betegség olyan volt, mint egy nagy színelőadás. Az események sodrása mintha meg lett volna rendezve. Erre mondják a hinduknál, hogy „isteni lila”, „isteni színjáték”. (Lehet, hogy Dante is innen plagizált?!... ;)) Mesterem, Szvámídszi mindent követő tudatát és támogatását ebben az egészben letagadhatatlanul érzem. Sokszor az egymásba kapcsolódó események szövevényében az ember nem is látja, hogy mi történik benne, vele és körülötte. Ha azonban végiggondolom az egészet, minden döntéshelyzet pozitív kimenettel végződött, és mindegyikből jól jöttem ki. Nos, ezt a mázli-sorozatot, ami egyébként nem jellemző rám velem született módon, igyekszem nem önző szempontúan természetesen venni, hanem Gurudevának megköszönni.

A család részéről mindent megkaptam. Ha ők nincsenek körülöttem a műtét időszakában, akkor valószínűleg megúszom a neurológiára való bekerülést, és továbbiakban ezt az életet is. Utólag mondták is, hogy jól megvezettem őket a műtét előtt, mert sokszor nem tudták, hogy tényleg bajom van, vagy csak poénkodom. De természetesen a tágabb családi kör is nagyon támogató volt. Szóval ezért lehet egy családnak kétszer megköszönni ugyanazt az életet. Ez az igazi 2 in 1...

A szakmai háttérrel a DE OEC Idegsebészeti Klinikája biztosította. Bár részleteiben nem értek hozzá, de jól felkészült stábnak tűnnek. És a hírük is messze földön jó, sőt, messze külföldön is. Az esetemben hozott döntéseik mindig telitalálatok voltak, igazolták jogosságukat, és hatékony segítséget jelentettek. Az Augusztai, a debreceni klinikatelep hátsó része, ideális helyszín a gyógyuláshoz: a Nagyerdőn, jó levegőn, szépen kialakított épületekben történik a betegellátás. Az erkély-folyosóra nyíló betegszobák a fekvőbeteg osztályon jól felszereltek. Az ellátás jól szervezett, tényleg profi egészségügyről van szó.

Az otthon folytatott lábadozásomat a házi orvosom kísérte figyelemmel és támogatással. E mellett Dr. Nemrud, a sógorom is bekapcsolódott szakmailag. És ehhez én is csatlakoztam, amikor magamnak akartam injekciót beadni. Sikertelenül... ☺

Az egyetemi kollégák is segítettek, ahol tudtak, nélkülük bajban lettem volna mind a táppénzzel, mind a szakmába történő újra bekapcsolódással. Mindez a mai világban elemi fontosságú, és a nyugodt felépüléshez ily módon biztosított háttér miatt vagyok hálás.

Aki már átesett hasonló procedúrán, műtéten, vagy valami ilyesfajta megpróbáltatáson, az érzékenyebben reagál az embertársak szenvedésére. Így a betegtársakkal egész jól megértettük egymást. Lajos Bá' nagy arc volt. ☺ N. Ivett a saját korához képest mérhetetlen érettséggel rendelkezik – amit biztos, hogy a műtétjének is köszönhet. Így lehet a hátrányból tapasztalatot, és előnyt kovácsolni.

Külön köszönet azoknak, akik előzetesen végigolvasták ezt a könyvet, és tanácsaikkal, információikkal, korrekcióikkal támogattak.

A jógázó társak nagyon sokat jelentettek és jelentenek. A JMÉ tagjaként úgy érzem, hogy egy nagy közösség, egy nagy család tagjai vagyunk. Mindez persze magára a JMÉ-re, és a JMÉ „családfőjére”, Szvámídsíre száll vissza. Az egyének támogatása természetesen külön szót érdemel. Többen mondtak értem fohászt, akár csoportban, akár egyénileg. Sőt, Szvámídsí még a webcaston is bement, hogy megműtöttek, így inspirálva az ismerősöket a mentális támogatásra. És többen kísérték óvón és támogatón a felépülésem során. Ők a kirendelt védőangyalaim. ☺

IRODALOM

A KÖNYVBEN MEGEMLÍTETT MŰVEK JEGYZÉKE

KÖNYVEK, CIKKEK

- Dahl, R. (1983): *Henry Sugar csodálatos története*. in: Interpress Magazin, 1983. augusztus, 9(8): 118-125+164-171. o.
- Feldmár A. (1997): *A tudatállapotok szivárványa*. Gigant Bt., Debrecen
- Gjána Gangá (2000-) – A Ganga Baráti Kör által kiadott jogamagazin
- Guimard, P. (1978): *Az élet dolgai*. Magvető, Budapest
- Kübler-Ross, E. (1988): *A halál és a hozzá vezető út*. Gondolat, Budapest
- Madhavananda, P.S. (1996): *Lila Amrit*, Diwali Kiadó, Budapest
- Salinger, (2005): *Franny és Zooey*. Európa Könyvkiadó, Budapest
- Taylor, J. B. (2010): *Mennybe döngölve*. Agykontroll, Budapest
- Vivekánanda, Sz.: *Az erő élet, a gyengeség halál (Strength is Life)* – spirituális bhadzsan. in: Bhajans, Jóga a Mindennapi Életben kiadvány (é.n.)

FILMEK, FELVÉTELEK

- Besson, Luc (1988): A nagy kékség
- Jeunet, Jean-Pierre (2001): Amelie csodálatos élete
- Laár András: Az evolúcióról. ([Katt ide.](#))