

# LÉLEKMADARAK

*Balí*

Ajánlom ezt a gyermekeimnek és a barátaimnak, akik nélkül  
valószínűleg már rég a balinéz dzsungelben élnék, füstölőkkel,  
kókuszvízzel és teljes valóságtagadásban.

# ELŐSZÓ

---

*„Emberek milliói szenvednek attól, hogy megpróbálják definiálni önmagukat mint kiszámítható egységet, és amikor ellentmondást találnak magukban, akkor értetlenül állnak a problémának vélt felismerés előtt.”*

*Ismeretlen szerző*

Jó pár éve az Univerzum úgy döntött, hogy ideje egy kicsit felrázni engem. Hogy ezt a válásom indította el vagy valamilyen felsőbb erő, esetleg a kettő karöltve, azt a mai napig nem tudom teljes bizonyossággal megmondani. Bár ha tippelnem kellene, akkor azt mondanám, hogy összedolgoztak. Őszintén szólva elég hatékonyan.

Az viszont biztos, hogy mostanra mintha teljesen más ember lennék ahhoz képest, aki akkor voltam. Lelki mélységek és a fizikai valóságban pofán csapó helyzetek egyszerre formáltak. Szóval igen, megjártam a hadak útját. Többször is. Néha visszafordulva, csak hogy biztosra menjek. És valahogy mégis így volt jó. Hiszen ennek köszönhetően valahol a „szeretek írni” és a „mi lenne, ha leírnám, ami történik velem” között egyszer csak azon kaptam magam, hogy írtam egy könyvet. Történetesen ezt.

Azt azért nem mondanám, hogy mostantól íróként tekintek magamra. Vagy nagy bölcs gondolkodóként – bár ezt a

szerepet azért szeretem magamra öltetni. Az viszont biztos, hogy az írás lett a mentsváram. Aztán szép lassan az a hely, ahol nemcsak túléltem, hanem vissza is találtam magamhoz.

Ez a könyv a „hadak útja” időszakomnak az első évét öleli fel. Első évét? Ja, hogy akkor lesz folytatás? (Van egy erős gyanúm, hogy igen.)

A történet nem teljesen rólam szól. Adél karakterét magamról mintáztam, de nem vagyunk teljesen egyformák. (Neki például több türelme van. Nekem meg hárommal több gyerekem.) És a történetek sem minden ponton egyeznek a valósággal. Van benne költői túlzás, dramatizálás és egészen nyers valóság is. Azt megsúghatom, hogy az arány inkább az utóbbi felé billen el.

Ami viszont teljesen valóságos: a lelki folyamat. Az út, ahogy elindultam a gyógyulás felé. És az a néha kényelmetlen, néha felszabadító folyamat, amikor az ember elkezd azzá válni, aki valójában.

Fontos azt is tudnod, hogy Adél nemcsak „kereső”, hanem kísérő is – ahogy én. Olyan utaztatásokat végez, ahol az emberek visszamennek egy érzés eredetéhez – néha ebben az életben, néha egy másikban. Így a történetben megjelenik az előző élet, a karma és a spiritualitás világa is. Nem mint megmagyarázhatatlan misztikum, hanem mint egy másik nézőpont arra, hogy miért ismétlődnek bizonyos minták, és hogyan lehet rájuk más szemmel ránézni.

Ez az időszak, amit a könyvvel ölelek fel, a személyes életemben erősen kötődik Balihoz. Ahhoz a helyhez, ahol mindig azt éreztem, hogy itt vagyok önmagam. Csak éppen ezúttal Bali nem a képeslapos, csillogó verzióját mutatta. Hanem azt, ahol befelé kell menni. Mélyre.

A válásom végén és egy új élet elején álltam. Tele felismerésekkel, integrálás nélkül. Vággyal, hogy új embereken keresztül fedezzem fel magam, miközben a gyász még javában dolgozott bennem. Egyszerre akartam gyógyulni és közben élvezni az életet. A spiritualitás magasságait és a földi élvezeteket úgy váltogattam, mintha ez teljesen logikus lenne. (Szerintem mondjuk az is. Csak néha kicsit kaotikus.)

Ha elolvasod ezt a könyvet, látni fogod, hogy minden benne van, ami az életben is: szerelem, összeomlás, kérdések és néha teljes káosz. És ha egy ponton azt érzed, hogy ez túl sok vagy túl furcsa az, teljesen rendben van. Én is sokszor így éreztem.

Írás közben többször eszembe jutott, milyen lenne, ha ezt az egészet: minden felismerést, minden pofont, minden „na, ezt most már biztosan nem csinálom újra” pillanatot valahogy vissza tudnám küldeni magamnak pár évvel korábbra. Talán ezért írtam ezt a könyvet: önmagam egy korábbi verziójának. (Micsoda önzőség, tudom. De azért ne tedd most le a kezedből.) Azt gondoltam, hogy hátha valahol a tér-idő kontinuumon keresztül mégis visszajut hozzám, és az akkori önmagam megspórol magának pár fölösleges kört, néhány

látványos összeomlást és legalább két-három teljesen indokolatlan érzelmi hullámvasutat.

Bár... ismerve magamat, valószínűleg akkor sem hinne nekem. Sőt jó eséllyel pontosan ugyanazokat a köröket futná le. Ugyanazzal a lendülettel. Szóval lehet, hogy ez így volt jó. Már ha a „jó” alatt azt értjük, hogy tanulságos.

Ez a könyv nem fogja megmondani, hogyan éld az életed. Nem fogja megmondani, mit kell elengedned és mit kell megtartanod. És valószínűleg nem fog minden kérdésedre választ adni. De ha jól figyelsz, lehet, hogy eszedbe juttat valamit, amit már régóta tudsz. Talán elkezded meghallani a saját belső hangodat. És te is mersz majd olyan döntéseket hozni, amik nem garantálnak biztos sikert. Inkább... érdekes tapasztalatokat.

És hogy közben ki figyel fentről? Azt rád bízom. De én azért sejtem.

A Lélekmadarak.



# ADÉL

## 1

**Az Univerzum narrátora mikrofont ragadott, mielőtt a  
lejátszás gombra kattintott volna:**

*„Kezdjük egy félreértéssel. Adél nem elveszett. Ő keres.  
Állandóan. Önmagát. Lelki társakat. A miérteket. A válaszokat.  
És időnként egy férfit, aki egyszerre érzelmileg elérhető,  
spirituálisan nyitott és nem ijed meg az intimitástól sem. Ez  
utóbbi különösen ambiciózus projekt, tekintve, hogy ha talál  
egy ilyet, akkor szeretett Adélunk első reakciója, hogy  
jajveszékelve menekülőre fogja – persze a kérdésre, hogy miért,  
mindig lesz egy nagyon jó magyarázata: Transzgenerációs  
traumák, előző életek, holdfázisok, valamiféle megfoghatatlan  
misztikus oka biztos van.*

*Ez a munkájából ered. Adél ugyanis terapeuta. És itt egy  
pillanatra tényleg komolyra váltunk. Mert amikor dolgozik,  
amikor valaki leül vele szemben, és a szavak mögött  
megmozdul valami régebbi, mélyebb, kimondatlan, akkor Adél  
nem egyszerűen kérdez. Hanem kísér. Befelé. És néha... időn  
kívülre. Előző életekbe, transzcendentális terekbe. Ő az, aki  
segít az embereknek visszamenni oda, ahol egy érzés*

*elkezdődött. Ahol egy minta először gyökeret vert. Néha ebben az életben. Néha egy másikban.*

*Egy megmagyarázhatatlan félelem. Egy ismerős tekintet. Egy fájdalom, ami nem most kezdődött. Adél nem megoldásokat ad, hanem segít kilépni a vendégének egy kicsit a saját életéből.*

*Ránézni fentről. Úgy, mint egy történetre, amiben nemcsak szereplő, hanem megfigyelő is lehet. Egy magasabb pontból az emberek gyakran először látják meg, hogy nem elromlottak.*

*Nem elakadtak. Csak úton vannak.*

*A munkájában Adél nagyon a helyén van. És van benne valami nagyon emberi, hogy, amit másoknál egy pillantással átlát, azt magában...hát, még csak megfejteni próbálja. Még.*

*Mert ő szeret mindent érteni. Ha lehet, előre. Ha nem, akkor legalább utólag, részletes jegyzetekkel, tanulságokkal. Néha ugyan elakad a sématerápia és a transzcendentális meditáció között, de legalább nem unatkozik. Mi fent ezt nagyon értékeljük. Komolyan. Ritkán látni ilyen elszántságot az önismeret megszerzése iránt.*

*Mi közben csak jegyzetelünk.*

*És amikor kijelenti, hogy na, most már aztán érti – na, az a kedvenc részünk. Ilyenkor nézünk össze, és már dobjuk is be a következő tananyagot. Általában férfi formájában. Mert eddig... bevált.*

*Ő elméletben már rég megvilágosodott. A gyakorlatban... hát,  
az más kérdés.*

*Lesz itt dzsungel, füstölő, gyógyítók és nagy mondatok arról,  
hogyminden okkal történik.*

*Ezt az egyedi gondolatot Adél már az első nagy szerelmi  
csalódása után magára is varratta.*

*Reméljük, azóta anélkül is érti a jelentését, hogy naponta vissza  
kellene olvasnia magáról.*

*És hát a Lélekmadarak?*

*Azok volnánk mi. Legalábbis szerinte.*

*Én meg persze azonnal hozzátenném, hogy jó, jó, szabad  
akarat, földi tapasztalás meg mindenféle spirituális blabla.  
Adél gyerekként látott minket először. Lebegtünk körülötte, ő  
meg azt mondta: madarak. Mi nem javítottuk ki. Egyrészt mert  
aranyos volt. Másrészt mert végül is nem teljesen tévedett.  
Csak mondjuk kicsit komplexebbek vagyunk ennél. De hagyjuk  
meg neki ezt a képet. Szüksége van rá. Ahogy arra is, hogy azt  
higgye: mi egyengetjük az útját. Pedig az igazság az, hogy ő  
választotta ezt az egészet. Minden kanyart. Minden visszatérést.*

*Minden „na, ezt most már biztos nem csinálom újra”  
pillanatot. És mégis. Amikor ott ül majd Balin, egy teával a  
kezeiben, és azon gondolkodik, hogy „hogyszerültem már  
megint ide?”, mi ott leszünk. Nem irányítunk. Nem döntünk  
helyette.*

*Csak finoman odatesszük azokat a helyzeteket, amik mellett  
nem tud elmenni.*

*És valószínűleg nevetni fogunk. De nem rajta. Hanem azon,  
hogy mennyire közel van. És még mindig nem látja.*

*Most már tényleg kezdhetjük. Jöjjön Adél!*

– Miért terveztem ennyi megpróbáltatást? A fejlődésért? –  
tettem fel a balinéz gyógyítónak a kérdést. Tudtam, hogy  
költői, hiszen mélyen belül hittem benne, hogy így van. Sőt azt  
is értettem, mi miért történik. Abban a pillanatban mégis  
kétségbeesés ült bennem.

– Bizony. Lelki és érzelmi próbákon kísér végig az életed –  
válaszolta békés hangon, teljes nyugalomban.

Könnyedség és harmónia áradt belőle. Az a fajta jelenlét,  
amely ritka. Mellette mintha megállt volna az idő. Minden  
szavát nemcsak értettem, hanem egészen a testemben éreztem.

Majd így folytatta:

– Ez a fejlődés különösen a párkapcsolataidban lesz  
hangsúlyos, a romantikus megérintődéseidben. Ahogy  
„megfejlődsz” egy helyzetet, szinte azonnal érkezik a  
következő. Most is ez történt. A fejlődés sosem lineáris. Egy-  
egy előrelépés után könnyen érezheted úgy, hogy még  
mélyebbre zuhansz vissza. De fontos tudnod, hogy a nagy  
összeomlások gyakran egy még nagyobb előrelépés előszobái.  
Talán a válásod után szeretted volna megpihenni, végre  
megérkezni a béke csendjébe. Azt hitted, most már élvezheted.

De a lelked ennél többre vágyott. Könnyű egyedül békében lenni – ezt te már rég megtanultad. A kérdés csak az: képes vagy-e békében maradni önmagaddal akkor is, amikor egy kaotikus, érzelmileg mélyre hatoló helyzet sodor el?

Néhány héttel a Balira érkezésem után, ezen a találkozáson fogalmazta meg Putu, a gyógyító életem egyik alappillérét: az életem során a kapcsolataimon keresztül tanulok. Mennyire igaza volt! Mintha valaki végre kimondta volna a nyilvánvalót a sok belső zűrzavar után. Persze más is tanul és fejlődik a kapcsolatai által – ez alapvetően így működik. Csak nálam valahogy ez a tanulási forma nem könnyű kis lecke, hanem intenzív, mély vízbe dobás, megfulladsz vagy megtanulsz úszni folyamat volt. Amikor ment is, rendszeresen elsodort. Kamaszkoromtól egészen idáig rengeteget szenvedtem miatta. Talán ekkor volt itt az ideje, hogy ne csak értsem, hanem végre tudatosan dolgozzak vele. Ahogy Putu beszélt, világossá vált, hogy amit én sokáig hibának, gyengeségnek vagy túlérzékenységnek éltem meg, az tényleg csak az utam része. Tanulás. És bár ezt is tudtam – elméletben –, de ekkor végre tényleg tudatosult.

Persze ezt így utólag, filozófiai magasságokból nézve könnyű elfogadni. A mindennapokban viszont inkább úgy éltem meg, mintha az élet újra és újra ugyanabba a szarkupacba ültetne vissza vizsgáztatni, csak egyre nehezebb feladatokkal. Míg mások már régen továbbléptek, én még mindig ott ültem, és próbáltam megérteni: mit nem látok még? És mégis hogy a

jó francba kerültem már megint ide? Közben a szemem sarkából látni véltem, ahogy az Univerzum segítői elmorzsolnak egy-két könnycseppet – de nem azért, mert bármi szomorú történt, hanem mert a hasukat fogva dőlnek a nevetéstől, hogy még mindig nem veszem észre az igazságot és nem látom a fától az erdőt. De inkább kezdem a történetet az elején.

Pár héttel korábban érkeztem meg a számomra oly tökéletes, oly gyönyörű szigetre, Balira. Amit az agyam már jó előre kinevezett életem nagy újraindító gombjának. A nagy újrakezdés. A reptéren lévő hatalmas üvegfelületek egyikében megpillantottam magamat. Elcsodálkoztam, hogy mennyit változtam az elmúlt évben. Épp hogy betöltöttem a harmincat, de sokkal fiatalabbnak éreztem magam, szinte mint a húszas éveim elején, mikor a lábaim előtt hevert a világ számtalan lehetőséggel. Szőke hajam és kék szemem miatt Balin könnyen kitűntem a tömegből, és még mindig előfordult, hogy a helyiek szinte csodálattal tekintettek rám emiatt. A karcsúságom mögött nem egy új életmódprogram állt, hanem az elmúlt év masszív érzelmi cunamija. Válás félúton, könnyek, takaróba bugyolált éjszakák, „ma sem megy le semmi a torkomon” típusú napok. Ezért tűntek el a kilók hétről hétre. Annyira viszont tudatos voltam, hogy ne menjek egy egészségtelen szint alá. Így Balira már jó formában érkeztem. Könnyűnek és szabadnak éreztem magam. Megérkezve új energiák és új lendület ragadott

magával. Úgy éreztem, hogy elkezdődött a felemelkedésem ideje. Lehet, naiv voltam – utólag visszatekintve nem lehet, hanem biztos –, de úgy gondoltam, hogy az elmúlt év hullámvölgyei után kijár a nyugalom, a béke és a jókedv. Hasta la vista mélabú és énem talán egyik legszánalmasabb változata! – gondoltam.

Úgy érkeztem, hogy szent meggyőződésemm volt: most jön a kisimulás. Mert hát Bali ilyen, nem? Az ember leszáll a gépről, belélegzi a dzsungel levegőjét, és minden belső káosz automatikusan rendszereződik. A fejemben már láttam is magam, ahogy a tengerparton ülve mély meditációban rájövök az élet nagy igazságaira, miközben a gondolataim fegyelmezetten sorba állnak.

Nyilván tisztában voltam vele, hogy a gyógyulást, a feldolgozást sem hagyhatom figyelmen kívül. Ekkorra már megtanultam, hogy ha az ember ki akar hagyni bizonyos lépéseket, annak sosincs jó vége. Így elhatároztam, hogy türelmes leszek magammal az itt töltött idő alatt. Hagyok időt a gyászra, amit a házasságommal kapcsolatban éreztem. És hagyok időt arra is, hogy a gondolataim a helyükre kerüljenek. De pillanatok erejéig szívesen elfantáziálgattam arról, hogy ez egy könnyű menet lesz. Spoiler: nem így történt.

Úgy terveztem, hogy körülbelül fél évet maradok Balin, és addig rendbe teszem magamat. Egyszerűnek tűnő, de mégis bonyolult cél. Hát persze! Ha másnak sikerült, nekem is

sikerülni fog, ugye? Még ha közben a fejemben egy kisebb városnyi zaj is zsong, de Bali szigete tutira megoldja.

Tudtam, hogy tisztáznom kell a történeteket, és szembe kell néznem magammal egy mélyebb szinten is. Hiszen száznyolcvan fokos fordulatot vett az életem. Egy házas nőből, aki egy férfival tervezte az egész életét, egy szabad madár lettem, akinek fogalma sincs, hogy hol építsen fészket magának. Szép gondolatok és lírikus sorok fogalmazódtak meg bennem, és ezt váltogatták a szarkasztikus, cinikus csipkelődések, melyeket szintén magamnak szántam. Szabad madár, akinek fogalma sincs, hogy hol építsen fészket magának... Lefordítva: kurvára el voltam veszve.

Számomra a korai házasság nem a társadalmi nyomás következménye volt. Őszintén hittem és éreztem, hogy ez az én utam. Nagyon erős belső indíttatás vezetett oda, hogy a házas életet válasszam. Ezért iszonyúan nehéz volt a tudat, hogy a bennem élő képnek vége szakadt. Talán könnyebb lett volna, ha valami hatalmas dolog történik velünk. Mondjuk kinek mi a hatalmas... Megcsalás, kettős élet, hazugságok. Ilyenről viszont szó sem volt. Az évek alatt valahogy másfelé indultunk el – és pechemre ez egyszer sem egy világ körüli utazás volt.

Mátéból, akit egy karizmatikus és oltári vicces srácnak ismertem meg, aki folyton a tenyerén hordozott, egy önmaga ellentétébe forduló figura lett. Nem vártam, hogy a szenvedély az évek után is ugyanolyan fokon égjen. Azt viszont igen, hogy igazi társak legyünk, akik előreviszik és támogatják egymást.

Nálunk viszont hosszú ideje tartó neheztelés, konfliktusok és ellenségeskedés lett a jellemző. Az utolsó időszakra pedig Máté teljesen megváltozott. És azon kaptam magam, hogy egyre többet olvasom a pszichológiai témájú könyvek személyiségzavarokról szóló leírásait. Narcisztikus – persze ez remekül rímelt rá. Aztán kénytelen voltam megkérdezni magamtól, hogy én miért kerültem ebbe a dinamikába. És persze kijött, hogy tipikus empata vagyok. Remek! Van min dolgozni mindkettőnknek. Csakhogy nem akartunk mindketten ezen dolgozni.

A hétköznapiakban teljesen elbeszélünk egymás mellett. Talán ha inkább egy könyvet kaptunk volna valamelyik karácsonyra arról, hogyan kommunikáljunk egymással, akkor elkerülhettük volna azt, hogy teljesen más filmben szerepeljünk.

És az egyébként ördögtől való lenne, ha egy belső hangra támaszkodva adtam volna fel a közösen felépített életet? Ráébredtem valamire, amivel addig nem mertem szembenézni. Hogy mi van a tökéletesen megkomponált felszín alatt. Ahogy mélyebbre tekintettem, nem tetszett, amit láttam. Hónapok tépelődéséből és próbálkozásaiból bő egy év lett. Azután meghoztam a döntést, hogy elhagyom a férjemet. Az elválás mégsem volt ilyen határozott, ilyen egyszerű. Máté eleinte hallani sem akart a válás lehetőségéről. De igazán megmenteni sem akart minket. A próbálkozások odáig terjedtek, hogy pár hetente lerészegedve írta a szerelmes sorokat, leveleket. De

csak írta. A gyakorlatban változás, elmélyülés, kapcsolódás nem történt. A hibásnak következetesen édesanyját tette meg, aki rideg és kemény volt vele gyerekként. Jó-jó, traumák, gyerekkori sérülések. Vártam volna viszont, hogy ne egyedül üljek a pszichológusnál hétről hétre, hanem ő is végre nekilásson az önfejlesztésnek, a gyógyulásnak.

Néha azt gondoltam, hogy talán könnyebb lett volna, ha félrelép – legalább akkor nem hebegve-habogva kellett volna magyarázkodnom mindenkinek, hogy egy „ilyen szép pár” miért megy külön. Belülről viszont jó ideje másképp festett minden. Sok veszekedés, sok egyet nem értés. Az utolsó időszakban Máté már szinte sportot űzött abból, hogy elmagyarázza, mit csinálok rosszul. Még a portörítés technikáját is sikerült kritikával illetnie. Ott álltam a ronggyal a kezemben, és komolyan elgondolkodtam rajta, hogy vajon létezik-e diplomás portörítő, mert akkor szkúzi, szkúzá, én nyilván nem jártam ki azt az egyetemet. Ezek az apró megjegyzések jobban fájtak, mint a nagy veszekedések. Mert nem arról szóltak, hogy valami nem működik köztünk, hanem arról, hogy én nem vagyok elég jó. Ez mélyre ment. És bár utólag már látom, hogy ez inkább az ő belső feszültségének kivetülése volt – mint az én képességeim hiánya –, akkor és ott én csak annyit éreztem: elfáradtam.

Túl nagy lett a kontraszt abban, ahogy hozzám állt és rólam vélekedett. Reggel a megtestesült istennő, estére elviselhetetlen

hárpia. A tökéletes feleség, aki évekig a csodálatot élvezte, hirtelen már semmilyen fronton nem felelt meg. Nem értettem.

Hetekig, hónapokig hatalmas harcot vívtam magamban, és minden erőmmel próbáltam elkerülni, hogy ki kelljen mondanom a végleges szót. A válást. Hetekig, hónapokig zsongtak a fejemben a meggyőző gondolatok: ó, hát senki sem hibátlan, majd változik. Még ha ezerkétszázhuszonhatszor nem is tette, majd az ezerkétszázhuszonhetedikre biztos.

Aztán ott volt bennem a másik hang: a szüleim is elváltak, és én megígértem magamnak, hogy én nem fogok. Nem akarok. És tessék, pontosan ugyanabba a helyzetbe sétáltam bele. Hoppá! Talán én sem dolgoztam még fel a saját mintáimat? És ő sem.

A hétköznapiakban ezt a belső vívódást éltem. Feszültséget, újra és újra visszatérő konfliktusokat, kimondatlan haragot. És közben a jelen szenvedéseivel fizettem egy elképzelt szebb jövő reményében. Hogy majd milyen szép lesz együtt megöregedni. És csak józan pillanataimban merült fel bennem a kérdés: hogyan lenne szép a megöregedés, ha a jelenben folyamatosan öljük egymást?

Aztán nálam is eljött az a pont, hogy „könyörgöm, most már valaki mondja meg, mit csináljak!”. Lehetőleg pontosan, kronológiai sorrendben. Pedig tizenkét évesen már független nőnek képzeltem magam. És tessék, most mondja meg más! Jós, asztrológus, családállító, pszichológus. Mondja meg valaki, mit tegyek.

Persze nem tették. Hogy képzelik? És azt sem garantálta senki sem, hogy, ha döntök, az majd szipi-szupi lesz.

Így hát ez lett életem első olyan helyzete, amikor valóban szembesültem valamivel: nem létezik megfelelő pillanat. Nem oldódik meg semmi varázsütésre. És nem lesz villámlás, egy minden kétséget kizáró biztos jel sem, hogy „Adél, tessék, most kell kilépni azon az ajtón!”. Egyszerűen csak meg kell tenni az első lépést. A szívemre hallgatva, egy megérzésre támaszkodva. Minden logikai eszmefuttatást és a jövő előrelátására irányuló gondolatsort pedig háttérbe szorítani. És zsupsz: mély víz. Ugrani kell. Garancia nélkül.

Ez volt, amikor igazán megértettem valamit: a megfelelő pillanat TÉNYLEG nem jön el. A megfelelő pillanat az, amikor lépsz. Pedig erről szól körülbelül minden második Pinterest-idézet, naplementés háttérrel. Kár, hogy attól még, hogy az ember elmenti őket, nem változik meg varázsütésre az élete. A körülmények ugyanis sosem lesznek tökéletesek. És ha mindig arra várok, hogy azok legyenek, akkor az élet egyszerűen elsétál mellettem, miközben én még mindig a tökéletes pró-kontra listámat szerkesztgetem.

Abban, hogy végül meg tudjam hozni a döntést, óriási segítséget jelentettek a transzformatív coaching üléseim. Ott történt meg először az életemben, hogy valaki gyakorlatilag felhatalmazott arra: jogom van dönteni a saját sorsomról. Hogy meghúzhatom a határait. És ami még kellemetlenebb felismerés volt: addig ezt szinte egyáltalán nem tettem meg.

Valahogy teljesen természetesnek vettem, hogy másoknak alanyi joga van belegázolni az életembe. Hogy kommentálják a döntéseimet, elemezzék az érzéseimet, megmagyarázzák, szerintük mit kellene csinálnom, majd megsértődjenek, ha esetleg nem tapsolok örömben a kéretlen életvezetési tanácsokhoz. Én pedig hallgattam és bizonygattam. Mintha minden döntésemre engedélyt kellene kérnem.

Azt gondoltam, hogy, ha valaki hangosabban mondja a véleményét, mint ahogy én érzem magam belül, akkor biztos neki van igaza. És a valaki alatt leginkább az anyámra gondolok. Mert egy anya véleményének külön súlya van. Nemcsak azért, mert ő az anyád, hanem mert az ember valahol gyerekként marad mellette nagyon sokáig. Hiába vagy felnőtt nő, mégis egyetlen hangsúly, egy csalódott sóhaj képes visszarántani abba az állapotba, ahol megint csak azt érzed: rosszul csinálsz az egészet. Ahogy a szobád kitakarításával vagy érzelmeid kifejezésével is mindig baj volt. Kérdésekbe csomagolt ítéletek, olyan mondatok, amiknél az ember hirtelen megint tizenkét évesnek érzi magát. „Én ezt nem így csinálnám.” „Csak jót akarok neked.” „Szerintem túl érzékeny vagy.” És persze ott volt a klasszikus: „Én csak elmondtam a véleményemet.”

De rájöttem valamire. Rengetegszer mondta el, hogy szerinte mit kellene tennem, hogyan kellene működnöm, mit bírjak ki jobban, min változtassak, mit rontok el... de közben egyszer sem ült le igazán elémm a valódi kíváncsisággal,

hogy: „Mi zajlik köztetek a négy fal között?” vagy hogy „Te hogy vagy valójában?” Nem kérdezte meg, milyen érzés napról napra elfogyni egy kapcsolatban. Nem kérdezte meg, milyen az, amikor az ember már saját magát sem hallja a folyamatos belső zajtól. Nem kérdezte meg, hogy boldog vagyok-e. Csak azt, hogy ő mit hogy csinálna. A terápiás folyamatom erősített meg először abban, hogy merjem felvállalni, hogy én más vagyok, mint ő. És ezért teljesen rendben van, ha én másképp csinálok, mint, ahogy ő tenné. Muszáj volt realizálnom, hogy a tanács nem ugyanaz, mint az érzelmi jelenlét. Hogy az anyám nagyon aktív véleményezője az életemnek úgy, hogy közben valójában soha nem kapcsolódik hozzám igazán. Az anyasebemet talán ez aktiválta a legjobban. Hogy nagyon jól tudta, mit kellene tennem, de nem volt kíváncsi arra, én mit élek át belül.

A válás környékén azonban valami bennem egyszerűen elfáradt. Addigra már annyi fronton próbáltam helyt állni, hogy egyszer csak nem maradt energiám arra is, hogy még folyamatosan mások véleményét menedzseljem. És akkor mondtam ki neki először, hogy attól még, hogy ő szeretne véleményt mondani az életemről, nekem nem kötelező végighallgatnom. Hogy nem tartozom magyarázattal minden döntésemért.

Emlékszem, mennyire irreálisnak tűnt ezt kimondani. Mintha valami hatalmas tiszteletlenséget követnék el. Mintha azonnal villám csapna belém, vagy legalább a világ omlana

össze kerültem. De nem nyílt meg alattam a föld. Csak ültem ott remegő idegrendszerrel, büntudattal, gyomorgörcssel... és közben végre azt éreztem, hogy a saját magam oldalára álltam. És azt hiszem, a meghozott döntésem: a válásom, valójában az anyaseb-szálam gyógyulásának első valódi lépése is volt. Ekkor már nem áldozatkén tűntem fel vele szemben a saját gondolataimban. Már próbáltam nem hibáztatni azért, amilyen anyám volt. A kezembe akartam venni az irányítást, hogy kilépjek ebből a dinamikából.

Ahogy ezen a területen megerősödtem, a valódi döntés, a válás felvállalása is felerősödött. Úgy gondolom, hogy bármennyire ijesztő is, ezek a döntések mindig megérlik. Külső, belső, hosszadalmas folyamat után ugrottam.

Amikor végül kimondtam, hogy nem így akarom élni az életem, nem volt drámai zene a háttérben. Nem csapódtak ajtók. Már. Addigra túl voltunk a hangos, zajos világgá megyek pillanatokon. Csak egy nagyon tiszta, nagyon csendes felismerés volt bennem: ha maradok, teljesen eltűnök. És ezzel a gondolattal már egyáltalán nem voltam kibékülve. Egyáltalán. Nem. A harminchoz közeledve, éjszakákat átvitázva végül döntöttem. Belemegy vagy nem, de én nem így akarom élni az életem. Elválok.

– Angyalkám! – érzelmesebb pillanataiban így hívott, és ezt nagyon szerettem – Bárcsak másképp viselkedtem volna az

utóbbi hónapokban. Nem ezt érdemled, de én azt akarom, hogy...

- Máté! Ne is folytasd, kérlek...
- De közös családot terveztünk. Gyerekeket!
- Mégis hogy lehetne közös családnk, ha kettesben sem bírunk ki két napnál többet veszekedés nélkül?
- Csak annyit kérek, hogy gondold át!
- Átgondoltam. Ennek itt vége. Ha hazajöttem, akkor intézzük a dolgokat.

Az utazás előtti utolsó beszélgetésünk már a reptéren zajlott, ahova Máté vitt ki. Öleléssel búcsúztunk el. Jó volt magamhoz ölelni őt. Azon ritka pillanatok egyike volt, mikor nem háborgott. Pár pillanat volt csak. Tudtam, hogy ott van benne az az ember, akibe beleszerettem. És tudtam azt is, hogy az egy nagyon jó ember, de ritkán tudta megmutatni az őszinte, igazi arcát. Az évek alatt viszont két külön útra léptünk. És vége lett.

Megegyeztünk, hogy míg Balin leszek, addig ő a közös lakásunkban él majd és, ha visszajövök, csak akkor adjuk el.

A búcsú után könnyű szívvel szálltam fel a repülőre. Meg is lepődtem, hogy mennyivel könnyebbnek éreztem magam, hogy egyedül indulhatok útnak. Olyan sok feszült beszélgetésen és ellentétes állásponton rágtuk át magunkat hosszú időn keresztül, hogy szinte természetes volt az állandó stressz. A repülőre szállva azt éreztem, hogy végre szabad vagyok. Azt a

hatalmas feszültségbatyut otthon hagytam. Bíztam benne, hogy a kint töltött idő alatt letisztulnak majd a gondolataim, és feltehetem a pontot az i-re.

Az út nagyon hamar eltelt. Filmeket néztem és egy nagyot aludtam. Izgatottan vártam a megérkezést. Egy új fejezetet az életemben. Egy új kezdetet. Amibe senki nem szólhat bele, csak én.

A reptérről rögtön taxiba ülve egyenesen Ubud felé indultam. Ubud, a Bali szívében elhelyezkedő dzsungelváros mindig is a százszázalékos feltöltődést jelentette számomra. Legalább tizedjére jártam már itt ekkor. Tudtam, hogy az újrakezdéshez először ide kell eljönnöm, hogy mint egy töltőre csatlakozva teljesen visszakapjam magamat és az energiáimat.

A fülemben egyszer csak Oláh Ibolya Magyarország című száma szólalt meg – *what the fuck?* –, és rögtön a telefonomhoz kaptam, hogy kiderítsem, hogyan került egyáltalán a listámra. A második gondolatom a helyzet abszurditása volt, hiszen hogy lehetne a szívemnek oly kedves, dzsungeles, spirituális fellelővár és Magyarországot összehasonlítani? Sehogy. Harmadjára pedig az az emlékkép ugrott be, amikor tizenhárom évesen pont emiatt a dal miatt rúgtak ki az énekkarból. Hogy mi volt a bűnöm? Az iskolai előadáson, az első sor közepén énekelve – persze nem a hangom, hanem miniatűr termetem miatt helyeztek előre – véletlenül az intrónál kezdtem énekelni a második szakaszt. Ami talán nem lett volna akkora baj, de az már igen, mikor meglepetésemben a számra csaptam, és tovább

folytatva a lavinát, nevetni kezdtem magamon, majd az egész első sort nevetésre készítettem ezzel, csak hogy a kedves tanárnő szavait idézzem, aki alig várta az adódó lehetőséget, hogy kitegyen. Inkább továbbléptettem a számot.

A városban haladva az autó ablakából kíváncsian fürkésztem, hogy melyik kanyar után következik a szeretett, kedvenc szállásom: a Tjampuhan Hotel and Spa. Már meg sem tudom számolni, hogy összesen hányszor jártam ott és mennyi különleges élményem fűződik a helyhez. Életemben először, tíz évvel azelőtt jártam Balin az édesanyámmal.

Ahogy belegondoltam, az egy évtizeddel korábbi nyaralás emlékképei úgy suhantak át a fejemben, mintha egy mozivásznon néztem volna őket. Az volt életem első egzotikus utazása. Ezáltal örökké felejthetetlen élmény maradt. Hónapokig gondosan terveztem, hogy minden tökéletes legyen. Anya azelőtt évekig küszködött anyagilag, de megígérte nekem és a másik két lánytestvéremnek is, hogy ha sikerül felépítenie a vállalkozását, akkor mindenkit elvisz külön-külön egy utazásra. És tíz éve már rendesen beindult a vállalkozása. Én választottam először, de tudtam, hogy anya ugyanezt választaná. Indonézia picike szigetét, egy egzotikus és egyben misztikus helyszínt: Balit. A spiritualitás mindig közös nyelv volt köztünk. Minden másban... hát, abban inkább felirat kellene.

Azon a régi utazáson az első szállásunk szintén a Tjampuhan hotel volt. Éjszaka érkeztünk meg, így sok mindent

nem láttam belőle. Gyermeki izgatottsággal feküdtem le aznap aludni, és alig vártam, hogy reggel lássam, milyen Bali élőben. Hiába volt az egész napos utazás, a fáradtságnál erősebb volt az izgatott kíváncsiság. Hajnalban kipattant a szemem, és azonnal siettem a teraszra. Az a látvány, ami akkor eléem tárult, képezte a fejemben a lenyomatot Baliról. Akármikor Baliról beszélt valaki, ez a kép ugrott be először.

A buja zöld növényzet. A trópusi sokaság. A zöld millió színű pompája. A dzsungel magas rezgése, amit a zsigereimben éreztem. Közben a mélyből hallatszott a folyó csobogása és a különböző állatok mozgolódása is. Nem túlzok, nekem akkor ez maga volt a mennyország, egy igazi lélektöltő hely. Két kis mókus ugrándozott és játszott egymással a szemközti fán. Hirtelen azon is meglepődtem, hogy Balin élnek egyáltalán mókusok. Közvetlenül előttem pedig egy kis madár szállt le. Egy hatalmas gekkó a plafonon mászott az egyik terasról a másikra. Életenergiától telve lüktetett az egész hely. Sosem felejtettem el azt a reggelt, amikor életemben először megpillantottam az igazi Balit.

– *This is Tjampuhan? Yeah?* – szólalt meg közben a sofőr a taxiban, erősen törve az angolt.

A helyiek angoljához már teljesen hozzá voltam szokva, sőt nagyon szerettem. Néha észrevettem, hogy az én kiejtésem is kezd hasonlítani a balinéz akcentushoz, ha már legalább 1-2 hete a szigeten vagyok. Ezen magamban jókat mosolyogtam néha.

– *Yes. This is it* – és gyorsan elkezdtem bedobálni a táskámba a magam körül hagyott dolgokat. Napszemüveg, könyv, telefon és pulcsi, amit pár perccel azelőtt vettem le magamról, amikor a sofőr kikapcsolta a klímát.

Sosem voltam az a rendszerető, pedáns nő, aminek az anyám látni akart. És sok helyzetben beugrott a rosszalló tekintete, ha nem voltam elég összeszedett – ami vicces, mert pont annyira voltam szétszórjt, mint ő. Egy ideig próbálkoztam, de elfogadtam a tökéletlenségemet.

Ahogy telepakoltam a táskát, előkotortam az aljára suvasztott pénztárcát. Kifizettem a háromszázezer rúpiát, és elindultam a hotel recepciójára. Szerencsére ekkor nem este volt, így alig vártam, hogy rögtön megcsodálhassam a panorámát.

*Wow!* Ugyanaz a látvány, de mintha minden egyes alkalommal egyre gyönyörűbb is lenne. A dzsungel. A recepció mögött dús trópusi növényzet nyújtott egyedülálló látképet. Pálmafák különböző fajtái, abból is a legtöbb zöld és sárga kókuszpálma. Sűrű, zöld, lüktető növényzet. Csak úgy áradt az energia. Míg ezt az elképesztő képet néztem, meg is történt a becsekkolás meg „Adél energiaújrátöltése” – és az egyik inas a bőröndömet felkapva a szobámba kísért.

A Tjampuhan hotelben legalább nyolc-tíz emelet magasan helyezkednek el a különböző bungalók, az étterem és a medencék. Nem keveset kell másznia fel és le is annak, aki

ideérkezik. A látvány és a hely egyedülálló hangulata miatt nekem ezerszer is megérte. Csak pár éve tett utazásomkor vettem észre, hogy micsoda történelme van ennek a nem is olyan kicsi ékszerdoboznak itt, Ubud egyik legszebb részén elterülve.

Az 1928-ban épült hotelt a különböző évtizedek népszerű alakjai is látogatták. Mára kulturális örökség lett. Tény, hogy a bútorok, a lépcsők, a különböző helyiségek nem sok felújításon estek át az évek alatt, de nekem pont emiatt tetszett igazán. Az autentikus hangulat mindig feltöltött.

Lépcsők le, lépcsők fel. Mindenfelé bungalók. Lent a völgyben a folyó csak úgy hömpölygött. Ahogy a bungaló felé haladtunk, az eső is elkezdett szakadni, de ezen már cseppet sem lepődtem meg, egyáltalán nem zavart.

Ez Bali! – gondoltam magamban. És elfogott az otthonos melegség érzése. Aztán megpillantottam a kedvenc szobámat: Bamboo 3. Mintha hazaérkeztem volna.

Miután kicsomagoltam, rendeltem egy teát a recepcióról. Közben belenéztem a tükörbe, és azt gondoltam: Itt vagyok. Végre megérkeztem. Szőke hajam kiengedve, kicsit kócosan omlott a mellkasomra. Megállapítottam, hogy milyen sokat nőtt az utóbbi években. Már bőven a mellem alá ért. Kék szemem világított a tükörben, de némi fáradtságot is mutatott a húszórás utazás miatt. Egy lila, túlméretezett póló, farmernadrág és tornacipő volt rajtam kicsit elnyűve. Meg voltam elégedve a látvánnyal. Jól éreztem magamat a bőrömben. Azért azt is

tudatosítottam magamban a vékony alkatomat végigpásztázva, hogy ha túlságosan így haladok, akkor egybeolvadok Bali látképével, és nem sok marad belőlem. De ugye már megbeszéltük, hogy Bali minden gondomat egy szempillantás alatt megoldja majd – gondoltam, és nevettem egyet.

Ahogy vártam a teát, kiültem a szoba teraszára. Ugyanaz a kis terasz, amin annyiszor ücsörögtem már az évek alatt. Most viszont úgy éreztem, az életem új fordulóponthoz érkezett, és nem is lehetnék jobb helyen, hogy megéljem azt. Eszembe jutott Máté. A kezdet. Az a mindent elsőprő szerelem, amit akkor igazinak éltem meg. Rózsaszín fátyol? Inkább egy vastag, csillámos betonfal, amin semmi nem jutott át. A találkozásunk sorsszerűnek tűnt. Nemcsak tűnt, biztos voltam abban, hogy az is volt. Az egyetem első napján láttam meg, és akkor átsuhant a fejemen egy békés gondolat: Ő lesz a férjem. Nem lett rögtön így. Évekig kerülgettük egymást – főleg ő engem –, lopott találkozásokkal, félmondatokkal, üzenetekkel. Sosem egy valódi kapcsolattal.

Volt idő, amikor ebbe teljesen belebetegedtem. Hogyan lehet, hogy amit én ennyire biztosan érzek, az nem történik meg? Örületbe kergettem konkrétan mindenkit magam körül. A barátnőimet, a családomat, de legfőképp saját magamat. Mert valahol teljes bizonyossággal éreztem, hogy én egyszer ott fogok állni vele az oltárnál. Akkor mégis hogy lehet az, hogy egy normális randira sem jutunk el? Hát mi ez az egész? Tragikomédia. Totális elmebaj.

Ez az időszak brutálisan mélyre rántott és közben valahol pont ez lökött rá a spirituális önismereti utamra is. Mintha ez lett volna az egyik kapunyitás. Számmisztika, látók, jelek, szinkronicitások... kapaszkodtam mindenbe, ami választ adhatott arra, amit éreztem. Egy látó azt mondta, hogy Máté az apám volt egy előző életemben, és ez az energia húz vissza hozzá újra meg újra. Akkor még csak megütött ez a mondat, de jóval később, előző életes utazások alatt furcsa módon tényleg elkezdett összeállni bennem valami.

Több közös képet és életet is láttam vele. Az egyikben egy rideg, szigorú apaként jelent meg mellettem, egy szegény parasztcsaládban éltünk. Igazából csak egy hűvös, dinamikát érzékelttem, de a történetünket nem láttam. Hiába próbáltam később visszamenni oda, valahogy sosem tudtam teljesen kibontani azt az életet. Aztán jött egy másik kép: nomád, szűkös körülmények között élő házaspár voltunk, akik elvesztették a csecsemő gyermeküket. Mely után teljesen elfordultunk egymástól. És volt egy harmadik élet is, ahol az ő fényűző világában voltam szerető. Az a nő, akit mindig csak hitegetnek, épp annyira, hogy maradjon.

És akkor elgondolkoztam, hogy mi a közös mindegyikben. Az érzelmi távolság. Mintha egyik életben sem mertünk volna igazán kapcsolódni. Mélyen, érzelmekkel és őszintén.

Akkoriban ezt még nem tudtam így megfogalmazni, de az ellenállást végig éreztem kettőnk között. Ő nem tudott igazán kapcsolódni. Én pedig azt hittem, hogy tudok... közben meg

ugyanúgy szabotáltam saját magamat. Így aztán csak köröztünk egymás körül, mintha valami láthatatlan erő mindig visszahúzna minket ugyanoda, de sosem engedne igazán közel.

Három év “körözés” után fájo szívvel engedtem el. Azt legalább elmondhatjuk rólam, hogy kitartó vagyok. Ennyi idő kellett ahhoz, hogy felfogjam: egy kapcsolathoz nem elég egy ember. Érdekes keretünk lett ez. Mivel a kapcsolatunk végén is pont így éreztem.

De akkor és ott, mikor végre le tudtam zárni, végre teljesen továbbléptem. Külföldre mentem.

Mit ad Isten? Fél évvel később mégis visszatért az életembe. Olyan természetesen és könnyedén, mintha konkrétan így lett volna időzítve. Isteni időzítés – mondják is.

Onnantól minden hirtelen magától értetődővé vált. Az első randi, az összeköltözés, a közös hétköznapiak. Boldogabb voltam, mint valaha, és meg voltam győződve róla, hogy így kell lennie. Ha valahol nem volt ott velem, hiányzott. Mindent vele akartam átélni.

Épp ezért volt olyan különös és iszonyatosan furcsa, hogy ott ültem Ubudban, a kedvenc helyemen a világon, és egyáltalán nem hiányzott. Egyáltalán nem. Nem kívántam, hogy ott legyen. Nem akartam vele megosztani azt a pillanatot. Egyszerűen... nem.

Hogyan tűnik el egy ilyen bizonyosság? – kérdeztem meg magamtól, hogy az agytekevénym továbbra se unatkozzanak. Nem fájt már igazán ez a felismerés. Inkább

csendes volt. Megnyugtató. A hosszú, nehéz hónapok mégis tettek valamit értem: végigmentem az elválás minden rétegén, és közben elkezdtem tényleg továbblépni. Ott, Balin már tudtam, hogy a következő lépésre akarok figyelni. Arra, ahol nem háttérbe teszem magam, hanem végre magamért vagyok: gyógyulok, és közben fejlődöm.

Vettem egy mély levegőt, és elővettem a jegyzetfüzetemet, amiben listákat, terveket és gondolatokat rögzítettem időről időre. Az érkezésem után fél órával már el is kezdtem felírni a fontosabb pontokat sorban, egymás után.

1. Találni egy kis, hangulatos házat jó áron. SOS!
2. Az előző életes utaztatások hangfelvételeit kijegyzetelni.
3. Mátéval való különválást átgondolni, válás (mondjuk ez nem egy délutáni program, a medencénél koktélt szürcsölve).
4. Tanulni, gyógyulni, meditálni.

Úgy gondoltam, ez a négy dolog a legfontosabb az elkövetkező időszakra. Körülbelül egy fél évet terveztem Balin tölteni, és tudtam, hogy ehhez az a legköltséghatékonyabb megoldás, ha a teljes időszakra egyben bérelek helyet, ezért minél hamarabb el akartam kezdeni a tervezést és a keresést. Helyszínnek egy olyan várost akartam, ahol viszonylag nagyobb eséllyel találok magyar klienseket, akik előző életes utaztatásra szeretnének hozzám jönni. Azt reméltem, hogy ez idő alatt is szert tehetek új vendégekre, akiken segíteni tudok,

és legalább lesz némi bevételem, hogy ne kelljen az összes tartalékomat felélni.

A témat tovább szűrcsöltem... szűr, szűr... ezen elmélkedtem, majd megcsörrent a telefonom. Egy Balin élő barátnőm hívott, Linda. Vele és az élettársával, Mónival az eggyel korábbi utazásom alatt találkoztam, és azonnal egy húron pendültünk. Olyan fesztelenül és ítélkezés nélkül tudtunk átbeszélni mindent, mintha mindig is barátnők lettünk volna. Így, hogy Balira látogattam, újra felvettem a kapcsolatot a csajokkal.

– Na, mizu? Megérkeztél? Milyen volt az út? – kezdte lelkesen Linda, aki mindig tele volt energiával.

– Igen, igen. Pont most érkeztem, itt teázok a hotelben. Nincs is ennél jobb érzés, Linda!

– Azt elhiszem!

– Veletek mi újság?

– Épp Nusán vagyunk. Hallod, gyönyörű! Itt végre nincsenek olyan sokan, mint Balin. Kicsit elegünk lett a nyüzsisből. Úgyhogy nagyon jó most.

– De jó! És mikor érkeztek vissza?

– Pár nap múlva, de mindenképp jelzünk majd! És akkor találkozunk!

– Mindenképp! Már alig várom.

– Mi is nagyon! Móni is puszil.

Abban a pillanatban újra kisütött a nap Ubudban. Igen. Miattam. Ez szinte biztos. A gyönyörű panorámát csodálva arra

gondoltam, hogy végső soron milyen szerencsés is vagyok. Lehet, zátonyra futott a házasságom, de Balin vagyok, és végre azt csinálhatom, ami boldoggá tesz. Egy pillanatra békét éreztem, tudtam, hogy pont ott vagyok, ahol lennem kell. És ez a bizsergető, zsigeri érzés volt az, amiről tudtam, hogy mindennél többet ér. Egy pillanat? Nem ezt tettem az év végi manifesztációs táblámra pár évvel azelőtt? De. Bizony de.

Azt gondoltam, hogy a következő hetekben, miközben a dzsungelben sétálok, és azon filozofálok, hogy az életem miért nem egyenletes utakon halad, hanem mindig egy kicsit cikcakkban, tudni fogom, hogy az elengedés az, ami az igazi könnyebbiséget hozza majd el. Reméltem, hogy Bali minden energiájával segíteni fog abban, hogy végre elengedjem, amire már nincs szükségem, és utat adjak annak, ami új és jobb.

De ekkor még fogalmam sem volt róla, hogy milyen érzelmi cunamival veszi kezdetét az árnyékmunkám. Úgy tűnt, Bali nemcsak a belső fényre, hanem egy kis belső viharra is felkészít.

# LILI

## 2

.....

Az első két hetet pihenéssel, masszázssal és a szobaszervizzel töltöttem. Élveztem a feltöltődést, a láblóbálást. Nincs is erre jobb hely Ubudnál. Komolyan gondoltam a magamnak tett ígéretet, hogy időt hagyok a gyógyulásra, és így is tettem. Néha sétáltam egyet a központ hangulatos kis utcáin vagy beültem egy különleges kávézóba. Egyik szebb volt, mint a másik. A masszázsszalonokból egy utcára négy, öt, hat is jut.

Ha eleredt az eső – ami gyakori jelenség, főleg a szigetnek ezen a részén –, akkor beszaladtam egy szalonba, és lábmasszázs kíséretében vártam meg, míg az időjárás elcsendesedett. Jó kifogások a masszázssra magamtól magamnak. Az esős időt épp úgy ki tudtam élvezni, mint a ragyogó naposat. Ezek a napok vagy akár csak percek mindig egy kis gondolkozásra, elmélkedésre készítettek. Mondom ezt úgy, hogy egy jó kis gondolkozásra bármilyen indokot találok magamnak, az év bármely napjának bármely pillanatában.

Ahogy a lábmasszázs közben a hatalmas üveglakon kinézve láttam a szakadó esőt, a jövő-menő embereket, a motorokat, és hallgattam a szalonból szóló lágy indonéz

dallamokat, könnyen meditatív állapotba kerültem. Jólesett a lelkemnek ez a fajta elcsendesülés és befelé fordulás.

Az egyik ilyen nap, egy hihetetlenül békés és magából nyugalmat árasztó masszőrfiú kezei között és a tradicionális dallamokkal összekapcsolódva, totálisan ellazult állapotban éreztem, hogy a lelkem örvénylően húz le tudatom rejtett bugyraiba.

*És hirtelen egy napot láttam magam előtt. A nap a sugaraival átkarolt. A testemet fény és meleg öntötte el. Először a szívemet töltötte fel az érzés, és onnan indult el, hogy a teljes testemet átjárja kívül-belül. Mintha a Nap rám kacsintott volna, miközben nem is kacsintott. Mosolyogtam is magamban: „Hogy lehet kacsintást érezni? A látás helyett? Biztos megbolondultam.”*

Ekkor egy igen kellemetlen nyomásra riadtam fel, ami a talpam felől jelentkezett. Mr. Béke és Nyugalom csak mosolygott rám, és közölte, hogy a kisujjam alatt valahol lakik a májam és körülbelül tízévnnyi érzelmi bagázsom. Minden egyes nyomásra egy újabb életesemény pattant elő. És teljesen befeszültem. Ő pedig csak mosolygott, és azt mondta:

– *Good!*

Én meg visszamosolyogtam, mert, ha ez a „good”, akkor mi lehet a „not so good”? Az eső mindeközben olyan lendülettel verte az üveget, mintha személyesen ellenem

kampányolna, hogy: Nyugodj már meg! A zene lágyan szólt, a masszőr pedig precíz lélektani pontossággal megtalálta a „miért kattogsz még mindig Mátén?” és a „nyisd már ki végre magad a világra” csomópontokat. Éreztem, ahogy lassan – nagyon lassan – oldódok, és közben a testem minden porcikája felváltva üzent, hogy köszi, elég lesz.

Az eső csak nem akart elállni. Sőt! Egyre jobban esett. Mintha dézsából öntötték volna.

– Nagyon esik, igaz? – nézett rám hatalmas mosollyal a fiatal balinéz masszőrfiú.

– Igen, igen – mosolyogtam vissza rá.

Jó érzés volt nézni azt a könnyed jókedvet, amivel a balinézek nagy része él. Eső? Kit érdekel? Miért is lenne baj vele? Ez is csak az élet része – sőt néha kifejezetten jól tud esni. Én meg ott feküdtem és próbáltam úgy tenni, mintha nem egy belsőleg túlpörgött európai idegrendszerrel érkezett nő lennék, aki épp gyakorolja a „nyugi van” életérzést. Igazából pedig egyre jobban ment. Így visszanezve.

Imádom bennük ezt a szó legjobb értelmében vett egyszerűséget. Élvezik az életet, az apró örömöket, nem analizálnak mindent halálra – mint tudjuk ki: én... Erős spirituális, vallásos szemléletük van, ami nem hangos, nem magyarázkodó, csak úgy van. Nemes, természetes, könnyű. Jó volt a közelükben lenni. Csendben reméltem, hogy nem túl feltűnő, mennyire leplezem a belső nyugtalanságomat,

miközben fejben épp három élethelyzetet, két múltbéli döntést és egy lehetséges jövőbeli katasztrófát elemzek párhuzamosan.

Az eső természetesen nem állt el. Felvettem az esőkabátomat, és elindultam vissza a hotelbe. Az utcán körülbelül negyven centi magasan állt a víz, ezért a papucsomat inkább a kezembe vettem, és mezítláb gázoltam át rajta, mint aki pontosan tudja, hogy ez most teljesen normális. De Balin az ember gyorsan újradefiniálja a „normális” fogalmát.

Ez persze nem volt új élmény. Az esős évszakban itt rendszeresen elárasztja az utcákat a víz. Míg a tengerparti városok ezt könnyen megússzák, Ubud inkább teljesen beleáll az élménybe. Vannak turisták, akik ilyenkor látványosan bosszankodnak. Mások – szerencsére nem kevesen – gyermeki rácsodálkozással élik meg. És én szeretek az utóbbiak közé tartozni. Glória.

Miután visszaértem a hotelbe, és megszáritkoztam, eldöntöttem, hogy itt az ideje végre produktív felnőttnek lenni. Nekilátok az utaztatós hanganyagaim kijegyzetelésének. Ezt a feladatot már elegánsan és következetesen halogattam egy ideje, úgyhogy megfogadtam: legalább egy anyagot feldolgozok.

Hittem benne, hogy a történeteket megosztva is tudok segíteni az embereknek. Ha csak egy-két tanulságot levonnak a saját életükre nézve, már az is nagy lépés. Ezenkívül magamból indultam ki. Annak idején, mikor még kutattam a válaszokat az

életről, a halálról, imádtam hasonló reinkarnációs történeteket olvasni. Úgy repült az idő, mint amikor tizenkét évesen úgy játszottam végig az egész hétvégét kedvenc játékommal: a Simsszel, hogy a mosdóba se nagyon álltam fel, és fénnyel táplálkoztam. Leginkább a számítógép fényével.

Kiültem a szoba teraszára, elővettem a diktafonomat, hogy meghallgassam és lejegyzeteljem az utolsó magyarországi vendégem ülését. Már nagyon vártam, hogy ezt az anyagot megosszam másokkal, hiszen ezúttal nekem is rengeteget segített. Egy 28 éves lány, Lili jött hozzám, aki úgy érezte, hogy a párkapcsolata régóta kihűlt, de nem merte meghozni a lezárás döntését. Ahogy beavatott a részletekbe, sok hasonlóságot véltem felfedezni magammal, így még könnyebben együtt tudtam érezni a tanácsstalanságával. Szinte már azt éreztem, hogy nem is én segítek Lilinek, hanem egy felső segítség küldte őt hozzám, hogy megerősítsen a döntésemben.

Lili Dominikkal 15 éves kora óta egy párt alkotott. Tizenkét év komoly kapcsolat után épp fél éve házasodtak össze. Dominikkal már a gyerekvállalásról beszélgettek, mikor kiderült, hogy Lilinek egészségügyi okok miatt azt tanácsolták, hogy várjanak még vele. Ekkor villámcsapásként elkezdte megkérdőjelezni a saját életét. Akar-e egyáltalán kisbabát? Mit akar az életétől? Miért ment hozzá Dominikhez? Hetekig alig aludt, úgy nyomasztották ezek a kérdések. Ugyanezeket a kérdéseket vizsgáltam a saját kapcsolatomban abban az

időszakban, és ekkor fizikai valóságában is kivetült elém, mintegy tükröt mutatva a vendégemen keresztül. Nem ez volt az első, hogy az aktuális problémám pár napon belül szembejött velem egy vendégen keresztül. Viszont ezt az esetet intenzív élményként éltem meg.

Lili, amiben tizenkét évig biztos volt, azt naponta kérdőjelezte meg. Úgy érezte, hogy mivel érzelmileg teljesen elhagyatott gyermekként nőtt fel, akire az édesanyja nem sok figyelmet fordított, ezért fiatalon Dominik lett a biztos pontja, és ebbe próbált kapaszkodni. Szerette volna azt érezni, hogy sínen van a házassága, hogy rendben van a gyerekekkel. Szeretett volna egy biztonságos életet, vagyis valamit, amit mások biztonságosnak gondolnak. Valami mégsem volt kerek. Nem tudott aludni, egyre csak kérdések és gondolatok özönlöttek rá. Az elmúlt hónapok alatt annyira eltávolodott a kapcsolattól újdonsült férjével, hogy elköltözött egy jó barátnőjéhez, hogy rendbe tegye a gondolatait. Ezért jött el hozzám is, hogy rájöjjön, miért történik ez vele és mit tud tenni.

Elővettem a diktafont, belekortyoltam a forró, balinéz mentateába. Beugrottak képek jó pár évvel azelőttől, amikor még csak álmodoztam, hogy Balin dolgozhatok egyszer. És most végül is ezt tettem. Mély hálát és nyugalmat éreztem abban a pillanatban. Majd elindítottam a felvételt.

A jegyzetelést mindig átdolgozva, átfogalmazva készítem el. Kihagyva a saját kérdéseimet és a néha egyszavas válaszokat, hogy az olvasók számára könnyebben érthető, történetjellege legyen. Ekkor is így tettem, és neki is kezdtem.

*Egy csodálatos, amerikai kinézetű házat látok. Fehér léckerítés van körülötte. A veranda hatalmas, nagyon otthonos érzés tölt el, ahogy itt állok előtte. Selymes szőke hajam kontyban van feltűzve, könnyűnek és boldognak érzem magam. Egy sárga, rövid ruhát viselek ebben a nyári forróságban. Nem vagyok olyan fiatal, 40 év körülinek érzem magam, de mégis olyanoknak, aki nagyon fiatalos és könnyed.*

*Ahogy sétálok a házhoz, megpillantok valakit. Ő a férjem, sármos, átlagos alkatú férfi, de mégis olyan visszafogott. A szeme azt súgja, hogy ő Dominik. Igen, ugyanaz a lélek.*

*A fából készült verandán ülünk. Kezemben egy díszes borítású könyv van, és olvasok. Úgy érzem, hogy állandóan ezt csinálom. A férjem pedig ül mellettem, de ő nem olvas. Mintha mindig ezt csinálnánk. Ülünk a verandán, ő elmélkedik magában, én pedig olvasok.*

*Olyan érzés, hogy egy ideig ezt békésnek és megnyugtatónak éreztem, de már nem. Mintha most jutottam volna el arra a pontra, hogy megkérdőjelezzem a dolgokat, mint a jelenlegi életemben is. Olyan gondolatok járnak át, hogy „Csak ennyi az élet?”, „Mi a célom?”. Nem akarom az*