

# MEZTELEN LÉLEK



MAGASHÁZI MÓNICA

Zuhatag a mélyből  
– önismereti esszék

# Magasházi Mónika: Meztelen Lélek

*Zubatag a mélyből – önismereti esszék*

*„A lélek ott kezdődik, ahol a szem számára láthatatlan.”*

*Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg*

*Jelen könyvet, vagy annak bármely részét bármilyen formában, illetve bármilyen célból felhasználni, idézni, a szerző kifejezett engedélye nélkül szigorúan tilos!*

Copyright © Magasházi Mónika 2026

Minden jog fenntartva!

Grafika: ChatGPT 5.1 (AI), Magasházi Mónika

Tördelés, szerkesztés: Magasházi Mónika

ISBN: 978-615-02-5593-4 (pdf)

# Tartalomjegyzék

## Előszó

## Zuhatagok

A természet visszhangjai

Mókuslélek

Szerpentin

Zarándokok hegycsúcsa

A lélek barlangja

## Újraszületések

A nyuszi

Elmúlás

Gyorsuló idő

A megtett út

## Reménységek

Bulizzunk!

Meghallgatlak

A kódok karácsonya

Mennyasszonytánc

Lélektranszplantáció

## Tükörképek

A csendben lakozó félelem

Harminc év jégtükre

Arcok

A lélek harmóniája

## Útszélről

## Ismeretek

Az introvertált szószóló

Érdekességek

# Előszó

Kedves Olvasó!

Köszönöm, hogy kezedbe vetted ezt a könyvet.

Ez a kötet nem útmutató, és nem is egy újabb személyiségfejlesztő könyv. Nem ígérek benne megoldásokat, sem tízpontba szedett recepteket a boldogságra. Nincsenek benne hangzatos tanácsok arról, hogy ha „*így gondolkodsz*”, vagy „*így cselekszel*”, akkor egyszerre majd minden a helyére kerül az életedben.

Ez a könyv lelkem mélyét tárja fel neked a maga tiszta, meztelen valóságában.

A *Meztelen lélek* esszéi és történetei egy olyan belső utazást követnek végig, amelynek állomásai akkor is ismerősek lehetnek, ha az életed egészen más, mint az enyém. Őszinte, bensőséges út ez az önismeret, a spiritualitás és az önazonosság határvidékein. Szeretném, ha nem történetként olvasnád ezt a könyvet, hanem meghívásként – arra, hogy a belső erdeidben sétálj, saját barlangjaidba ereszkedj le, saját vízeséseid alatt állj meg egy pillanatra, hogy végre meghalld, mit mond a lelked, ha csend lesz körülötte.

*Szeretettel és tisztelettel:*

*Magasházi Mónika*

*2025. november–december*

# Zuhatagok

## A természet visszhangjai

A pára lassan csordogált a hűvös ablaküvegen. Pontosan úgy csöppentek a padlóra, ahogy a könnyek gurultak végig az arcán. Érdekes, hogy a cseppek a padlóra érve már nem különböznek egymástól. Úgy érezte, mintha odakint az emberek minden rossz tulajdonsága ólomsúlyként nehezedne rá. Egy bizarr világ volt odakint, ahová mindig félt kilépni. Mintha benne, mélyen legbelül, egy másik világ élne. Szüntelenül összetűzésben állt azzal, ami az ablak túloldalán létezett. Lassan öltözött fel, és közben arra gondolt, hogy idén – akárcsak a tavasz – az ősz is csak rövid ideig volt vendég nála. A kis faház bejárati ajtaja nyekeregve engedelmeskedett, és nagyra tárult, hogy beengedje a télre forduló levegő első, csontig hatoló fuvallatát.

Kilépett a házból, és elindult a szokásos erdei sétájára. Az erdő lehullott, színes levelei puhán takarták az ösvényt a lába alatt. A környezetében sokan különcnek tartották, ezért elkerülték. Talán azért, mert úgy gondolta, csak akkor érdemes megszólalni, ha valóban van mondanivalója. Gyűlölte a semmiről nem szóló csevegéseket. Mindig kerülte a hangos helyeket, a zsúfolt tömeget. Ezért költözött pár éve egy kis faházba, az erdő szélére. Egyedül élt ott, és onnan járt be mindennap dolgozni a közeli városba. Lelkével teljes harmóniában volt, és ezt az összhangot csak a természetben találta meg – ebben a sokszor kegyetlen, gyakran érthetetlen világban. Megtalálta itt azt a közös, titokzatos rezgést, amely a természetet és az ő lelkét egy ütemben mozgatta. Az erdő zaja sosem bántotta. Azt érezte, hogy ez az otthona. Mintha a flóra és a fauna tárt karokkal várnák őt, és tudnák, hogy ő is közéjük tartozik. Meghallgatták, amikor beszélt hozzájuk. Sokszor kérdezte az erdőt – és a kérdéseire mindig választ kapott. Úgy érezte, ő is együtt lélegzik a természettel.

Csend volt. Az erdő halkán suttogta levelein át a szavakat... Ő pedig úgy érezte, mintha a fák szorosán magukhoz ölelnék.

– Merre voltál? Régen találkoztunk. Már vártalak. Hiányoztál.

– Nehéz időszakban járok... úgy érzem, az elmúlt hetek szinte rám nehezedtek. Kétségbeesést és félelmet éreztem, mintha lassan kicsúszott volna a talaj a lábam alól. Sokat sírtam... talán túl sokat is.

– Pihenj meg nálam. Nézd, milyen csodás, őszi, színes ruhába öltöztettem a testemet – mondta a természet lelke, miközben egy gyors szellő kíséretében körbemutatott az erdőben.

Az ősz mindig az elmúlásra emlékeztet. Fájdalmas tud lenni, mégis gyönyörű. Mélyre hatol a lélekben, közben megtisztít, és magában hordozza a megújulás lehetőségét. Ahhoz, hogy értékelni tudja a jót és a szépet, az embernek meg kell tapasztalnia a fájdalmat is. A nap huncut fényben csillant meg a faleveleken. Egy rigó leszállt egy ágra, és vidáman rázendített...

– Nem lehetne, hogy mindig csak boldogság, béke és vidámság vegyen körül? Tudod... az a különös, hogy az emberek többnyire ezekre vágynak, mégis másfelé sodródnak. A gondolataik és a cselekedeteik valahogy már nem követik a saját vágyaikat.

– Miért nehéz ez az időszak neked?

– Nem értem még mindig ezt a világot... egyszerűen nem találom benne a helyem.

– Érezte, hogy mindaz, amit elmondott, még mindig nem érinti a lényegét annak, ami igazán bántotta – ezért megfogalmazta a kérdést, amely régóta nyomta a szívét:

– Szerinted... a léleknek van neme?

A természet csendes szellőt fúj át az erdőn, mintha megfontolná a választ alaposan.

– Nem. A léleknek nincsen neve, és neve sincsen. Ezek csak címkék, amelyeket az emberek aggatnak egymásra.

– A lélek legbelül kizárólag te vagy. Egy mély entitás, egyetlen, megismételhetetlen csoda. Nincs jelentősége annak, ki hogyan szólít, vagy ki milyen neműnek kezel.

A nőből hirtelen tört fel a kérdés:

– És ha ezek a címkék fájdalmasan hatnak erre az „*egyedi csodára*”? – hangja a kérdés végén elhalványult.

– A fájdalom úgy jut el a lelked legmélyére, mint a hideg szél, amely rést talál a legszorosabban begombolt kabáton.

*Kedves Olvasó!*

*Neked milyen kabátod van?*

*Mennyire tud behatolni rajta a hideg szél?*

## Mókuslélek

A beszélgetés közben hirtelen egy halk nesz ütötte meg a fülét. Mintha valaki a közelben rágcsálni kezdett volna valamit. Ropogás, apró pattogások, majd egy türelmetlen, morgásszerű kis nyögés hallatszott. Olyan volt, mintha a sűrű avar mélyéről érkezne a hang, ahogy egy apró lény igyekezne mielőbb elvégezni valami fontos munkát. Körbepillantott, és rájött, hogy a zaj egy közeli fáról jöhetett. Ahogy körbefordult, a tekintete megakadt egy tőle alig tíz méterre álló tölgyfán. Félmagasan egy sötét, ovális odú tátongott rajta, mélyre vezető nyílás, amely úgy nézett vissza rá, mintha saját, külön bejáratú titkokat őrizne.

Amikor elérte a fatörzset, óvatosan benézett a félhomályba. Egy kis vörös hátú mókust pillantott meg. Pofazacskója tele makkal, apró mancsai gyors, gyakorlott mozdulatokkal törték szét a kupac tetején a következő szemet. A mókus rövid időre megállt, felnézett. Tekintetük összeért – nem rettent meg, nem menekült. Egy vállrántásszerű apró biccentéssel folytatta a rágcsálást.

– Szia! Látom, ma is egyedül falatozol... néha én is így érzem magam. – Neked van társad? – kérdezte kedvesen a mókustól.

– Szia, örülök, hogy újra erre jársz! Már nagyon hiányoztál. Veled az erdő is teljesebb, hiszen közénk tartozol. Van társam, ő most épp gyűjti a makkokat. Ha tele lesz a szája, visszatér majd hozzám. Neked nincsen társad?

– Nem, nekem nincsen társam. Tudod, ez nálunk, embereknél sokkal bonyolultabb. Érdekes, nálatok ez milyen könnyen megy. Nem vártok el cserébe semmit, a szeretet természetesen éltet benneteket.

– Miért bonyolultabb? – kérdezte megdöbbenve, megállva az evéssel, egy félig megrágott makkal szájában a mókus.

– Sokféle ember van, és mindenki mást keres. Tele vagyunk elvárásokkal, feltételekkel és persze előítéletekkel egymás iránt.

– Akkor neked ki hordja a makkot az odúdba?

– Senki nem hordja – nézett maga elé csendesen, és egy könnycsepp újra megjelent a szeme sarkában.

– Az fárasztó lehet. Neked kell összegyűjteni és meg is törni?

– Igen – mondta elmerengve, az erdő mélyére nézve, mintha kétségbeesetten keresne egy titokzatos menekülőösvényt.

– Miért döntitek el előre, hogy ki milyen, amikor még nem is szolgáltatok meg a másikat rendesen? Ha nem lenne benned az a valami, akkor lenne társad?

– Tudod, bennünk, emberekben ez így alakult ki. Az előítélet mindenkiben jelen van, mert mi így működünk. Gyakran felcímkézünk embereket, dolgokat, eseményeket... Vannak, akik ezt ügyesen kezelik, és nem engedik, hogy ez vezesse őket, de a legtöbb ember lelkét az előítélet tartja hatalmában.

– Ezért nincsen társad, mert fogva tart téged is?

– Hm... igen. Bizonyosan engem is. Sokszor felismerem, és harcolok ellene, de bevallom, gyenge vagyok, és nekem sem sikerül mindig.

– Nekünk nincsen ilyen... azt hiszem... – rántotta meg a vállát a mókus két harapás között.

– Igen, azt hiszem, a mókuslélek sokkal szabadabb, mint az enyém.

Elgondolkodott, milyen egyszerű lehetne az élet, ha ő is annyira ösztönösen bízna az emberekben, mint a kis mókus.

– Akkor legyél te is mókus! – csillant fel gyorsan az állat szeme, mintha most találta volna meg az emberiség egyik legnagyobb problémájára a megoldást.

– Most mennem kell, mert nagy buli lesz hamarosan a réten. Te szoktál buliba járni? Szeretsz szórakozni?

– Nem az én világom. Nem szeretem a hangos dolgokat meg a túl sok embert. Ilyenkor mindig zavarba jövök, és próbálok kihúzódní a társaságból.

Ilyenkor azt érzem, hogy teljesen lemerülök, mint egy hibás akkumulátor. Én a meghitt, tartalmas beszélgetéseket szeretem, amelyek személyesek, csendesek, mélyek és őszinték.

– Érdekes... akkor te ilyen magadnak való ember vagy? Aki mindig szomorú?

– Nem, dehogy is! Itt vagyok most is veled és beszélgetünk.

Fürge kis lábak motozását hallotta maga mellől, és látta, ahogy egy másik mókus teli pofával kapaszkodik felfelé a fa törzsén az odú felé, majd egy nagy ugrással eltűnik benne. Néhány másodperc múlva a két kis mókus vidáman együtt szaladt el a szomszédos nagy rét felé.

## Szerpentin

A turistaút meredeken kapaszkodott fel a hegyoldalon, mintha próbára akarná tenni minden lépését, minden erejét. A csúcs messze volt, és az emelkedő minden méteren emlékeztette erre. Az őszi nap lassan kapaszkodott fel az égre, mintha őt is fárasztaná ez a reggel, és egyelőre esze ágában sem volna fényt adni a világnak. Ahogy lépdelt felfelé, érezte, hogy a hegy már nem engedi úgy magát, mint évekkel ezelőtt. Minden lépése kisebb győzelem volt. Néha meg kellett állnia a keskeny, kanyargó ösvényen, hogy levegőt találjon, mielőtt tovább indul.

Ahogy felnézett a csúcra, hirtelen úgy érezte, mintha saját életének meredek szakaszait látná viszont a hegy oldalában. A csúcs sosem adja könnyen magát – akár sportban, akár munkában, akár az élet legapróbb céljai felé kapaszkodva mindig újra és újra meg kell feszítenünk a saját határainkat. Harmincöt évvel ezelőtt, amikor édesapja támogatásával belépett egy kis cég kapuján, még nem tudta, mi az, ami igazán hozzá tartozik, mi lehet az ő valódi hivatása. Olyan kérdések kavarogtak benne, amelyekre akkor még maga sem tudhatta a választ. Miért jött a Földre? Mit adhat a világnak, nyolcmilliárd ember egyikeként? Elgondolkodott azon, milyen különös, hogy az emberek többnyire akkor kezdenek dolgozni, amikor még alig ismerik önmagukat. Fiatalon ki tudná pontosan, mi a hivatása, merre hívja a lelke? Sok családban ugyan hagyományként öröklődik egy szakma, de vajon elképzelhető-e, hogy minden új generáció ugyanazzal a személyiséggel születik, amely ezt a hivatást tovább tudja vinni? Édesapja mutatta az irányt, ő pedig követte, anélkül, hogy tudta volna, valóban arra tart-e, amerre a saját hivatása hívná.

Csak hogy a világ nem mindig enged teret a későn érkező felismeréseknek. A társadalom ritkán nézi jó szemmel, ha valaki ennyi idő után megpróbálja a munka és a hivatás hajóját egészen más vizekre fordítani. Mintha a változtatás

joga csak a fiatalok kiváltsága volna, nem pedig minden emberé, aki végre rátalál önmagára.

Rövid pihenés után felállt, megigazította hullámba omló hajfürtjeit, majd apró, óvatos léptekkel indult tovább felfelé. Megpróbált egyenletes ritmusban lélegezni – orron be, szájon ki – és néhány másodperc múlva már finom leheletpára foszlott szét az ajkai előtt. Izzadságcseppek gyűltek a halántékán, és minden lépésnél egy tompa, pulzáló dobbanást hallott a fejében. Valami különös módon ez az állapot arra az időszakra emlékeztette, amikor álláspályázatra jelentkezett, és bátor kísérletet tett arra, hogy karrierhajóját új, ismeretlen vizek felé fordítsa. A munka világát azonban már egyre kevésbé értette – azt a világot, ahol a gépek döntenek emberek sorsáról, arról is, hogy az ő hajóját beengedik-e az új vizekre, válthat-e karrierutat. Nem válthatott.

Újra megállt a meredeken emelkedő úton. Egy kidőlt, vastag fatörzs teljes szélességében elzárta az ösvényt. Ahogy nézte, akaratlanul is az elutasítás jutott eszébe. Pontosan így feküdt az ő útjában is a cégek kiválasztási folyamatai, elvárásai, emberei. Súlyosan, megkerülhetetlenül. Nem engedték tovább, nem hagyták, hogy elinduljon az általa megálmodott irányok felé. Arra vágyott, hogy azt a hivatást élhesse, amely régóta benne érlelődött. Emberekkel foglalkozni, tanítani, meghallgatni őket, segíteni eligazodni abban, amiben elakadtak. Ehelyett nap mint nap ugyanazok a száraz, élettelen számok meredtek vissza rá a képernyőről. Egy olyan munkát végzett, amelyben nem látott sem kihívást, sem értelmet, és minden egyes nap egy kicsit távolabb sodorta attól, akivé válni szeretett volna.

Az utolsó méterek alatt úgy érezte, a hegy szándékosan akadályozza abban, hogy meghódítsa őt. Csak az tartotta benne az erőt, hogy tudta, a hegytetőn ott áll a magányos kereszt, amelynek látványa mindig úgy hatott rá, mintha valami ősi igazságot jelképezne. Amikor elérte az ösvény végét, lihegve nyúlt a kereszt talapzatának hideg márványához. Összerogyott, hátát a kőnek

támasztotta, lihegett. A látvány odafentről egyetlen pillanat alatt feledtette az összes izzadságcseppet, amelyek átáztatták a blúzát. A folyó a hegy lábánál kecses ívben tekergett, mintha egy gyermek simulna az anyjához. A hegyet a saját erejéből győzte le, de a vágyott karriercsúcsot nem érheti el pusztán erőből, mert ott nemcsak az ő kitartása számít. Ott olyan külső erők is alakítják az utat, amelyek fölött nincs hatalma, és ez fájóbb, mint bármilyen meredek emelkedő.

*Neked milyen meredek hegyeket kellett már megmásznod a hivatásodért?*

## Zarándokok hegycsúcsa

Talán már fél órája merült el a látvány csendjében, amikor egy másik turista jelent meg egy mellékösvényen. Egy idősebb férfi volt. Lassan, kimért léptekkel közeledett. Nem fáradtan, inkább átgondoltan, mintha minden méternek súlya lenne. Szikár alakja azt sugallta, hogy valaha erős volt, talán még versenyzett is, de most inkább csak a kitartás vitte előre. Amikor a szemük találkozott, némán biccentettek egymásnak. Egy rövid, súlytalan gesztus, amely mégis valami közös, kimondatlan megértést hordozott. A férfi a kereszt másik oldalához lépett, hátát a hideg márványhoz támasztotta, és lassan, fáradt mozdulattal lecsúszott ő is a földre, mintha az egész hegymenet terhét egyszerre tette volna le.

– Elnézést, ha megzavartam – szólalt meg halkán a férfi, tekintetét a cipője orrára ejtve, mintha attól is bocsánatot kérne.

– Semmi gond, nem zavart meg.

– A folyó felől jött?

– Igen, mindig onnan indulok. Meredekebb ugyan... de szebb is.

– Gyakran túrázik?

– Igen, amikor tehetem. Ön is gyakran járja a természetet?

– Most értem haza a Via Marianaról, Portugáliából. Ismeri a zarándokutat?

– Nem... olyan, mint az El Camino?

– Valami olyasmi.

– Volt valami lelki oka is... vagy inkább csak a túra miatt ment?

– Ahogy vesszük. Megoldani indultam egy családi ügyet... hetvenévesen. A fiammal... évek óta nem beszélünk.

Elgondolkodva nézte a kecsesen kanyargó folyót a völgyben az öreg. Kis szünetet tartott, mintha mérlegelné, kimondja-e.

– De nem vagyok vallásos – tette hozzá végül gyorsan szinte magyarázkodva.

– És... sikerült megoldani?

– Igen. – Felragyogott a tekintete. – Hazaértem... felhívtam... és mindent megbeszéltünk.

– Ez gyönyörű. Akkor az út tényleg segített. Meg tudtak bocsátani egymásnak?

– Igen. Megbocsátás nélkül nem ment volna – törölte ki a könnycseppet a szeméből az öreg.

Egy pillanatra elrévedt, mintha újra ott járna.

– Az úton voltak... hogy is mondjam... nem is istenélmények. Inkább afféle... belső felismerések, mintha valami vezetne. Útmutatások talán. Furcsán hangzik, tudom. Maga hívó?

– Nem, de pontosan értem, miről beszél. Nekem is voltak már ilyen élményeim.

– Családi gond ott is?

A kérdés ott maradt közöttük, mintha a levegőben lebegett volna a hegycsúcsra épített kereszt körül. A férfi türelmesen várt, ő pedig hosszú másodpercekig nézte a szemben lévő, szélben hajladozó bozótost. A szél finoman belekapott a hajába, mintha időt akarna adni neki.

Végül halkán, szinte csak maga elé mondta:

– Apám halálának feldolgozása... és nemi identitásbeli kérdések. Nem nőként születtem – mondta ki nyugodt természetességgel.

Az öreg felkapta a fejét, de az arcán nem volt döbbenet, sem zavar, inkább egyszerű, emberi természetesség.

– Nem baj! – vágta rá ösztönösen, aztán zavartan elmosolyodott. – Úgy értem... az utóbbi nem baj. Semmiképpen sem.

A hangja csendes volt, de benne volt a tapasztalat, az elfogadás, a megélt fájdalmak és megbocsátások hosszú sora.

– Biztos nehéz így élni... – nézett le újra a völgyben kanyargó folyóra, amelynek felszínén már megcsillantak a lustán emelkedő nap sugarai.

– A szeretet hiánya mindent nehezzé tesz az életben – a családi kapcsolatokat éppúgy, mint azt, hogy az ember önazonosan élhesse meg a saját nemi szerepét – felelte csendesen, mintha sorsukat egyetlen mondatba fűzné össze. Felkelt a földről és megigazította a hátizsákját.

Ólomsúllyal ült közéjük a csend, de valahogy mégsem volt nyomasztó, inkább tiszteletet parancsoló. Arra gondolt, milyen erőt hordoz magában ez az idős férfi, aki hetvenévesen is képes volt útra kelni, hogy rendbe tegye a lelkét, és visszataláljon a fiához, a szeretethez, a családjához. Meghatotta ez a fajta emberi kitartás, amely nem látványos, hanem csendes, belső győzelmekből épül fel. Felismerte, hogy mindezt nem kellett egyetlen Isten nevéhez sem kötni. Ezek a felismerések nem kívülről érkeznek, hanem belül születnek meg. A felismerés halkán suhant át rajta.

Az öreg lenyelte a szendvicsének utolsó falatját. Ő is felkelt, és kedvesen rámosolygott.

– Köszönöm, hogy megosztotta velem a történetét. Nagyon örülök, hogy találkoztunk. Sok boldogságot kívánok.

– Sok boldogságot önnek is – mosolyában az élet hosszú útjainak csendes bölcsességével.

A nő kilépett a kereszt árnyékából, és elindult lefelé az ösvényen a vízesés irányába. A hegy mögötte maradt, de a beszélgetés vele tartott, mintha minden mondatból egy-egy kavicsot tett volna a zsebébe, hogy emlékeztesse arra, a megértés és a szeretet néha ott talál ránk, ahol a legkevésbé várjuk.

## A lélek barlangja

A morajlás lassan beleolvadt az erdő természetes zajába. Még az öreg szavai visszhangoztak a fejében, amikor az ösvény hirtelen egy tisztásra futott ki. Megállt a szélén. Tekintete lassan emelkedett fel az ösvényről, míg meg nem látta maga előtt a kristálytisza vizű tavat. A tóba egy hatalmas vízesés zúdult alá, legalább hatvan méter magasból. Az ösvény fapallókon haladt egyre közelebb a zuhataghoz. A vízcseppek összekeveredtek a homlokán az izzadsággal, miközben a hatalmas erővel alázóduló vízfüggönyhöz közeledett.

Miközben a fapallókon lépkedett, azon gondolkodott, hogy a vízesés csak a felszínen hangos, az erejét valójában a mélység csendje adja. Kis forrásokban, csobogókban indul a Föld mélyéről, majd ezeket egyesítve nagy erővel tör a felszínre. Ahogy az ő lelkében is csendben születnek meg azok a felismerések, amelyek aztán váratlan erővel törnek a felszínre. A vízesés nem fél a mélységbe zuhanni. A vízcseppekhez hasonlóan ő is gyakran így merül alá a saját érzéseibe, és azokat később őszintén adja a világ tudomására. Amikor elérte a vízesés alját, bal oldalt egy kis üregre lett figyelmes. Itt a víz már nagy robajjal, óriási erővel zúdult a csendes tó vizére. Elmosolyodott azon, milyen könnyedén játszadozik a természet az erő és a csend határán.

Ő sosem tartotta magát erősnek, és eddigi élete során mindig igyekezett kerülni azokat a helyzeteket, ahol erőre volt szükség. Az ő ereje a lelkében rejtett, nem pedig az izmaiban. Belépett a kis üregbe, és egy sötét barlangbejáratnál találta magát. Nem tudta, milyen hosszú és mély barlang lehet ez; talán épp a vízesést tápláló földalatti csobogók forrását rejtette a mélyben. Elővette a lámpát. A fénysugár remegett a hideg levegőben. A lámpa vibráló lustasággal kezdte kibocsátani magából a fénynyalábokat. Az őszi nap már nem tudta felmelegíteni az erdőt, de a barlangokban szerencsére mindig nagyjából állandó a hőmérséklet. A talajból rengeteg éles szikla meredezett

felfelé, így nagyon óvatosan kellett lépkednie. Nem is tudta igazán, mit keres, de valami hívogatta a barlang mélye felé, így határozottan lépkedett előre. Ahogy a barlang magába fogadta, különös, ismerős érzés simított végig rajta, mintha hazatért volna. Biztonság és meleg várta az üregben, mintha újra az anyaméhben lenne. A barlang mélyének kíváncsi felfedezése olyan utazás volt, mintha belső világa rejtettebb rétegeibe hatolna, hogy kutassa, mit talál ott.

Tudta, hogy a lámpája nem ad erős fényt, így nem látja előre a teljes utat, amit meg kell tennie. Az életben is így lépkedett: mindig az erős megérzéseire hagyatkozott, mert a mindennapokban is többnyire csak az előtte lévő kis lépést látta, nem pedig a teljes összképet. Egyre szűkebb folyosón haladt előre, és tudta: ahogy a vízesés sem a semmiből tör elő, úgy az ő lelki felismerései is mélyen lévő belső folyamatokból táplálkoznak. Sokszor nem látják a kívülállók, honnan jönnek ezek a felismerései és megérzései, ahogy azt sem, hogy ez az óriási zuhatag valójában honnan ered.

Milyen érdekes, hogy az éltető, könnyed vízcseppek sziklaszilárd, gyönyörű cseppköveket formálnak a barlang mélyén. Az érzékeny lelke valahol ugyanígy működik: nagyban tud hatni a környezetére. Ahogy a barlang csodálatos cseppkövekkel díszített folyosóján haladt előre, azon is elgondolkodott, milyen csend van itt belül – miközben amikor belépett az üregbe, a vízesés alján még micsoda hangzavarral zúdult alá a víz. A belső lelki békét a külső világ hangos zűrzavara állandóan próbálja megzavarni. Rájött, hogy nem kell többé elrejtene a saját vízesését.

A barlang folyosója hirtelen szűkülni kezdett. Már a vállai is a cseppköveket súrolták, amikor a mennyezetről egy kiszögellő szikla szinte teljesen elzárta az utat. Megállt. Mélyet sóhajtott. Tudta, hogy csak úgy juthat át, ha hasra ereszkedik, és átkúszik alatta. Eszébe jutott, hányszor állt már ilyen „szűkületeknél” az életében is. Hányszor kellett úgy döntenie, hogy nem látta előre a következő lépést. Hogyan dolgozza fel apja halálát? Mit kezd a nemi

identitásával? Milyen élet vár rá, és kivel? Ki fogja elfogadni, és ki fordul majd el tőle? Mi lesz a munkahelyével – megmarad-e egyáltalán? Ezek a kérdések korábban ott tornyosultak előtte, akár ez a szikla: megkerülhetetlenül, szinte levegőt sem hagyó helyzetekben. Most is dönthetett volna úgy, hogy visszafordul, és a könnyebb, ismerős utat választja. Az utat, ami visszafelé vezet. Vagy vállalja a kényelmetlenséget, és kúszik tovább azon az úton, amely belülről hívja. Nem sokat hezitált. Hasra feküdt, és a lámpát a szikla alá irányította, mintha egy másik világ felé világítana át.

Áthúzta magát a szűk résen, és egy új, csodálatos világ tárult a szeme elé. Egy nagy teremben volt, ahová már nem hallatszott be a zuhatag óriási robaja. Csupán a mennyezetről lecseppenő vízcseppek dolgoztak szorgalmasan, hogy a barlangterem alján felépítsék a sztalagmitokat. A csend és a lámpa táncoló fénye a barlangfalakon megnyugtatta a lelkét. Nagyon szerette azokat a helyeket, ahová a külvilág zaja nem szűrődött be. Ez a terem olyasmi volt, mint a lelke mélye: kívülálló csak nehezen érheti el; rejtett, tele van titkokkal, mégis lüktető életenergiával. A szívkamrájához nagyon kevés ember tudott eljutni az élete során, mert ehhez kitartás, türelem, csend, sok beszélgetés és ugyanúgy sok hallgatás kell. Ez csak a bátor, kitartó és őszintén érdeklődő embereknek adatott meg. A formálódó cseppkövek évezredek alatt állnak össze alakzatokká, ugyanúgy, ahogy az ő felismerései és emberi tapasztalatai is apró, láthatatlan lelki rezdülésekből álltak össze hosszú évtizedek alatt szilárd belső nyugalommá, igazságokká. Az ő ereje nem a hangosságban, hanem ebben a mély csendben születik és él. Ez a mélyben lappangó, intuitív összekapcsolódás a belső világgal kevés embernek adatik meg. A lélek mélyén büszkén világító fény csak akkor látszik, ha valaki be tud jutni ide, ebbe a féltve őrzött, titkos lelki térbe.

Ideje volt hazafelé indulnia. Egész nap úton volt: megmászott egy hegyet, beszélgetett egy zarándokkal, vízesést és barlangot talált. Szerette az ilyen

napokat. A hétköznapok sokszor szürkék. Esténként gyakran arra eszmélt rá, hogy ma sem volt más, mint a tegnap. Ugyanazok a mozdulatok, ugyanazok a gondolatok és semmi, ami megkülönböztette volna a napokat egymástól. Ő viszont vágyott arra, hogy minden napjának legyen súlya, színe, értelme. Magasztos gondolatnak tűnhetett, mégsem érezte annak. Hiszen mindannyian okkal születünk erre a Földre. Sokszor úgy érezte, nem véletlen, mikor és hová érkezünk. Mindenki valamiért jön, valamiért itt van. Ő tudta, akkor él igazán, ha mindennap hozzátesz valami kicsit az emberiséghez. Ha reggel úgy ébred, hogy várja a napot, este pedig úgy fekszik le, hogy értelme volt annak, hogy itt van.

Megfordult, és mélyet sóhajtott. Úgy érezte, az ötvennégy év úgy suhant el felette, mint egy sas gyors árnyéka a sziklafalon. Fáradtnak érezte magát, mégis tudta, nincs más út kifelé. Visszatért a szűkülő részhez, és óvatosan hasra ereszkedett. Minden mozdulatával arra emlékeztette magát, hogy olykor a visszaút is éppúgy bátorság, mint az előrehaladás. Lassan átkúszott a szikla alatt, vissza a fény felé.

# Újraszületések

## A nyuszi

Megtisztult lélekkel, könnyed léptekkel lépett ki a barlang hűvös mélyéről a ragyogó napfénybe. Úgy érezte, mintha a barlang magába szívta volna minden terhét, és most tisztábban, élesebben, érzékenyebben látna mindent maga körül. A kora délutáni nap már magasan járt, arany fényével megcsillantotta az őszi erdő minden apró részletét. A levelek szélén még ott pihent egy-egy megkésett harmatcsepp, amely pajkosan villant egyet, ahogy elhaladt mellettük. A tó vizének tükre békésen hullámszott mögötte, a vízesés moraja pedig lassan tompa zenévé szelídült a távolodó léptei alatt.

Fapallókon lassan, megfontoltan haladt végig. Minden érzékszerve éber volt, mintha a barlang csendje kiélesítette volna benne azokat a finom antennákat, amelyek révén más emberek érzelmeit és a természet halk jelzéseit is képes volt meghallani. A természet most is beszélt hozzá. A szellő gyengéd érintéssel simította végig az arcát, a falevelek halkan zizegtek, és a távolból egy madár figyelmeztető kiáltása hasított az égbe.

Ekkor valami furcsát észlelt.

Egy szag... éles, kellemetlen, tolakodó, amely nem illett bele a tiszta, friss őszi levegőbe. Olyan volt, mintha a szél hozta volna magával egy korhadó, rohadó beteg dolog maró illatát. Megállt. Az érzés azonnal megérintette a mellkasát: már nemcsak szag volt, hanem egy jel. Egy figyelmeztetés. Egy üzenet.

Lassan körbefordult. Az erdő első pillantásra békés volt, ártatlan és csendesen élő. A madarak egymásnak felelgettek a fák között, a talajon apró bogarak szorgoskodtak, az öreg fák méltóságteljesen álltak, mintha évszázadok óta ugyanazt a lassú lélegzetet vennék ki-be. Mégis, valahonnan jött az a bűz.

És egyre erősebben. Először csak az orrát húzta el. Aztán feléledt benne a tudatos kíváncsiság, egy „belső radar”, amely mindig akkor ébred, amikor valami nincs rendben. Amikor valami a felszín alatt történik. Újra körbefordult. A szag most bal felől volt erősebb. Vett egy mély levegőt. Nem esett jól, de szüksége volt rá, hogy a biztos irányt meg tudja határozni. Hosszasan figyelt. Nemcsak a szagot kereste, hanem azt az energiát is, ami vele érkezett. A világot ő sosem csak látvány alapján érzékelte. Mindig több rétegben, mintha a valóság alatt lenne egy másik valóság, amely csak a hozzá hasonlóan az arra érzékenyeknek szól.

Bezzeg egy kutya percek alatt beazonosítaná. Egy kutya orrában közel háromszázmillió szaglősejt dolgozik... neki azonban megvolt a saját „szaglása”: az intuíciónak az a mély, ösztönös képessége, amely akkor is vezet, amikor mások tanácstalanul toporognak. Úgy érezte, mintha sokszor egy spirituálisan magasabb helyről kapna iránymutatást. Letért az ösvényről. Nem először és nem is utoljára.

A lába alatt recsegve törték össze magukat a lehullott ágak, de ő mégis óvatosan, biztos eleganciával haladt előre az avarban. Mintha a természet tiszteletben tartaná az érkezését, helyet adna neki. Valami, talán belső ösztön, vagy egy halvány hívás kezdte egyre határozottabban vezetni egy irányba. Maga sem tudta pontosan, miért olyan fontos megtalálni a szag forrását, tudta, hogy annak mindig oka van.

Mindig üzenete van.

A kíváncsiság vitte előre, és az volt a mély személyiségvonása, hogy az ismeretlenben mindig ott bujkál egy új igazság. Számára a világ legapróbb rezdülései is jelentést hordoznak. Így érzékel. Így talál rá a rejtett dolgokra. Akaratlanul is elindult tovább, mélyebbre az erdőben, a szag forrása felé.

A nyuszi mozdulatlanul feküdt a bokor tövében, mintha csak aludna. Mintha egyszerűen csak megállt volna benne az élet. Nem volt rajta semmilyen sérülés

vagy seb. Lehet, hogy egyszerűen eljött a neki szánt idő vége ezen a Földön. Az elmúlt napokban az őszi esők fellazították már a talajt, így elkezdett kikaparni egy kis gödröt, amibe a testet majd belehelyezhette. Ásás közben arra gondolt, milyen érdekes, hogy az állatok szinte kizárólag azért ölik meg egymást, hogy táplálékhoz jussanak, és fenntartsák az évezredek alatt kialakult táplálékláncot. A napi híreket figyelve sosem értette, hogy miért kell az emberiségnek az ego, az irigység, a féltékenység, a pénz, a hatalomvágy, az uralkodás és még ki tudja, mennyi, az emberi fajra jellemző borzalmas tulajdonság felvonultatásával indokként egymást megölni. Az embereknek sokszor még okokat sem kell találniuk ahhoz, hogy megöljék, és elvegyék egy másik ember életét. Számára minden háború, minden vérontás és erőszak teljesen elfogadhatatlan volt. Az emberi agresszió nem egyszerűen idegennek, hanem visszataszítónak tűnt számára.

A kis gödör lassan elkészült. A nedves talaj könnyen engedett az ujjá alatt, mintha maga a föld is készséges lenne befogadni a kis nyúl testét. A közelben talált egy erősebb faágat, amivel óvatosan belecsúsztatta a mozdulatlan testet. Nem volt benne semmi brutalitás, inkább egyfajta tiszteletteljes búcsú, egy hangtalan szertartás. Miután a kis testet befedte földdel, keresett egy nagyobb követ, és a friss hant tetejére helyezte. Egy darabig még ott maradt. Nem tudta pontosan miért. Talán mert így természetes, talán mert az ember ösztönösen szeret elbúcsúzni attól is, akit nem ismert.

A kőre nézve eltűnődött azon, hogy vajon az állatok is újraszületnek? És ha igen, milyen formában? Mindig is közel érezte magához a buddhizmus szemléletét, nem a vallási rítusok, hanem a mögötte húzódó gondolatok miatt. Sokszor mondják, hogy a buddhizmus a lélek vándorlásáról szól, ő azonban inkább az újraszületés folyamatát érezte igaznak: azt, ahogyan a tettek, vágyak, félelmek és felismerések újra és újra valami mást, valami újat hoznak létre. Egy

folytonos átalakulás, amely nem a halállal kezdődik, és nem is ott ér véget. Ekkor ráébredt, hogy az ő élete tele van újraszületésekkel.

Amikor négy évvel ezelőtt kimondta, hogy nőként akar élni tovább, az nem egyszerű döntés volt: az egy újraszületés volt. Egy élet végét és egy másik kezdetét jelentette. Akkor megszületett újra, tisztábban, őszintébben, közelebb ahhoz, aki valójában volt. Mi más lenne az újraszületés lényege, ha nem az, hogy az ember eljut egy olyan pontra, ahol már nem fél kimondani: eddig így éltem, de mostantól máshogy kell élnem, mert csak így vagyok önmagam. A nyúl kis sírja fölött állva úgy érezte, mintha saját múltbeli önmagát temetné el a nyuszival együtt, mindazokat az én-darabokat, amelyek már nem szolgálták többé az életét. Minden egyes elengedett darabbal helyet adott valami újnak, valami igazibbnak, valaminek, ami végre önazonos!

## Elmúlás

Elmondott egy halk imát, majd elindult vissza az ösvény felé, amelyről korábban letért. Sokszor gondolt az elmúlásra, a halálra. Talán az emberi lét egyik legrejtettebb és egyben legfélelmetesebb misztériuma ez. Az élet elkerülhetetlen, végső határa. Mindenki máshonnan közelíti meg. Mindenki más szemüvegen keresztül gondolkodik róla. Sokan rettegnek tőle, mások tagadják, és vannak, akik romantikus ködbe burkolják, de valójában senki sem tudja, mi történik a végső pillanat után.

Az életben maradtak próbálják értelmezni, elfogadni, valahogy a helyére tenni ezt a visszafordíthatatlan eseményt. A halált átélni úgy lehetne, ha valaki valójában nem halna meg, hiszen a tapasztalat feldolgozásához vissza is kellene térnie. Az élet és a halál közötti mezsgye a létezés legcsendesebb paradoxonja! Ezért vannak azok a furcsa halálközeli élménybeszámolók, az úgynevezett klinikai halál élményei. Fényalagút, lebegés, találkozás elhunyt családtagokkal, vagy éppen a nagy semmi. Nincsenek egységes történetek. Van, aki sosem lát semmit. Mások életeket meghatározó felismerésekkel térnek vissza.

A halál kérdése annyira mélyen emberi, hogy mióta létezik civilizáció, a kultúrák újra és újra megpróbálják megfejteni. Rítusok, temetkezési szokások, szimbólumok, vallások születtek köré. Egy törzs Kelet-Afrikában például a temetés után „felszólította” a halottat, hogy „ne zavarja többé az élőket”. Talán ők értették meg a legjobban, mennyire nehéz elengedni valakit, és milyen könnyen betelepszik a gyász a mindennapokba.

Ő maga sosem félt a haláltól, inkább az odavezető úttól: a betegségek fájdalmától, a kiszolgáltatottságtól. Egyre többször tűnődött azon is, vajon igazat mondanak-e azok, akik kijelentik: „nem félek a haláltól”? Vagy ez csupán egy bátor álarc, amit az emberek magukra húznak, hogy könnyebb legyen elviselni a gondolatot és kifelé erősnek mutassák magukat?

Különös párhuzamként azonban ott motoszkált benne egy másik felismerés is. Ő már valójában egyszer szembenézett a halállal: a korábbi énjének halálával, a régi identitás sírba tételével. Az elengedéssel. A kérdéssel, ki lesz ő, ha már nem az, aki volt? És vajon elfogadják-e az újjászületett énjét, de talán ennél még fontosabb, hogy ő, saját maga el tudja-e fogadni az új önmagát? Ahogy lassan visszatért az ösvényre, azon tűnődött: ha valaki egyszer már „meghal”, legalább lélekben, vajon másképp néz-e szembe a tényleges halállal? Talán nagyobb alázattal. Talán kevesebb félelemmel. Vagy éppen még több kérdéssel?

Nem volt biztos a válaszban, és nem is várta, hogy most választ kapjon. Az erdő zajai körbevették, mintha a természet csendesen azt mondaná: nem kell ma minden kérdésre választ találni! Hagyta, hogy a kérdés vele maradjon, amíg eljön az idő, amikor megérik a válasz.

*Volt már olyan részed, amelynek meg kellett halnia ahhoz, hogy új élet induljon benned?*

## Gyorsuló idő

A halál gondolatát mindig megelőzi valami, ami még közelebb van hozzánk: a megöregedés felismerése. Nem valami hirtelen történés, hanem apró, alig észrevehető jelzések sorozata, amelyek egy idő után már nem hagyják magukat figyelmen kívül. Nála is így történt. Az utóbbi hónapokban egyre gyakrabban érezte, hogy a hegymenetek már nem mennek olyan könnyen, mint régen. A lába nehezebben emelkedett, a légzése gyorsabb volt, és egy-egy meredek szakaszon sokkal hamarabb kellett megállnia, mint húsz vagy harminc évvel korábban. Mintha a teste akarta volna először kimondani helyette azt a szót, amit a lelke még nem mert: múlik az idő.

A környezetében is mindez egyre nyilvánvalóbb lett. Azok a zenekarok, amelyekért fiatal korában rajongott, ma már sorra veszítették el tagjaikat. Azok, akik még színpadon állnak, sokszor hetvenen is túl, már nem ugyanazzal a lendülettel ragadják meg a hangszereiket. Mozdulataikban egyfajta fáradt bölcsesség jelent meg, ahogy még egyszer, talán utoljára megpróbálták eljátszani azt, amit egy életen át tettek: a fiatalságuk hangjait. Ő maga is érezte, hogy a világ változik, és ahogy változik, úgy írja át az ember saját testének ritmusát.

Gyakran elmerült abban a gondolatban, hogy vajon a lélek vagy a test az erősebb? A keleti tanítások szerint a lélek, amely halhatatlan, amely túléli a test minden hanyatlását. De ha ez így van, akkor vajon miért érezzük néha, hogy a test törékenysége maga alá gyűri a lelket is? A test megöregszik, az izmok lassan leépülnek, az anyagcsere lassul, a szervek fáradtabbak lesznek, a fájdalom egyre gyakrabban kopogtat. De közben... mi történik a lélekkel? Vajon a lélek valóban ugyanaz marad egész életünk során? Vagy az is változik? Erősödik? Lágyl? Egyszerre válik tapasztaltabbá és sérülékenyebbé?

Sokszor eljátszott a gondolattal, hogy visszanéz a saját szüleire: amikor ők voltak annyi idősök, mint most ő... Milyen gondok őrlődtek bennük, mennyi bizonytalansággal néztek szembe? Milyen volt akkor a világ, és vajon már akkor is ennyire gyorsnak, ennyire türelmetlennek tűnt minden? Úgy érezte, mintha a világ rohanva haladna el mellette.

Az idő gyorsulásának érzése olyan hirtelen és olyan élesen csapott belé, hogy meg kellett állnia az ösvényen. Egy pillanatra úgy érezte, mintha valami láthatatlan kéz próbálná kirántani a talajt a lába alól. A világ, amelyben felnőtt, már nem létezett ugyanabban a formában. Minden máshogy alakult: gyorsabban, harsányabban, kiszámíthatatlanabbul.

A testével egyre nehezebben tartotta a tempót, a lélek azonban... mintha még mindig kapaszkodott volna, hogy értelmet adjon a változásoknak. Mintha nem akarta volna elengedni azt az érzést, hogy még kötődik ehhez az átalakuló világhoz. Ez a felismerés különös elegye volt félelemnek és a felemelő tisztaságnak. Ijesztő volt, mert szembesítette a mulandósággal. Felemelő, mert megmutatta, a lélek még él, még keresi a kérdéseket és a válaszokat, még mindig kíváncsi, még mindig figyel, még akkor is, ha a test már lassabban mozdul.

Ahogy tovább ballagott az ösvényen, egyre erősebben érezte, talán ez a legmélyebb különbség test és lélek között. A test az idő foglya. A lélek viszont valahol az időn kívül létezik, és ha változik is, a magja érintetlen marad. Talán ezért olyan nehéz megérteni az öregedést, mert a test változásai és a lélek időtlensége között egy kimondhatatlan, finom feszültség húzódik.

Ezért érződik néha úgy, mintha az idő gyorsulna, pedig nem az idő gyorsul. A lélek próbálja megtartani azt, amit a test már nem képes követni.

Ahogy peregtek az évek az idő fogalma is átalakult benne. Fiatalon szinte észrevétlenül követték egymást az évszakok, a nyári szünet érkezése végtelennek tűnt. Ma már az idő múlása sokkal kézzelfoghatóbb volt, mintha

az időnek tapintható súlya lenne. Rájött, hogy az időérzékelés mindig belülről fakad. A boldog pillanatok úgy suhannak el, mintha egyetlen villanás lennének. A nehézségek minden másodperce viszont súlyos, lassú, mintha ólommal telt percekig kínoznák. Egyre világosabbá vált számára, az idő érzékelése összefügg a hangulattal és az életkorral is.

A fájdalom megnyújtja, az öröm lerövidíti, a gyász megdermeszti, a szerelem felgyorsítja az időt.

Ahogy teltek az évek, arra lett figyelmes, hogy fél az idő múlásától. A jelen már nem pusztán átmenet volt, hanem törékeny tér, olyan pillanatok, amelyeket meg kell élni. A „kinti világ” közben szüntelenül arra tanította, hogy sietni kell. Gyorsabban dolgozz, gyorsabban tanulj, gyorsabban élj – mintha minden arról szólna, hogy siess! Verseny az idővel a sportpályán – mintha minden a tempóról szólna ebben a világban. Sürget, hogy haladj, hogy csináld, hogy igyekezz. A lassúság veszteségnek tűnik. Lemaradásnak. Kimaradásnak.

Pedig talán épp a lassúságban bújik meg az, amit fiatalon nem veszünk észre, az élet valódi sűrűsége. Rájött, hogy ő már nem akar sehova és senki kedvéért sietni, még akkor sem, ha a világ minden élethelyzetben ezt várná tőle. Nincsen miért sietni. Neki régen is fontosabb volt a minőségi idő, mint az, hogy kivel mennyi időt tölt el.

A jelen megélése az életkora előrehaladtával egyre nagyobb jelentőséget kapott. Az idő tudatos lelassítása számára pedig arra is megtanította, hogy felismerje és megcsodálja a természet és a világ gyönyörű teremtményeit, képződményeit.

Megfigyelte azt is, hogy a külső világ rohanó ritmusa egyre kevésbé hat rá, mert minden figyelmét a belső ritmusának lassítására összpontosítja. A test lassulása nem a vég kezdete, hanem egy másik tempó kapuja. Egy olyan életé, amelyben a percek nem rohannak, hanem megpihennek. Ahol minden

mozdulatnak helye van, és minden pillanatnak jelentése. Ahol végre meghallja a saját lélegzetét.

*Te is érzed néha úgy, mintha a világ gyorsabban rohanna, mint ahogy a lelked követni tudná?*

## A megtett út

Az ösvény a folyómeder mellett kanyargott, ő pedig lassan lépdelt rajta hazafelé. Nehéz kavicsokként gördültek benne a gondolatok egészen addig, amíg meg nem érkezett a kis házikójához. Ősszel a nap már hamarabb bújik a hegyek mögé, a szürkület pedig ma is vele együtt tért haza. Megfürdött, vacsorázott, majd leült a kandalló elé, ahol a frissen hasított fa vidáman pattogott. Visszatekintett a napjára. Elfáradt – testben és lélekben egyaránt –, mégis úgy érezte, ma is letett valamit, és valami új indult el benne. Újraszületett.

# Reménységek

## Bulizzunk!

A szombat este sokak számára a bulit, a zenét és a szerelmet jelenti. A kis faház az erdő szélén azonban ezektől távol volt – nemcsak kilométerekben, hanem lélekben is. A város nyüzsgése ilyenkor távoli és elérhetetlen világnak tűnt, mégis minden alkalommal fellángolt benne a belső harc.

Ötvennégy évesen vajon még fiatalnak számít? Vagy csupán valami késői kapuzárási pánik szorongatja? Vágyott a társaságra, a zenére, arra a közegre, ahol az emberek úgy tudnak szeretni, ahogyan máshol talán soha. A városban pedig már alig maradt olyan hely, amely még otthont adott a szivárványos közösség szombat esti szórakozásának. Az ágya szélén ült, és vívódott magában. Menjen vagy maradjon? Egyáltalán való-e még neki ez a közeg? Végül felpattant, gyorsan lezuhanyozott, kicsípte magát, majd elindult a város felé. A szombat esti buli rendszerint csak tíz után lendült be: zene, tánc, karaoke. Ehhez képest korán érkezett. Odabent csupán néhányan üldögéltek az asztaloknál, halkán beszélgetve.

Szerette ezt a helyet. Sok külföldi fordult meg itt, és valahogy mindig érezhető volt a nyitottság. Nem volt törzsvendég – talán harmadszor vagy negyedszer járt itt összesen –, mégis ismerős biztonságérzet fogta el. A pulthoz lépett, és kikérte a szokásos epres limonádéját. Alkoholt csak a születésnapján ivott, amikor évente egyszer összegyűlt néhány barátjával. Nem kívánta – ez volt a fő oka –, de hitt abban is, hogy a jókedvhez jó társaság kell, nem ital. Abban is hitt, hogy az alkohol valójában semmiképpen sem egészséges – még kis mennyiségben sem. Talán egy órája ült már a pultnál, lassan szürcsölve a fél liter epres limonádét. Szerette csak úgy megfigyelni az embereket, és

elgondolkodni rajtuk: a beszélgetéseken, a mozdulatokon, az apró jeleneteken – ahogy jöttek-mentek.

Ekkor megjelent az ajtóban egy középkorú férfi. Nem köszönt, csak egy alig észrevehető fejbiccentést tett a bent lévők felé. Lassan lépdelt a pulthoz, némán, mintha a lába sem akarna igazán engedelmeskedni. A pultosok azonban már a küszöbnél észrevették; mire a férfi odaért, a whisky pontosan elé került, mintha egy tökéletesre csiszolt koreográfia része volna. A férfi ránézett a pohárra, egyetlen mozdulattal felhajtotta, majd úgy tette vissza, mintha valami hatalmas súlytól próbálna megszabadulni. A pohár alját nézte hosszan, reménykedve, mintha várná, hogy mégis maradt benne valami a jégen kívül. De nem maradt. Letett mellé egy papírpénzt, megfordult, és ugyanazzal a némasággal távozott, ahogy érkezett.

Ő pedig ott ült tovább a limonádéjával, és azon gondolkodott, milyen élete lehet ennek az embernek. Mi visz rá valakit, hogy így, szótlanul, vállán az élet összes terhével, egyetlen italba meneküljön? Abban bízok, hogy talán néhány perc erejéig oldja a benne kavargó feszültséget? Az emberek sokféle okból nyúlnak alkoholhoz, de ezen a férfin messziről érződött, hogy nem jókedvében iszik. Inkább valami mély fájdalmat, veszteséget próbál gyógyítani. Vagy legalább elrejtteni.

Aztán hirtelen egy hangos társaság nyomult be az ajtón. Nem szerette a zajt, de ez a banda nyilván már pár helyen megfordult ezen az estén. A pulthoz tolongtak, mintha élet-halál kérdése lenne, hogy csillapítsák a szomjúságukat. A csoport végén egy középkorú nő tűnt fel. Baseballsapka, sportos ruha, izmos, határozott jelenség. Ahogy meglátta őt a sarokban a limonádéjával, olyan heves fejbiccentéssel és vigyorral köszönt, mintha ezer éve ismerné. Ő is visszabiccentett. Éjfél felé járt az idő, a hely pedig teljesen megtelt; egy gombostű sem esett volna le. Kiitta a limonádéját, és a pohár oldalára csorgó eperszirup miatt ragacsos ujjait próbálta letörölni, sikertelenül: minden egyre

ragacsosabb lett. Lepattant a bárszékről, amin már órák óta fészkelődött, és megpróbált átvergődni a tömegben a mosdóig.

Amikor kijött, újra összefutott a sapkás nővel, aki ezúttal még szélesebben vigyorgott rá.

– Hogy érzed magad? Meghívhatlak egy italra?

– Aranyos vagy, de nem – köszönöm.

– Akkor egy limonádéra?

– Nem, köszönöm – veszek majd magamnak.

– Becsüllek – súgta oda a nő.

– Miért?

– Mert nem engeded. Van benned valami erős tartás... valami misztikus.

– Egyszerűbb a helyzet ennél: nem szeretnék meghívásos körbe kerülni, és talán nem tudnék annyi limonádét meginni, mint te alkoholt.

A nő szeme elkerekedett.

– Anyám borogass! Évek óta járok bulizni, de ilyen szöveget még nem hallottam. Nagyon érdekes vagy! Nincs kedved kijönni egy kicsit levegőzni?

– Rendben – mondta halkán.

Jól esett végre friss levegőt szívni.

Kint a járdán asztalok sorakoztak, körülöttük cigarettafüst, nevetések, részegen túlhangsúlyozott életbölcsesek. Itt sem laknék – futott át rajta, ahogy kilépett az utcára.

– Ott van egy szabad asztal! – mutatott a nő, majd úgy húzta ki neki a széket, mintha egy úriember volna.

– Köszönöm, kedves vagy.

– Dorka – emelte fel a jégerét – könyvtáros Miskolcra – tette hozzá, mintha ez a két dolog lenne a legfontosabb a bemutatkozásában és ezzel az egész életét elmondta volna.

– Mónika. Örvendek – kapta fel az újabb pohár, most már ragacsos eperszirup nélküli limonádét.

– Öööörvendek, Maunika... – gúnyolta ki a nevét, a régi tévéműsorra utalva.

Mónika zavartan elnézett a Duna felé, ahol turistahajók vágják ketté a Dunán megcsillanó fényeket.

– Most vagy itt először? Kilógsz innen, a vendégek közül. Már amikor beléptem, éreztem, hogy különleges a kisugárzásod.

– Nem, voltam már itt párszor, de nem igazán az én közegem.

– Az látszik messziről. Akkor mi hozott ide?

– Esetleg az elszigeteltség... az egyedüllet... a vágy a társaságra, az ismerkedés reménye? Ki tudja?

– Ismerkedés? Nincs senkid?

– Nincs – nézett vissza a Duna felé, menekülve a kérdés elől.

– Nehéz így élni?

– Sokan élnek egyedül.

– Nem úgy értettem – tudod te is.

– Igen, értem. Ez csak rajtam múlik. Ha rendben vagyok magammal, akkor nem nehéz.

– Látszik, hogy rendben vagy. Már az ajtóból.

– Nem panaszkodom. Sosem bántottak, de nem is keresem a bajt.

Azért jössz ide, mert itt elfogadnak?

– Persze. Ez az én közegem – biccentett a fejével két huszonéves fiú felé, akik a nyelvükkel vívtak éppen elkötelezett harcot a szomszéd asztalnál.

– Te érzel bennem valamit? – fordult felé hirtelen Dorka.

– Erőt. Férfiasságot. Talán a sapka miatt van – mosolyodott el.

– Aha! – csapott az asztalra. – Igen, férfi vagyok! – jelentette ki diadalmasan. Belül férfi vagyok. Vagy biszex. Nem tudom. Mindenkit szeretek. Nekem

mindegy. Érted?

– Igen, azt hiszem. Pánszexuális vagy.

– Páááánszexuuuááááalis? – nevetett fel.

– Ha valakit nem a teste, hanem a lelke vonz, akkor már nem a neme számít, hanem az ember.

– Hát... jó. Az olyan nőket is szeretem, mint te – kacsintott – Volt már ilyen kapcsolatam is.

A beszélgetés kezdett kínossá válni. A Duna felé nézett, hátha valaki egy mentőövet dob a hajóról. Szívesen kapaszkodott volna fel valamelyikre, bármennyire abszurd is.

– Én a férfiakhoz vonzódok – mondta végül, remélve, hogy ezzel lezárhatja ezt a beszélgetést.

– De azt mondtad, férfias vagyok... – hajolt közelebb Dorka, és megsimította Mónika lábát.

Elhúzta a lábát, és kortyolt egyet a limonádéból. A kérdések hirtelen villámként kezdtek el motoszkálni a fejében: „Mit keres egyedül egy értelmiségi, középkorú könyvtáros, szombat este egy mulatóban?”, „Vajon milyen élete lehet?”, „Milyen csalódásokon van túl?”, „Ő is azt keresi, amit én, csak éppen most a mágnes két azonos fele találkozott?”

– Igen, ez így van: férfias vagy...

– De? – várta a mondat folytatását türelmetlenül.

– Nézd, nekem mennem kell most – már elfáradtam.

– Elkísérlek! – ugrott fel Dorka az asztaltól – Én megvédelek az éjszakában – mutatott izmos kezére.

– Köszönöm, nagyon aranyos vagy, de autóval jöttem.

Elindultak együtt a parkoló felé, és Mónika arra gondolt, hogy vajon miért van az, hogy egy középkorú, pánszexuális, női testben lakozó férfi könyvtáros

talál rá szombat éjjel egy mulatóban és nem egy spanyol, mediterrán, barnabőrű, barnaszemű, kockahasú fiú?

– Itt vagyunk – mutatott az autóra Mónika.

– Megölelhetlek? – lépett közelebb, a válaszra sem várva Dorka.

Az ölelés pillanatnyi melegsége után még élesebbnek érezte a csendet, amikor becsukta maga mögött az autó ajtaját. Egész éjjel társaságban volt, mégis egyedül. A felismerés úgy csapott le rá, mint a felhők közül kikandikáló holdsugár: ez nagyon nem az ő terepe.

*Te mikor voltál úgy egy társas térben, hogy legbelül mégis egyedül voltál?*

## Meghallgatlak

Másnap reggel a kabátja zsebében talált egy kis cetlit:

*„Maunika! Köszönöm ezt az estét. Sok mindent felfedeztem magamról a találkozásunk alkalmával. Remek este volt, talán még egyszer találkozunk valahol, valamikor.*

*Ölellek: Dorka.”*

Ahogy a levél végére ért, a telefonja jelzett, hogy e-mail érkezett a postafiókjába.

*„Szeretnék veled beszélni. Nagyon elakadtam az életemben. Kérlek, találkozzunk mielőbb a Vendégkerék kávézóban.*

*Köszönöm, Julcsi.”*

Nem ismerte Julcsit, de mivel korábban már többen is megkeresték a közösség tagjai közül, hogy elakadtak az életükben, és Julcsi is erre a címre írt, nem volt kérdés: segítenie kell. Most is.

A kis kávézó délutáni fényei megvilágították a helyre jellemző, a falakra szegezett inka kincseket. Az üveglakokon át az utcáról beszűrődött valami szelíd, téli derengés, amely mintha a város összes rohanását kint tartotta volna. Odabent lassúbb volt a világ, az emberek halkabbak, a gondolatok élesebbek.

Egy ablak melletti, csendesebb asztalnál ült, előtte egy kancsó forró tea.

Nem először történt ilyen. Talán sokan ösztönösen megéreztek benne azt a fajta biztonságot, amelyben mernek gyengék lenni... vagy őszinték. Jó ideje már nem lepődött meg ezen, inkább alázattal fogadta, valahányszor valaki megtisztelte őt a bizalmával. A kávézó ajtaja ekkor halkán nyílt ki, és belépett egy fiatal lány. Tétova mosoly volt az arcán, mintha valami belső vihar közepéből érkezne.

– Szia... – suttogta a lány.

Lehúzta a kabátját, remegő ujjakkal igazította meg hosszú, szőke, göndör fürtjeit, mintha zavarban lenne.

– Örülök, hogy eljöttél.

– Én meg... hát... nem tudtam, merjek-e, de a kétségbeesés végül elhozott magával.

A tea lassan gőzölgött az asztalon, a közékük ereszkedő csend próbálta lehűteni a forró italt. A lány az ablak felé nézett, mintha könnyebb lenne úgy beszélni valaki felé, aki nem néz vissza.

– Nem találok a helyem – kezdte végül. – Nem tudom, ki vagyok a saját életemben. Nem tudom, merre mennék tovább. Minden összezavarodott. És úgy érzem, nincs senki, aki igazán meghallgat.

Mónika csendben volt, nem kérdezett, nem szólt semmit. Hagyta, hogy a mondatok saját súlyuk alatt gördüljenek tovább.

– Nincs önbizalmam. Nincs irányom. Mindennap úgy ébredek, hogy... felesleges vagyok. Mások jobban tudják, hogy éljek, mint én. Bármibe fogok, félúton elbizonytalanodom. Látom másokon, milyen könnyedén haladnak. Én meg itt toporgok. Egyik nap lelkes vagyok, másnap semmi erőt nem érzek. Mintha darabokra hullanék.

A hangja megremegett.

– Szégyellem ezt az egészet. Hülyeségnek tűnik. De már nem bírom egyedül. Mónika lassan letette a csészéjét.

– Nem hülyeség. Nem vagy vele egyedül. Bizonytalannak lenni nem gyengeség, hanem felismerés, hogy valami változni akar benned.

A lány könnybe lábadt szemmel nézett rá.

– De hogy lehet ebből kijönni? Hogy lehet újra hinni magamban? Hogy lehet elhinni, hogy van értelme annak, hogy itt vagyok?

– Úgy, hogy először nem hiszed el. Csak teszel egy egészen kicsi lépést. És aztán még egyet. A remény soha nem egy nagy ugrással születik. Mindig az apró mozdulatokban rejtőzik el.

A lány halkán felsóhajtott.

– Néha olyan vagy, mintha átlátnál rajtam. Mint aki ért valamit bennem, amit én sem értek.

– Nem látok át rajtad. Csak hallgatlak. És hallom, hogy valaki vagy már most is, csak még nem mered elhinni. És én is megtapasztaltam már sokszor azt, amiről beszélsz.

A lány ekkor előrehajolt, a tenyerébe fogta a homlokát.

– Annyira szeretnék jó lenni, hasznos lenni. Jelenteni valamit. Valakinek. Tudni, hogy nem hiába születtem. Hogy van bennem valami, ami érték.

Mónika kinézett a kávézó ablakán, és azon gondolkodott, hogy nem is olyan régen ő is ugyanezekkel a kérdésekkel küzdött magában. Mennyire furcsa, hogy amiben ő maga is nemrég benne volt, épp abban kérnek most tanácsot tőle. Mintha valami felsőbbrendű entitás akarata rendezné így az életet, embereket kötve össze. Olyan embereket, akiknek egymásra van szükségük. Ezek nem véletlenek.

– Van. Az is érték, hogy ezt keresed. Az értéktelen ember soha nem keres. Aki kérdez, aki vágyik, aki érzi, hogy több van benne, az már elindult az úton, sőt annak nagy részét meg is tette!

– De akkor miért érzem, hogy minden darabokra hullik?

– Mert a régi önmagad nem akarja elengedni azt, amiben már nem érzi jól magát. Ami már nem a sajátja. A régi önmagadat mindig nehéz meghaladni. Ez nem széthullás, hanem átalakulás. Most még káosznak tűnik, de ebből kialakul a rend.

A lány csendben sírni kezdett. Nem fájdalmas, nem hangos sírással – inkább úgy, mint amikor a lélek engedi ki végre azt a feszültséget, amit túl sokáig cipelt. Lélekfelszabadító sírás volt ez. Ismerős volt neki, hiszen hányszor tört rá ugyanez az érzelmi kitörés! Sokszor a legelképzelhetlenebb helyzetekben, legtöbbször a munkahelyén.

– Valahogy megnyugtat, amit mondasz... nem tudom, miért, de olyan jó hallgatni.

– Azért, mert most először valaki meghallotta, amit kimondtál. Amit magadban eddig egyedül hordoztál. A remény ott kezdődik, ahol valaki végre megengedi neked, hogy érezd azt, amit eddig szégyellté.

A lány lassan felemelte a fejét.

– Szerinted... megtalálhatom még az életem értelmét?

– Az életednek, a létezésednek a születésed pillanatában már értelme van.

A szeme ekkor ragyogni kezdett. Nem boldogságtól, de a felismeréstől, hogy talán mégsem reménytelen minden.

– Köszönöm. Komolyan. Te vagy az első, aki ezt így kimondja. Azt hittem, valami baj van velem. Hogy gyenge vagyok.

– Nem gyenge vagy. Hanem érzékeny. És az érzékenység soha nem gyengeség. Hanem mélység. Nagyon hasonlítasz rám. Én is ilyen vagyok. Tudod, én is sokszor gondolok arra, hogy miért létezem. Miért vagyok itt a Földön, milyen célokkal érkeztem ide, és mi a küldetésem.

– És megtaláltad? Kaptál választ?

– Igen. Az én küldetésem a tanítás, az emberek segítése, támogatása, iránymutatás az elesetteknek. Biztatás.

A lány elmosolyodott. Halványan, bizonytalanul, de igazi mosollyal.

– Tudtam, hogy találkozunk kell! Szeretnék élni. Úgy értem... igazán. Nem túlélni. Élni. Érezni, hogy van értelme.

– És fogsz is. Ma már tettél egy lépést.

A lány ekkor hirtelen megölelte. Tétován, félénken, mégis őszintén. Mónika nem lepődött meg. A legtöbb ember akkor ölel, amikor valami visszatér belé, valami mélyen megérinti. Ez a hit, hogy talán még van esély.

A lány ezután elindult kifelé. A kabátját sietve magára dobta, és még egyszer visszanézett:

– Tudod... amikor idejöttem, azt gondoltam, nincs remény. Most pedig... most úgy érzem, mintha valami kicsi fény gyulladt volna bennem. Nem sok. De épp elég, hogy elinduljak.

Mónika csak bólintott.

Amikor a lány kilépett az utcára, hűvös, tiszta levegő csapta meg. Mónika visszaült a csészéhez. A tea kihűlt, de nem bánta. Ahogy nézte a lassan sötétedő utcát, tudta, hogy néha nem mi vagyunk a remény, hanem az, hogy valaki kimondhatja mellettünk azt, amit eddig nem mert. Talán ez elég ahhoz, hogy valaki más élete elinduljon.

*Elhiszed-e magadról, hogy mások életében te is lehetsz a remény apró szikrája?*

## A kódok karácsonya

A tél lassan bekopogtatott a kis faház kertjének csendjébe. A balkonnövényeket már pár hete téliesítette, és a három gyönyörű nagy leanderének szép téli álmokat kívánt. A mínuszok haragosan törtek a környékre hajnalonként. Az erdő is egyre jobban elcsendesedett. A fák elhullajtották leveleiket, és meztelen ágaik recsegve engedték útjára a szelet.

A kandalló melege mellől az erdőbe kitekintve mindig ambivalens érzések kerítették hatalmába. Bent meleg volt, kellemes, halk zene szólt a háttérben, míg kint hideg és sötét volt. A számítógép két hegedűszólam között – mintha Mozart zseniális elméje komponálta volna oda – egy pityegéssel jelzett. Ma már nem a postás csenget kétszer, hanem a számítógép pityeg egyet, ha levelet kap az ember – gondolta. A karácsonyi munkahelyi rendezvényre a meghívó nem papírból volt. Egy QR-kód érkezett. Egy néma, fekete-fehér négyzet, amely mögött valahol egy rendszer dönt arról, ki ő valójában.

*„Szeretettel várunk a cég karácsonyi rendezvényére”* – állt fölötte. Alatta időpont, helyszín, dress code.

Nem elég jelen lenni, nem elég egy emberi arc, egy élő lélek – a belépéshez kód és okmány kell. Csak akkor vagy valaki, ha olvasható vagy a rendszer szemének.

Eljátszott a gondolattal, mi minden bújhat meg egy ilyen kockás, digitális jel mögött.

Egy régi név, ami már nem az övé.

Egy születési dátum, amihez az emberek elvárásokat kötnek.

Egy adminisztratív besorolás, amit valaki egy irodában rögzített róla, anélkül, hogy a szemébe nézett volna valaha.

A személyisége egyszerűen összeegyeztethetetlen volt az efféle rendezvényekkel. A tömeg, a zaj, a harsány, hangos zene és a rengeteg

ismeretlen ember nem pusztán kifárasztotta, hanem mintha vékonyra rádírozná a lelke határait. Mintha egy sportcsarnokban nem is emberek, hanem összesűrűsödött energiák és egymásnak csapódó hangulatok kavalkádja hömpölyögne. Mintha csak egymásra dobált kódok között állna. Sokan ilyenkor, a „karácsonyi rendezvény” ürügyén, újra – és ráadásul ingyen – az amúgy maguk előtt is szégyellt alkohalmámorba menekülnek. A belépés feltétele az, hogy a rendszer pontosan azt lássa belőled, amit ő rögzített rólad. Amit a kód mond, nem azt, amit a lelked sugároz. Elképzelte a beléptetőkaput, ahol egy kód dönti el, valaki beletartozik-e a rendszerbe. Nem az számít, ki az ember, csak hogy egyezik-e az adat.

Lehet tippelni – gondolta keserédes mosollyal –: beenged-e vajon a saját cégem a saját karácsonyi rendezvényére? Valakit, akinek a dokumentumai mást mondanak róla, mint a lelke. Milyen névre érkezett a meghívó? Mi rejtőzik vajon a kód mögött? A válaszok azonban lassan elhalványodtak benne. Nem azért, mert nem számított volna. Hanem mert ahogy ott ült az erdei házban, a számítógép képernyőjén megjelenő QR-kódot nézve, rájött arra, hogy nem is akar ide elmenni. Nem a félelem miatt. Azért, mert ez az egész nem róla szól. Nem az emberekről szól, hanem a rendszerről. Nem a találkozásról szól, hanem a megjelenésről. Nem a csendes jelenlétről, hanem a zajos látszatról, a kivagyiságról, a pénzszórásról, a kirakatról. Mindenről, ami nem ő.

A karácsony számára egészen másról szól – futott át rajta a gondolat. Nem a gigantikus sportcsarnokokról, ahova több ezer embert terelnek, hogy egyetlen estére mosolygó statisztákká váljanak egy prezentációban. Nem a színpadra felvitt vezetői monológokról, a kivetített számokról, a „sikeres évről” szóló diadaljelentésekről. Az ő karácsonya a csendről szól.

Arról az egyetlen gyertyáról, amelynek fényében végre látni lehet egymás arcát – nemcsak a körvonalakat, hanem a fáradtságot a szemek sarkában, a kimondatlan kérdéseket, a hálát, a bánatot, mindazt, ami egy emberi életet

valóban emberivé tesz. Arról, hogy lelassuljon az idő, a világ és a lélek zajon túli rétege egyszer csak hallhatóvá váljon. Számára a karácsony nem esemény, hanem állapot. Nem program, hanem jelenlét. Nem dress code, hanem lelkület. Nem QR-kód, hanem egy név, amit halkán ejtenek ki, szeretettel.

Vajon hány díjat kapott már ez a cég? – gondolta. „Családbarát, legjobb munkahely” díjak és ranglisták. Mosolygó fotók, gondosan beállított csoportképek, kampányvideók, ahol a dolgozók ugyanazzal a mozdulattal emelik a pezsgőspoharat. A prezentációkban grafikonok mutatják a „munkavállalói elégedettséget”, a „lojalitási indexet”, a „munkahelyi jóllétet”. Minden szép, minden kirakat, minden külvilág.

A sok elismerés közben mintha valami lassan, észrevétlenül hátrébb sorolódott volna: az ember, a lélek, a szeretet.

Az a csendes, törekeny, egyszeri lélek, aki reggelente felkel, aki felül a tömegközlekedésre, dolgozik, hazamegy, próbál élete káoszában valami kis rendet teremteni, és talán este, lefekvés előtt egyetlen kérdés öleli körbe: „Számítok-e valahol még igazán úgy, ahogy vagyok?”

A kódok világában könnyen elvész az, amit nem lehet mérni. Nem lehet grafikonra tenni. Azt, hogy valaki mennyire érzi magát önazonosnak, mennyire mer kérdezni, sírni, gyengének lenni. Nem lehet kérdőívben kipipálni, hogy ma valaki végre elhitte magáról, hogy joga van létezni, joga van máshogy gondolkodni, joga van csendesnek lenni egy zajos világban. Joga van elhúzódni, és joga van elgondolkodni. Egyedül lenni. Távolmaradni.

Ott, a kis erdei ház kandallója mellett ülve jött rá, hogy ez a meghívó is csak egy jel. Nem arra hívja, ami oda van írva. Nem karácsonyra hívja, hanem egy szerepbe. Egy olyan szerepbe, ahol mosolyogni kell, ahol „jó csapatjátékosnak” kell látszani, ahol a felszín fontosabb, mint a mélység. Ő azonban már nem akar többé szerepekben tetszelegni. Eljátszani azt, hogy minden szép és minden jó, amikor távolról sem az. Elgondolkodott azon,

vajon hány embernek kell nap mint nap meghunyászkodnia, lenyelnie a sok megaláztatást, a gőgöt és az oktalan kioktatást, csak azért, mert nem mer szólni.

Mintha a rendszerek egyre inkább azt várnák: simulj bele, ne kérdezz, ne látszódj túl emberinek. Mintha maga a lélek zavarná az adminisztrációt.

Nem akar több ezer ember között úgy állni egy sportcsarnokban, hogy közben belül egyre magányosabb. Nem akar olyan „meghitt” karácsonyt, ahol a belépő feltétele, hogy igazolja magát azokkal az adatokkal, amelyek nem mesélnek semmit a lelkéről és nem is az ő női személyiségével azonosítja. Nem dühös volt. Inkább szomorú. Olyan szomorú, mint amikor az ember felismeri, hogy a világ, amely körülveszi, egyre inkább kódokban akarja látni őt, miközben ő még mindig hisz abban, hogy a lélek nem olvasható QR-kóddal. Egyre nehezebben értette ezt a világot. Egyre nehezebben tudta elfogadni. Döbbenet nézte kollégáit, akik belesimulva, a bőkezű büfé ígértétől elbódulva hajlították meg magukat az új világnak.

A kandallóban ropogott a fa. A meleg fényében minden egészen más logika szerint rendeződött el a szobájában, mint a céges rendezvényszervezési táblázatokban. Itt nem kellett regisztrálni. Nem kellett beléptetőrendszer. Nem kellett igazolni, hogy ki vagy. Itt elég volt az, hogy VAGY. Arra gondolt, mennyire illik ez az egész történet a készülő új könyvéhez. „A kódok karácsonya” – futott át rajta egy címötlet. Ahol az ünnep nem a szeretetről, hanem a szervezésről, a kirakatról, a magamutogatásról szól. Ahol a lélek tovább repedezik a szeretet ünnepén, mert újra azt érzi, nem látják, nem értik, csak beolvasni akarják.

Mégis... valahol mélyen ott lüktetett benne valami makacs remény. Az, hogy léteznek még olyan karácsonyok, amelyek nem férnek bele egy Excel-táblázatba, kódokba. Olyan találkozások, amelyekhez nem kell kód, csak egy másik ember tekintete, ölelése vagy őszintesége. Olyan esték, ahol nem kell

bizonyítani semmit, csak megengedni, hogy az ember önmaga legyen, minden tökéletlenségével együtt.

Elmosolyodott. Talán idén is így ünnepel majd, kis családja körében: két gyermeke és élete legfontosabb embere, az édesanyja. Egyszerű vacsorával, olyan beszélgetésekkel, amelyekben több a csend, mint a zaj – de a csendnek súlya van. Lehet, hogy a világ a kódok karácsonya felé rohan, de ő a lelkek karácsonyát keresi. Amíg legalább két ember leül egymással szemben, és igazán meghallgatja a másikat, addig ez a karácsony mindig létezni fog.

*Te milyen karácsonyra vágysz igazán? A kódok karácsonyára vagy arra, ahol a jelenléted önmagában elég belépő?*

## Mennyasszonytánc

A karácsonyfa izzói tükröződtek a kis faház ablakán. A meleg fények diszkréten világították meg a kertben órák óta szállingózó hópelyheket. Nem is emlékezett rá, mikor esett utoljára ennyi hó. A kandalló előtt a vastag, puha szőnyegen két ember ült egymással szemben.

Egymás kezét fogták, és amikor a tekintetük találkozott, csendes, meghitt mosoly futott át arcukon. A szeretet nem azért telepedett a szobára, mert a naptár december huszonnegyedikére fordult. A halk suttogásokból csak foszlányok hullottak ki, mintha a mondatok inkább egymás szívében születnének meg. A kezéhez gyakran simult a meleg férfikéz. Ahogy a beszélgetésük egyre mélyebb, bensőségebb részekhez ért, a négy kéz hol összegabalyodott, hol lassan, biztosan egymásba fonódott. A párbeszéd lassan elcsendesült, és egy pillanatra csak a tekintetük beszélt tovább.

A csendben lassan felbukkant benne a forró nyári római emlék, amikor először találkozott Fernandóval. Az az egy hét az olasz fővárosban... a tikkasztó reggelek, amikor a napfény nemcsak az árnyékot adó falakat, hanem valahogy a lelkét is átjárta. Akkoriban azt remélte, hogy a mediterrán lassúság és az árnyékot adó kertek megtanítják arra, hogyan kell nőként újra élni. Vagy legalább arra, hogyan kell újra meghallani önmagát.

A forróság előtt egy nagy pálmafa árnyékában megbújó kis padhoz igyekezett a Villa Borghese parkban. Amit a művészet érintett meg benne, azt a szavak már régen nem érték el. Korán volt még, alig lézengtek néhányan a kertben. Gyorsított a léptein, hogy a padot még üresen találja.

A férfivel szinte egyszerre ültek le a padra, egymás mellé. Nem tudta, honnan bukkant fel ilyen váratlanul ez az ember. Egy pillanatra zavarban érezte magát, hiszen magányra vágyott. Csak egy kis belső csendre, hogy atmoszassa a lelkét a park nyugalmával és valami különös szeretetet sugárzó melegével.

Negyvenes lehetett, a mediterrán férfiak napbarnította bőrével. Volt benne valami természetes erő, de nem hivalkodó, hanem inkább halk, biztos tartás. A szeme... az ragadta meg igazán. Mélybarna volt, olyan tiszta, mintha nemcsak nézne, hanem valóban látna is. Úgy tűnt, a férfi is magányt keresett azon a padon, mégis egymás mellé sodorta őket valami csendes, megmagyarázhatatlan vonzás. Kicsit fészkelődött, majd a nő felé biccentett.

Egy félmosoly. Egy alig hallható „hello”. Olyan halk, mintha a levegőnek szánta volna, mégis elért hozzá. A férfi tökéletes, puha angolsággal szólalt meg, miközben a szája sarkában ott bujkált az a mediterrán, visszafogott mosoly:

– Szép napnak ígérkezik... ugye? Munka vagy nyaralás?

A nő finoman biccentett. A válaszában benne volt a visszaköszönés, egy elegáns mosoly és egy kevés óvatos tartózkodás is:

– Inkább... feltöltődés.

– Menekülés? – kérdezte a férfi könnyed hangon.

Mónika egy pillanatra azt hitte, rosszul fogalmazott angolul. De a férfi mosolya szélesebbre nyílt, és ezzel meg is mentette a helyzetet.

– Úgy tűnik, ez inkább menekülés, mint feltöltődés. Menekülsz valamitől vagy valakitől? Tudod... Rómába sokan „újrakezdeni” érkeznek.

– Akkor talán két újratekintő egy padon? – kérdezte a nő, és maga sem értette, miért reménykedett ebben.

– Hm... igen, azt hiszem, rám igaz ez – mondta a férfi, és a tekintete egy pillanatra elkomolyodott. – Spanyolországban élek, de ott nem tudtam folytatni a munkámat.

– Mivel foglalkozol? – kérdezte Mónika óvatos érdeklődéssel.

– Festő vagyok. Volt egy kis műtermem Sevillában. Be kellett zárnom... nem bírtam tovább fenntartani. Itt kaptam egy lehetőséget, hogy betársuljak egy meglévő műterembe.

– Szeretem a festészetet – dobta gyorsan az előző mondat után Mónika, és ujjai ösztönösen végigsimítottak a pad szélén, mintha kapaszkodót keresne a férfi barna szemeinek különös vonzásával szemben.

A barna szemek elmosolyodtak, de most nem az a könnyed, mediterrán mosoly volt ez. Inkább valamiféle halk, figyelő kíváncsiság csillant benne.

– És te... mit kezdél újra, hogy most az „újrakezdők padján” ülsz?

A kérdés nem egyszerűen elhangzott – mintha belé hatolt volna. Pontosan úgy, olyan megfogalmazásban érkezett, ahogy ő maga sem mert volna rákérdezni. Mintha a férfi hangja saját magából szólalt volna meg. Soha nem érzett még ilyet, hogy valakivel ennyire érezze azt a „*közös hangot*”. Egy pillanatig meg sem tudott szólalni. A gondolatai összekuszálódtak, mintha a férfi finoman kihúzta volna belőlük azt a szálát, amelyet olyan régóta próbált elrejtetni. A férfi türelmesen várt. Csak nézett rá azokkal a nagy, meleg, barna szemeivel, amelyekben nem volt sürgetés – csak biztatás, és valami halk, titokzatos vonzás.

– Azt hiszem... – kezdte végül, és maga is meglepődött, milyen nehezen jönnek ki a szavak – ...az egész életemet.

A csend odatelepedett közéjük a padra. Nem nehezedett rájuk, inkább olyan volt, mint egy harmadik jelenlévő, aki jelezte, most nem szabad tovább kérdezni. A férfi ezt megérezte. Nem fészkelődött, nem töltötte ki szavakkal a levegőt. Csak jelen volt – figyelmesen, türelmesen. Ez a fajta csend tisztelet volt. És ez nagyon imponált Mónikának.

Folytatta a mondatot, ugyanolyan halkán, ahogy elkezdte, mintha minden szóval kissé remegne a levegő is:

– Nemet váltottam... és nőként kezdtem élni tovább azt, ami még előttem van ezen a Földön.

A pad szélét most már olyan erővel szorította, hogy a kézfeje kifehéredett, mintha kapaszkodnia kellett volna valamibe, ami nem engedi széthullani. Egy

pillanatig attól félt, nem kellett volna kimondania. Hogy túl sok, túl hirtelen, túl idegennek tűnő.

A férfi azonban nem hátrált. Pislogott egyet, mélyet lélegzett, majd lassan kinyújtotta a kezét felé.

– Fernandó vagyok – mondta egyszerűen. Nem meglepetés volt benne, hanem valami halk, természetes elfogadás.

Mónika elengedte a pad biztonságot jelentő szélét, és a bizalom jeleként belesimította kezét az övébe.

– Mónika, Budapestről – tette hozzá, mintha ezzel még tartozott volna a világnak.

Fernandó keze nagy volt, erős, mégis puha – a művészek kezének furcsa kettősségével. Benne volt az alkotás ereje és az érintés gyöngédsége is. Mónikát váratlanul érte, milyen melegség áradt ebből az egyszerű kézfogásból. Olyan volt, mintha valaki végre úgy érné őt, ahogy mindig is szeretete volna: nem kíváncsiságból, nem kétkedve, nem félve – hanem tisztán, őszintén.

Egy pillanatra, egyetlen futó rezdülésnyi időre átperzselte benne a gondolat, milyen lenne, ha ez a kéz máshol is hozzáérne?

De nem a vágy durva, sietős módján – inkább úgy, mint amikor valaki ráébred, mennyire régen volt utoljára valóban megérintve. Szeretve.

Fernandó ekkor a hüvelykujjával finoman, alig észrevehetően köröket rajzolt Mónika kézfejére. Nem tolakodón, hanem kérdezve, mintha azt mondaná: „Biztonságban vagy most?” Nagyon hosszú idő óta úgy érezte, talán igen.

A parázs váratlanul nagyot pattant, mintha visszahívná őt a kis faház melegébe. Összerezzent, majd a két összefonódó kézre pillantott. A szeme sarkában könny csillant – nem a fájdalom, hanem az a ritka, halk meghiúsultság, amely akkor érkezik, amikor a múlt és a jelen hirtelen egymásra talál.

Fernandó finoman megszorította a kezét, mintha pontosan érezné, hová kalandozott az előbb.

– Tudod... – kezdte a nő halkán, hangjában ott vibrált a kandalló melege – van valami benned, amitől az ember azt érzi... mintha hazatalált volna.

– Igen? És mi az? – kérdezte óvatosan Fernandó.

Félt is a választól, mert a lélek legmélyebb kérdéseire adott feleletek néha jobban lemeztelenítenek, mint maga a csend. Amikor meztelen lélekkel maradunk együtt valakivel, akit szeretünk, egy meleg szobában, a puha szőnyegen.

A férfi nem sűrgette. Elfordította a fejét a kandalló felé, és nézte, ahogy a parázs roppanásokkal engedi ki magából a fényt, és a szikrák úgy szöknek fel, mintha apró, kimondatlan gondolatok lennének.

– Tudod... – kezdte halkán – van benned valami szokatlan. Őszinteség. Nyugalom. Empátia. És az a finom, mély érzékiség. Olyan tulajdonságok ezek, amelyekhez az én lelkem valahogy azonnal kapcsolódik. Mint a fogaskerekek, amikor tökéletesen illenek egymásba.

Mónika nem tudta levenni róla a szemét. A nő folytatta, lassan, gondosan, mintha minden szót előbb a szívében mérne meg.

– Spontán vagy. Nem szerepből, hanem ösztönből. És lelkes, ami nekem mindig élővé tesz mindent, ami körülötted létezik. Nyitott vagy és látod a dolgok mélyét... és valahogy az enyémet is. Megnevettetsz, amikor túl komoly vagyok... megnyugtatsz, amikor csendben szétcsúsznék.

Egy pillanatra elnémult, majd még halkabban tette hozzá:

– És megérezed... ha valami bánt. Tudod, mikor kell közel jönni... és mikor kell nekem teret hagyni. Nem sok ember tudja ezt. Ezek a tulajdonságaid gyógyítják bennem mindazt, ami eddig seb volt. És... azt hiszem... ezek táplálják azt is, ami most alakul közöttünk.

Mónika érezte, hogy a mellkasában megmozdul valami régen elveszett dolog, a szerethetőség. Fernandó lassan felállt a szőnyegről, amelyen már

egymás mellett feküdtek, és óvatosan magához emelte, mintha valami törékenyt tartana a karjában.

– Most csukd be a szemed, kérlek – suttogta Fernandó.

Mindketten becsukták a szemüket, és a férfi a klasszikus társastánc pozícióban, gyönyörű tánclépésekkel kezdte el forgatni Mónikát. Minden mozdulatában benne volt a lelke mélyéről jövő gyöngédség, odafigyelés. A tánclépések lassan átvették a szavak helyét. A szoba pörgött, forgott, és Mónikát visszarepítette Rómába a kandalló parázsától fűtött lendület. A tánc közben keveredtek benne a Colosseum képei, a rágcsáló mókusok, a Trevi-kút és Dorka a mulatóban, a Spanyol lépcső és az öreg zarándok a hegyen; pörgött-forgott minden körbe-körbe... majd Fernandó hirtelen megállt. Mély levegőt vett, mintha valami nagy döntés előtt állna, és lassan térdre ereszkedett. A nő azt hitte, hogy elfáradt a párja vagy elszédült a nagy pörgésben. Kinyitotta a szemét. Fernandó egy kis dobozkát nyújtott felé, amiben egy kicsi, kecses fehérarany eljegyzési gyűrű volt, melyen a kandalló színei táncoltak.

– Mónika, kérlek, legyél a feleségem!

– Úristen, Fernandó...

És a szoba forgott tovább...

## Lélektranszplantáció

Fernando a karácsonyi ünnepek után visszautazott Rómába. Az újév első napjai egymás után hullottak le a naptár lapjairól, akár a fák utolsó levelei. A sok hó, ami az ünnepek alatt csendben beterítette az erdőt, most vastag, fehér takaróként simult rá a dombokra. Az éjjel esett friss hó újabb fehér réteggel fedett be mindent. Láthatatlanná tette a turistaösvényt, elrejtve az ismerős nyomokat, mintha az erdő maga is újrakezdené az életét.

Csak a pár száz méterenként felfestett zöld sávok mutatták, merre kellene haladnia annak, aki nem akar eltévedni. Néha az élet is ilyen. Nem látjuk pontosan az utat, csak apró jelzéseket – halvány iránymutatásokat – amelyekből reméljük, hogy összeáll az ösvény. A bakancsa alatt ropogott a friss hó. Mónika gondolatai Fernandónál jártak, és újra meg újra felidézte a vele töltött napokat. Milyen különös, hogy néhány csodaszép nap képes volt begyógyítani annyi év szürkeségét, szeretetét, várakozását. Arra gondolt, mennyi mindent cipel magával az ember, ha már elmúlt ötven. A szeretet hiányát nem lehet elzárni vagy elhallgatni. A lélek nem felejt.

A szeretetlenség rése megmarad a mellkasban..., és ahogy telnek az évek, egyre mélyebb gödörre tágul. Mert minden ember – akár bevallja, akár nem – mérhetetlen vágyat érez arra, hogy szeressék. Megérintsék. Együtt töltsenek egy kis időt vele. Megdicsérik, rámosolyogjanak, megörvendeztessék egy apró ajándékkal. Valaki, csak úgy, minden kérdés nélkül, segítsen rajta, ha baj éri.

A szeretet utáni vágy talán még erősebb, mint a test éhsége. A gyomor megtelik, míg a lélek csak ritkán. A kalóriák a testet tartják életben, a szeretet a lelket. És míg az előbbit pótolni lehet, az utóbbi hiánya lassan, alattomosan mar bele az ember szívébe. A szeretetéttség nem gyengeség. Nem szégyen. Nem hiányosság. Ez az emberi lét legmélyebb bizonyítéka arra, hogy társas

lények vagyunk és hogy minden hazatérés valójában egy másik emberhez vezet.

A lelke az elmúlt napokban nem csupán feltöltődött – inkább kicserélődött. Úgy érezte, mintha egyfajta lélektranszplantáción esett volna át. Valami régi, elnehezült része eltűnt, és helyére új, tiszta, meleg fény költözött.

Ahogy a havas fák között lépkedett, arra gondolt, hogy az élete során hányszor kapott az emberektől szeretet helyett valami egészen mást. Bántást, elutasítást, közönyt, előítéletet. Mindazt, aminek semmi köze nincs ahhoz, amit a szeretet jelentene. Tudta jól, hogy az endorfinelhők mögé rejtett szerelem nem ugyanaz, mint a szeretet. A szerelem elvakít, a szeretet megvilágít. A szerelem fellobban, a szeretet kitartóan lángol. A szerelem sokszor önmagáról szól, a szeretet mindig a másikról. Ha valaki új lelket ajándékoz neked, azt csak szeretetből adhatja. Felajánlja, hogy segít meggyógyítani azt, ami benned eltört. Kicseréli a fájdalmat valami élőre, az ürességet valamiféle belső melegségre. Aztán te – ha van hozzá bátorságod – ezt elfogadod, és kinyitod magad a másik előtt.

A lélekcsere benned szinte észrevétlenül megtörténik. Olyan, mintha a természetfeletti csodák egyike lassan, észrevétlenül szivárogná át a valóságba. Szinte észre sem vette, mikor kezdődött. Nem látott fényt, nem hallott szavakat. Csak érezte, hogy benne valami mély, ősi erő mozdul meg. Mintha a mellkasában eddig dermedt világ újra olvadásnak indult volna. A szeretet mindenre képes – még arra is, hogy olyan lelket engedjen újra életre, amely évtizedek alatt megkövesedett, kemény rétegekkel záródott el a világtól. Az övé ilyen volt: régóta fagyban tartott lélek. És most... valaki megérintette, és a jég lassan, engedékenyen feladta a harcot.

A szeretet melegsége lassan tóvá simította a fagyba zárt jeget. A lélek mélységei tisztává, áttetszővé váltak, akár egy gleccsertó hideg, mégis békés mélysége. Mónika idealizmusa azonban újra és újra nekiütközött annak a

kérdésnek, amely talán minden érzékeny ember szívében ott zúg. Ha mindannyian szeretetre vágyunk, akkor miért bántjuk egymást mégis újra meg újra? Miért uralkodhat el az ego, a kapzsiság, a gyűlölet, az erőszak azokon, akik ugyanúgy a szeretet után szomjaznak? Miért kell kiabálni, amikor suttogni is lehetne? Miért kell haragudni, amikor meg lehetne bocsátani? A kérdések fáradhatatlanul törtek elő a gleccsertiszta lelke mélyéről.

A turistaösvény egy mély szakadék mellett vezetett tovább az erdőben. Milyen különös, hogy az ember életében is vannak ilyen helyek, ahol egy rossz lépés elég, és máris a mélységbe csúszunk. A depresszióba, a kétségbeesésbe, a reménytelenségbe. Az élet szakadékjaiba.

A nehézségek minden ember életébe eljönnek. Teljesen mindegy, hol és milyen körülmények között él. A kérdés mindig ugyanaz: észre vesszük-e, hogy csúszni kezdünk? Beismerjük-e, hogy bajban vagyunk? Van-e erőnk segítséget kérni?

Furcsa ellentmondás, hogy ha egy erdei túrán megcsúszunk a szakadék szélén, habozás nélkül a telefonunkért nyúlunk, és segítséget hívunk. Amikor a lelkünk zuhan a mélység felé, gyakran hallgatunk. Tagadunk. Reméljük, hogy majd magától elmúlik. Szégyelljük. Mintha a lélek sebeit kevésbé tartanánk „valódinak”, mint a test sérüléseit. Önmagunkon elvégezni egy lélektranszplantációt szinte lehetetlen. A szakadékból kimászni mindig sok erőt igényel, néha valóban emberfelettit. Miért könnyebb mégis a borosüveg után nyúlni, mint a telefonért? Miért hiszük, hogy egy tűszúrás, egy tableta vagy egy fehér csík képes elvégezni azt a munkát, amit valójában csak egy másik ember tud – szeretettel, odafigyeléssel?

Mónika is sokszor megjárta már ezeket a mélységeket, de soha nem nyúlt ezekhez a szerekhez. A hó ropogása alatt lassan ráébredt, néhány éve ő is teljesen új életet kezdett. És talán épp azért tudott most a szakadék peremén

magabiztosan tovább haladni, mert egyszer már kimászott egy nagyon mélyből, abból, ahol a régi élete véget ért, és az új elkezdődött.

Az út mellett két fából készült pad és egy asztal állt, úgy elhelyezve, mintha arra hívnák a vándort, hogy itt pihenjen meg, és a szendvicsét a szakadék felett kibontakozó látványban gyönyörködve fogyassza el. Lesimította a havat az egyik padról, majd leült. A mélybe nézett. Egyszerre a szakadék és a lelke mélyére.

Fölötte egy ragadozó madár körözött, lassú, türelmes íveket rajzolva az égre, zsákmány után kutatva. Néha éles, visító hangot adott. Elmosolyodott. Hányszor érezte úgy az elmúlt évtizedekben, hogy a saját lelkét is ilyen ragadozók próbálják elragadni? Emberek, helyzetek, szavak, amelyek nem táplálták, hanem fosztogatták a belső fényét.

Visszagondolt azokra az évekre, amikor a saját lelke keményedett és fagyott meg. Amikor az új életéért harcolt, amikor új testre vágyott, miközben a régi már nem bírta tovább a terhet. Amikor dolgozni sem tudott, mert minden erejét felemésztette az átalakuláshoz vezető küzdelem. A parkok, ahol órákig zokogott, és minden könnycsepp egy újabb hárttyát fagyasztott meg a lelke körül. A jégréteg hétről hétre vastagodott, hónapról hónapra zárta el a külvilág és önmaga elől is. Most mégis itt ült, a szakadék peremén, és először érezte azt, hogy odalent nincs már mélység, amely képes lenne magával rántani. Mert a jég felolvadt. Sikerült!

*Átélted már, hogy valaki szeretete olyan mélyen hatott rád, hogy szinte egy lélektranszplantáció erejével változtatott meg belülről?*

# Tükörképek

## A csendben lakozó félelem

Fernandó csak nyáron jön vissza.

A kis házikó az erdő szélén most is hűségesen őrizte lakóját. A hó hangtalan párnaként simult a tetőre, és a hideg éjszakákban úgy ölelte körbe a faházat, mintha megóvná minden veszélytől.

Hazatért.

Megrakta a kandallót, a száraz fa recsegve adta meg magát, és pillanatokon belül meleg töltötte be a nappali szobát. Elkészítette a szokásos citromfűteáját – azt, amelyhez akkor szokott hozzá, amikor az ösztrogéncsökkenés miatt váratlanul és hevesen jöttek a menopauzaszerű tünetei. A teste hónapokon át próbálta utolérni önmagát, alkalmazkodni ahhoz a hormonális átrendeződéshez, amelyet valójában a lelke már rég eldöntött helyette.

Leült a kandalló mellé, és a foszló fényben rápillantott a vastag szőnyegre. Ott, azon a meleg gyapjútakarón kérte meg pár hete Fernandó a kezét. Ott táncolták el azt a némán is beszélő mennyasszonytáncot, amelyben két lélek egyszerre talált egymásra és önmagára.

Most azonban csak a csend volt vele. Az a csend, amely nem üresség, hanem tükör. A kérdés türelmetlenül kopogtatott benne: elbírja-e a saját csendjét?

A csend az örök menedéke volt. Ölelő kar, amelyben a lélek rezdülései felerősödtek, és minden gondolat tisztábban szólt. A csend volt az, amely megmutatta, ki ő valójában, amikor még senki nem hívta a nevén. De a csend nem mindig jóindulatú. A csend néha visszhang. Vannak napok, amikor a saját visszhangunk hangosabb, mint bármelyik külső zaj.

A világ odakint egyre ritkábban hallgat el. Az emberek kezében állandóan ott vibrál valamilyen képernyő, zaj, jel, fény. A készülékek nem engedik, hogy

az ember önmagához közelebb kerüljön, mert minden értesítés eltereli a figyelmet a legfontosabbról, valamiről, ami bennünk történik.

Ő mégis itt ült most, és hagyta, hogy a csend lassan köré telepedjen. A csend tükrében visszhangként bukkantak fel a múlt képei. Olyan mélységek ezek, mint egy barlang alján álló tó. Ha belenézel, nem csupán a víz felszíne csillan vissza, hanem a teljes mennyezet, a föléd tornyosuló sziklafalak –a saját belső tájad nagysága és sötétje.

Ebben a csendben mindig visszatérnek a régi félelmei, a bizonytalanság és a törékenység, amelyek hosszú évekig kísérték. A pillanatok, amikor szakemberek ajtaján kopogott, és várta tőlük a választ: vajon merjen-e meghalni a régi énjének, és megszületni újra?

Ma már tudja, mennyire téves volt ez a várakozás. A döntést soha nem mondhatta ki helyette senki. A döntés a lélek legmélyén születik, ott, ahol sem orvos, sem pszichológus, sem pap nem járhat. Ez a teher... akkoriban szinte agyonnyomta. A rengeteg megválaszolatlan kérdés árnyékként követte: Mi lesz a munkahelyével? Hogyan fognak ránézni a gyermekei? Széthullik-e a család, mint egy rossz varrás? Egy nemváltás nem egy új ruha felöltése. Nem szeszély, nem divat, nem hóbort. Hanem földrengés, amely alapjaiban rendezi át az életet félelemmel, szorongással, ezer kérdéssel és még több kihívással. Azonban sokszor ez az egyetlen út az életben maradásra és megszületésre.

A szoba csendjében, a saját lelke visszhangján keresztül értette meg, hogy nem a félelmei voltak nagyok, hanem az a bátorság, amellyel szembenézett velük. Az életben sokszor vív egymással ez a két erő: a félelem és a bátorság. Egyik sem ellenség, csak mindkettő azt szeretné, ha rá figyelnék. Ő is számtalanszor felismerte magában ezt a mérhetetlen küzdelmet.

A nemváltásban a bátorság győzött: egy döntés, amelyhez emberfeletti erő kellett. De voltak területek, ahol a félelem maradt az úr. A magasban uralkodó

tériszonyt például soha nem tudta legyőzni – ott törékeny volt, ott gyenge, ott gyerek maradt a világ peremén. És ez így volt rendben.

A tériszony igazából sosem zavarta. Nagyon sok hegyet mászott meg életében – vagy éppen bontott le – azokat, amelyek félelmek, nehézségek és problémák formájában tornyosultak elé. A természetben előtte magasodó hegyeket, szakadékokat, kilátókat mindig tisztelettel csodálta. Tudta, hol ér véget az ő határa, és hol kezdődik a világa. Az élet mégis sokszor adott lehetőséget arra, hogy a félelmeit megválogassa. Voltak félelmek, amelyeket elég volt távolról szemlélni, tisztelettel és alázattal – és voltak, amelyek mellé oda kellett állni. Volt, amit nem lehetett megúszni, nem lehetett eltolni későbbre. Vannak félelmek, amelyekre nem lehet rácsukni az ajtót, mert az élet újra és újra eléjük teszi az ember lábát. Amikor az orvos a szeretett ember betegágyára nézve azt mondja:

*„Nincs remény... de vannak csodák.”* A csoda pedig nem történik meg.

Az ilyen félelmeket nem lehet tisztos távolból szemlélni. Az embernek végig kell mennie rajtuk, akárhogy szaggatják a lelkét. Minden egyes győzelem után – még ha a veszteség is jelen van – valami új erő születik benne. Nem a hegyek ereje, hanem a sajátja. A csendben lassan megértette: nem kell minden félelmet legyőzni. Némelyikre elég csak ránézni, és engedni, hogy átmenjen rajta. A csend nem a félelem hiánya, hanem a béke kezdete.

*Te mit találsz a saját csended mélyén? Félelmet, vagy már a bátorság első rezdüléseit?*

## Harminc év jégtükre

A vadkacsák a befagyott tó partján türelmetlenül toporogtak, mintha a fagyos föld és a jég már túl hidegen érintette volna a tappancskáikat. A táj mégis lélegzetelállító volt. A vizesés, amely ősszel még hatalmas vízhozammal zúdult alá, most megdermedt mozdulatlanságában állt. A vízcseppek a levegőben fagytak meg, és úgy lógtak a sziklafalról, mintha egy tükörsíma, kristályból készült csúszdapálya ereszkedne a tó felé. A tavat körülvevő erdő bükkfáinak ágain is dér csillogott, apró ezüsttűkben kapaszkodva a téli csendbe.

Évek óta nem fagyott be a tó, és ilyen hideg régen járt már erre. Az erdő levetkőzte minden levelét, így messzire el lehetett látni a fák között. A téli erdő sokkal csendesebb, nyugodtabb volt, mint amikor ősszel járt erre.

Leült a kacsák mellé egy padra, és kíváncsian figyelte őket. Vajon milyen élete lehet egy vadkacsának? Azt mindenképpen irigyelte tőlük, hogy bármikor, amikor gondolnak egyet, a levegőbe emelkedhetnek, és az ég magasából szemlélhetik mindazt, ami idelent történik. Neki is sokszor mondták az életben, hogy próbáljon felülemelkedni a problémákon. Hogy szemlélje távolról a nehézségeket, hogy az egész összképet lássa. Vajon a vadkacsák mindig látják az összképet? És milyen következtetésekre jutnak abból, amit fentről látnak?

A tó befagyott víztükrén hirtelen megcsillant valami. Csodálkozva nézett arra, és megdörzsölte a szemét, jól lát-e. A fény egyre erősebben ragyogott, mintha hívogatná a tó közepe felé. Lassan felállt a padról, és a part felé indult. Megállt. A csillogás tovább erősödött. A jég olyan áttetsző, ezüstös volt, mintha finom kristályréteg borítaná. Csend volt – téli, mély csend – amelynek még a hangtalan rezdülése is máshogy szól.

Vajon elbírja-e a jég a súlyát, ha elindul a tó közepe felé, hogy közelebbről lássa, mi a ragyogás forrása?

Tett egy óvatos lépést, majd még egyet. A jégtakaró halk ropogással vette tudomásul a terhelést. Lépések helyett inkább csúsztatta előre a bakancsait, mintha korcsolyázna. Ahogy haladt befelé, azon gondolkodott, milyen gyönyörű sport is a műkorcsolya, mennyire emlékezteti a balettre, amelyet annyira szeretett. Soha nem volt még korcsolya a lábán.

A fényforrás egyre erősebben ragyogott, ahogy közeledett. Szinte sürgette, hogy gyorsabban haladjon felé. Az utolsó métereket már szinte futva tette meg. Odaért ahhoz a ponthoz, ahonnan a meleg fénycsóva érkezett a fagyos tél közepén. Közelről azonban már nem látott semmi ragyogást a jég felszínén.

Csúszkált előre-hátra, próbálva meghatározni a pozícióját a parthoz képest, ahonnan elindult. Talán rossz irányba indult? Vagy útközben tévesztett el az irányt? A kétségbeesés hirtelen támadt rá, és a félelem is melléje szegődött. A bátorság most nem volt a barátja.

Mi történt? Hallucinált csupán? Megtréfálta az erdő, a természet, a fény játéka?

Csalódás ült ki az arcára, és fáradtan tekintett le a bakancsaira, mert egyre jobban fázott a lába a jégen.

A bakancsok mellett azonban hirtelen feltűnt valami a jég tükrében.

Egy arc.

Egy idős nő arca.

Gyönyörű volt. A haja ősz, kontyba tűzve, az ajkán pedig halk, ismerős mosoly pihent.

– Hát eljöttél! Itt vagy velem... annyira vártam már ezt a találkozást – mondta az idős hölgy, hangjában olyan melegség vibrált, mintha egy régi ismerőst üdvözlne.

– Ön... kicsoda? Annyira hasonlítanak a vonásai az enyémre! –tört fel Mónikából a kiáltás a meglepetéstől.

A hang erejével együtt a félelem és a bizonytalanság is elszállt belőle, és hirtelen rátalált a saját bátorságára. Meg is döbbsent, milyen könnyedén szakadt fel belőle ez a felismerés.

– Én... te vagyok –felelte az idős nő egyszerűen.

– Tessék? –Mónika hátrált volna egy fél lépést, de a jég mintha nem engedte volna.

– Harminc év múlva ugyanitt leszel majd –folytatta a hölgy –, de akkor én már nem leszek veled. Én a nyolcvanhárom éves Mónika vagyok.

– Úristen! –tört fel belőle hirtelen a megdöbbenés.

– Ne félj tőlem! –mondta az idős nő szelíden. –Én ismerem a történetedet. Ismerem ezt a harminc évet.

– Pont ettől félek... –suttogta Mónika, szinte alig hallhatóan. –Hogy te mindent tudsz rólam... én pedig semmit rólad. Ez így... nem igazságos.

– Az én életem a végéhez közeledik, de számodra még csak négy éve kezdődött és még nagyon sok minden vár rád! A Te életed egy nyitott könyv, az enyém már egy lezárt fejezet.

A hangja olyan volt az idős hölgynek, mint a lassan hulló hóesés: puha és csendes. Az élet minden bölcsességét, tudását, de egyben fáradtságát is hordozta.

– Azért jöttem most ide –folytatta –, hogy megmutassam. Nincs mitől félned. Amit most átélsz, amiben bizonytalan vagy, amibe belefáradtál... mindezekből egyszer majd béke lesz és megnyugvás. Csak még úton vagy. Én pedig már láttam, hova vezet ez az út.

– Hova vezet? – csapott le azonnal a lehetőségre Mónika. Ki ne szeretne a jövőbe látni?

– Nem véletlenül találkoztunk most itt, én hívtalak a fényel – folytatta az idős nő, miközben tekintete melegen pihent Mónikán. – A jövőd csak akkor mutatja meg magát, amikor készen állsz rá. És te... most készen állsz.

Minden szó, amit kiejtett csendesen hullottak a jégtükörrre, mint a hópelyhek pár órával ezelőtt.

– Miért most? – kérdezte Mónika. – Miért nem korábban? Vagy később?

Az idős asszony elmosolyodott.

– Mert most kezdted el igazán hinni abban, hogy van jövőd. Nem túlélni próbálsz többé, hanem élni. A lélek ezt a pillanatot érzi meg. Engem pedig ilyenkor elküld hozzád.

Mónika megborzongott, de nem a hidegtől.

– Annyiszor éreztem azt, hogy... hogy nincsen helyem ebben a világban – vallotta be halkán – Hogy túl idegen vagyok itt.

Az idős nő közelebb hajolt hozzá a jég tükrében, mintha a távolság csak illúzió lenne.

– Éppen erről szeretnék veled beszélni. Soha nincs túl késő. Én átéltem már azt a harminc évet, ami előtted áll. Láttam a fájdalmaidat, a küzdelmeidet, a veszteségeidet, az örömeidet, a boldogságaidat. De ennél többet láttam: egy nőt, aki most itt áll előttem. Aki bátor volt akkor is, amikor azt hitte, gyenge. Aki kitartott akkor is, amikor senki nem hitt benne. És aki végül... hazaért önmagához.

Mónika szeme megtelt könnyel, amely a téli levegőben azonnal hidegen csillant meg.

– Olyan jó lenne hinni neked... – suttogta.

– Nem nekem kell hinned – válaszolta az idős hölgy – Higgyél saját magadnak. Én csak annak a bizonyítéka vagyok, hogy sikerül.

– Egy pillanatig néma csend feszült közöttük, de ez a csend most nem elválasztott, hanem összekötött. Mintha két életet kapcsolna össze egyetlen

jeges felszín, egyetlen lélekben.

Az idős asszony tekintete ekkor meglágyult, mintha a jég tükrén át két apró fény szikrázna fel.

– Tudod... a gyerekeid végig ott voltak veled – mondta halkán – Akkor is, amikor azt hitted, eltávolodtak. Akkor is, amikor távol voltak. Amikor lélekben voltak távol és amikor fizikai távolsággal. A szeretetnek megvan az a furcsa természete, hogy még akkor is él, amikor hallgat. Akkor is ott van, amikor nagy a távolság. A két gyermeked szívét sokkal erősebb szál köti hozzád, mint hinnéd. És a jövőben ezek a szálak... újra és újra erősebben tartanak össze titeket. Mind a három lelket egyben.

Mónika szíve megremegett.

– De hiszen annyi mindent rontottam el... – mondta halkán.

Az idős Mónika mosolya egyszerre volt bölcs és gyengéd.

– A szeretetben nincsen elrontott történet. Csak befejezetlen fejezet. A gyerekeidnek is végig szükségük volt rád... még akkor is, amikor nem tudták kimondani. És ahogy te változtál, úgy nyílt meg bennük is valami. A jövőben... lesznek pillanatok, amikor újra egymásra találtok. Mélyebben. Igazabban.

A szavak, mintha apró repedéseket nyitottak volna a jégen belül, újra megjelent az erős fénysugár a jég alól.

– A szeretetről még valamit tudnod kell – folytatta a nyolcvanhárom éves önmaga. – A szeretet nem ölel mindig. Néha vár. Néha távol tart. Hagynod kell, hogy gyógyulni tudjon. Néha elenged, hogy visszatalálhass önmagadhoz, ha eltévedtél az élet sűrű ösvényein. És sokszor persze ... nem azt adja, amit kérsz, hanem azt, amire szükséged van.

A tó jege alatt ekkor különös fény még erősebben kezdett világítani.

Mintha egyetlen sugár haladt volna végig alatta, és egy alakzatot rajzolt ki. Mónika leguggolt, közelebb hajolt. A fény lassan körvonalazódott: egy szív

formája, amelyet egy vékony, mégis megtörhetetlen vonal kötött össze egy másikkal – mint két pont, amelyet a sors rajzolt egyetlen ívbe.

– Mit rajzoltál? – kérdezte halkán

– A jövődet – felelte az idős nő. – A szereteted útvonalát látod. Nem egyenesen, nem kiszámítható módon. Hanem a szeretet fényét látod. A fény pedig mindig hazatalál ahhoz a lélekhez, akihez tartozik.

Mónika tekintete megtelt könnyel. A fény ekkor hirtelen felragyogott a jégen. Mintha a jövő egy pillanatra kitárná a kapuját. És Mónika ekkor értette meg.

– A szeretet... nem múlik el. Csak formát vált – suttogta maga elé.

Az idős nő mosolya szélesen, békésen ragyogott fel.

– Ez az. Ez az igazság, amiért jöttem. A szeretet nem múlik el. Csak időnként jégükkörre válik... hogy legyen erőd belenézni és tovább menni. Nem kell többé félned a jövőtől. Mert a jövőben én is, aki te vagyok benne vagyunk. És ahol mi együtt vagyunk ... ott a szeretet is örökké létezni fog.

*Te bele mernél nézni a jégükkörbe, hogy beszéljess a harminc évvel idősebb lelkeddel?*

## Arcok

A jégtükör nem változott. Az idős nő nyolcvanhárom éves arca barázdált, mégis békés. Nem volt benne sem megbánás, sem szemrehányás senki felé – csak egy élet, amely már nem akart mást: szeretni.

Mónika gyakran visszatért ehhez a képhez. Volt benne valami megnyugtató: az a bizonyosság, hogy a fájdalmaknak egyszer vége lesz, és az ember végül megérkezik önmagához.

Most azonban a jégtükör mélye megmozdult.

Nem hirtelen történt, és nem volt látványos. Inkább úgy, ahogy az emlékek szoktak: lassan, szinte engedélyt kérve. Az idős nő alakja mellett egy másik kontúr rajzolódott ki. Először csak egy árnyék. Aztán egy gyermek alakja.

Egy kislány állt a jég mélyén.

Tízéves forma lehetett. Szemei olyan kéken fénylettek, mintha a téli égbolt egy darabja szakadt volna bele a befagyott víz mélyébe. Nem nézett sem félve, sem kíváncsian. Úgy nézett Mónikára, mintha mindig is ismerte volna.

A három arc – a gyermeké, az idős asszonyé és Mónikáé – egyszerre volt jelen a jégben. Az idő rétegei egymásra simultak.

Mónika megszédült; nem a látványtól, hanem attól, hogy ez a kép végre nevet adott annak, amit egész életében hordozott, mégis névtelen maradt.

– Szilvia vagyok – szólalt meg a kislány. – Ne félj tőlem.

Mónika lenyelte a kérdést, amely ösztönösen feltört benne. Ehelyett csak ennyit tudott mondani:

– Ki vagy te... valójában?

Szilvia elmosolyodott. Nem volt ebben a mosolyban sem szomorúság, sem sürgetés.

– A testvéred. Az, akit egész életedben hiányoltál.

A kislány szavai után csend telepedett a jégtükörré, mintha maga az idő is visszatartotta volna a lélegzetét. Nem az a feszengő, kínos csend volt, amelyet az emberek sietve megtörnek, hanem az a mély, tágas hallgatás, amelyben a gondolatok végre mozdulni mernek. Nem volt szél, nem reccsent a jég; még a saját lélegzetét is alig hallotta Mónika.

– Hiányoltalak... – csúszott ki belőle halkán, mielőtt még felfogta volna, mit mond.

Szilvia nem lepődött meg. Úgy fogadta a mondatot, mintha mindig is erre várt volna.

– Tudom – felelte egyszerűen.

Ez az egy szó mélyebbre hatolt minden magyarázatnál. A „tudom” nem információ volt, hanem jelenlét és elfogadás.

Mónika tekintete akaratlanul is a kislány kezére tévedt. Apró, finom ujjak, enyhén kipirult bőr – olyan kezek, amelyeket gyerekkorából ismert. Egy régi, nehezen megnevezhető hiány mozdult meg benne.

– Mindig azt hittem, velem van baj – mondta végül. – Túl érzékeny vagyok. Olyan dolgokat hiányolok, amelyekről azt hittem, nem is léteznek.

Szilvia közelebb lépett a jégtükörben. Nem átlépte, nem törte át – csak közelebb került hozzá. Mintha a távolság eleve nem is lett volna valódi.

– A hiány is valóság – mondta halkán. – Néha épp az a legvalódibb.

Mónika szíve összeszorult. Emlékezett arra a nyolcéves gyerekre, aki ő volt akkor. Egy gyerekre, aki még nem tudta megfogalmazni, miért nem érzi magát otthon a saját testében, és miért érez állandó késztetést arra, hogy vigyázzon valamire – vagy valakire –, aki nincs jelen.

– Nyolcéves voltam... – mondta lassan, inkább magának, mint Szilviának.

A kislány bólintott.

Mónika gondolatai akaratlanul is az édesanyjához sodródtak. Az arcához, a hangjához, ahhoz a naphoz, amikor évtizedekkel később meghallotta az

igazságot. Nem volt benne dráma. Nem volt sírás. Az anyja csendesen mondta el, mintha csak egy régóta hordozott súlyt tenne le végre. Egy döntést, amelyet évekkorábban hozott meg – a saját életének, félelmeinek és lehetőségeinek terhében.

Mónika sosem haragudott érte. Nem érezte úgy, hogy joga lenne ítélkezni. Tudta, hogy az anyja nem elvett, hanem választott. A választás joga szent dolog. Még akkor is, ha a következményei egész életeken ívelnek át.

– Nem hibáztatom őt – mondta, mintha Szilviának magyarázná, de valójában önmagának. – Soha nem tettem.

Szilvia mosolya elmélyült. Volt benne megértés. Talán hála is.

– Nem születtem meg abban az életben, amelyet te élsz – mondta csendesen. – De jelen voltam végig. Figyeltelek.

Mónika ekkor értette meg valamit, amit addig csak sejtett. Hogy a hiány, amely végigkísérte az életét, nem üresség volt, hanem kapcsolat. Egy láthatatlan szál, amely úgy is létezett, hogy nem volt neve. Egy jelenlét, amely nem testben, hanem érzésben élt tovább.

– Amikor nőként kezdtem élni... – kezdte, majd elhallgatott. A szavak nehezen formálódtak meg benne. Aztán máshogy kezdte a mondatot:

– Amikor kimondtam, hogy így akarok élni tovább, valami megváltozott. Mintha végre a helyére került volna minden. De volt bennem egy furcsa érzés... mintha nem csak magamért tenném.

Szilvia tekintete felragyogott.

– Nem helyettem élsz – mondta gyengéden.

– Hanem velem.

A mondat lassan ülepedett le Mónikában. Nem teherként. Nem kötelességgként. Hanem ajándékként. Úgy érezte, mintha a saját nőisége nem csupán önazonosság lenne, hanem egy másik élet hordozása is. Egy élet, amely végre teret adott mindannak, ami korábban kimondatlan maradt.

A jégtükör felszíne ekkor finoman megrezdült. Az idős nő alakja – az a nyolcvanhárom éves, békés arc – rájuk nézett. Eddig sem szólt. Nem volt rá szükség. A tekintete mindent elmondott: hogy az élet nem mindig ott folytatódik, ahol elkezdődött, de mindig ott talál értelmet, ahol végre szeretni tud.

Mónika mély levegőt vett. A szédülés lassan elmúlt. Nem oldódott fel minden kérdés, de már nem is sürgette őket. Tudta, hogy amit most megértett, az elég egy időre.

Három arc volt a jégben.

Nem egymás helyett.

Egymással.

A jégtükör felszínén a fény lassan változni kezdett. Nem halványult el, inkább mélyült, mintha a jég alatti világ lassan visszahúzódna önmagába. Szilvia alakja még ott volt, de már nem olyan élesen kirajzolva. Nem távolodott, nem lépett el – inkább beleolvadt abba a csendbe, amelyből érkezett.

Mónika érezte ezt a mozgást. Nem félelemmel, nem veszteségként, hanem természetes rendként. Úgy, ahogy az emlékek sem tűnnek el, csak helyet találnak maguknak és időnként átrendeződnek.

– Kérlek ne menj el! Maradj velem! – mondta halkán, szinte gyermeki egyszerűséggel.

Szilvia elmosolyodott.

– Nem megyek el, mindig itt voltam – felelte. – Nem kell látnod ahhoz, hogy veled legyek.

A válasz nem ígért semmit, mégis mindent adott. Mónika ekkor értette meg, hogy Szilvia jelenléte sosem a jégtükörhöz kötődött. Nem látomás volt, nem képzelet. Inkább egy belső tér, amely eddig zárva maradt, és most végre ajtót nyitott. Benne.

Az idős nő alakja lassan előrelépett a jégben. Tekintete egyszerre volt anyai és ismerősen saját. Nem szólt, de Mónika pontosan tudta, mit üzen: hogy az élet nem kér számon, csak emlékeztet. Arra, amit már tudtunk, mielőtt elfelejtettük volna.

A három arc képe lassan elhalványult. Nem tűnt el, csak megszűnt különállónak lenni. Mintha a jégtükör többé nem akarná szétválasztani az időt, hanem egyetlen, folytonos jelenlétté egyesítené.

Mónika gondolatai visszatértek ahhoz az időszakhoz, amikor évekkorábban kimondta: nőként akar élni tovább. Akkor még nem tudta, mi minden mozdul meg ezzel a döntéssel. Csak azt érezte, hogy nincs tovább halogatás. Hogy a régi élet már nem bírja el azt, amit a lelke hordoz.

Az újraszületés szó akkoriban sokszor jutott eszébe. Nem vallási értelemben, nem ünnepélyesen, hanem egészen hétköznapi módon. Újraszületni annyit jelentett számára: végre nem elárulni önmagát. Kilépni abból az életből, amelyet hosszú ideig mások elvárásai, kimondatlan szabályai és félelmei formáltak.

Most, itt a jégtükör előtt, megértette, hogy ez az újraszületés nemcsak róla szólt.

Amikor nőként kezdett élni, nem egy életet zárt le, hanem kettőt vitt tovább. Nem helyettesített, nem pótolta, nem jóvátett. Egyszerűen teret adott annak a női minőségnek, amely benne mindig is jelen volt – és amelyhez Szilvia neve, arca, hiánya is kapcsolódott.

Nem volt benne bűntudat, sem kötelesség. Csak egy mély, csendes felismerés: hogy az ember néha olyan történeteket is hordoz, amelyek sosem íródtak meg, mégis formálják minden lépését.

Mónika lehajtotta a fejét. Egy pillanatra becsukta a szemét. Nem kért semmit. Csak megengedte magának, hogy érezzen. A veszteséget, amely végre

nevet és értelmet kapott. A szeretetet, amely nem igényelt testet. Az elfogadást, amely nem keresett bűnöst.

Amikor újra felnézett, a jégtükör már csak az ő arcát mutatta. Nem volt benne sem gyermek, sem idős asszony. Mégsem érezte magát egyedül. Épp ellenkezőleg: úgy érezte, mintha most lenne először igazán egész. Teljes.

A hideg lassan visszatért a levegőbe. A világ hangjai újra megszólaltak: egy távoli madár röpte, a jég halk roppanása, a saját lélegzetének ritmusa. Mónika tudta, hogy ide még visszatér majd. Nem feltétlenül ehhez a tóhoz, ehhez a jégtükörhöz – hanem ahhoz a belső térhez, amely most megnyílt benne.

Elindult hazafelé. Lépteit lassúak voltak, de biztosak. Nem vitt magával válaszokat minden kérdésre, de már nem is akarta őket sürgetni. Tudta, hogy vannak igazságok, amelyek nem hangosan érkeznek, hanem csendben kísérik tovább egy életen át. És ez a tudás – minden hiányával, minden szeretetével együtt – elég volt.

## A lélek harmóniája

Mónika négy éve élt nőként. A lelke megnyugodott, és hazatalált. Új testbe költözött, amelyben végre nem kellett alkalmazkodnia. Az átalakulás kezdeti éveinek kompromisszumai nem nehezítették el a mindennapjait. Békében élt a testével és a lelkével egyaránt. A mindennapjai természetessé váltak nőként. A ritka bántás többnyire a virtuális tér névtelenségéből szivárgott be az életébe. Szilvike gyermeki rácsodálkozását hordozva más szemmel nézett a világra.

Az élete új, nyugodt ritmust talált. Lassan tárulkoztak fel előtte a női test és lélek addig ismeretlen rezdülései. Természetes módon alakultak át benne a mozdulatok: a kéztartás, a járás, a hang halkabb íve. Lassan ráérezett arra is, hogy a különböző helyzetek másfajta jelenlétet kívánnak. Egy uszodában, egy nyilvános öltözőben vagy mosdóban már nem a bizonytalanság vezette, hanem a természetesség. Amikor egy-egy „*kezét csókolom*” hangzott felé, a belső öröm melege felparázslott benne.

Az évtizedeken át elnyomott ösztönösség már évek óta természetesen vezette a ruhásszekrény felé. Reggelente azon töprengett, aznap mennyire legyen csinos. Szerette megmutatni a gyönyörű lábait a világnak, de mindig figyelt arra, mit mond neki őszintén a tükör. A térd fölé érő hosszú csizma kellemesen melegített, és pajkosan sejtetett. Sokszor eltűnődött azon, hogy a miniszoknya olyan ruhadarab, amely forróságban és fogcsikorgató mínuszokban is működik – csak máshogy. Imádta a női öltözködés szabadságát, a lehetőségek szinte végtelen játékát. Órákig tudott próbálgatni a tükör előtt: ruhát, cipőt, táskát, figyelve, hogyan illenek össze. Ahogyan a lelke összhangba került a természettel, úgy az öltözködése is ezt a belső harmóniát tükrözte kifelé.

A kollégái eleinte kíváncsian figyelték az átalakulását. A négy évvel korábbi feszültség, amikor nőként először jelent meg a munkahelyén, lassan oldódott

fel abban a belső nyugalomban, amely már otthon, a tükör előtt megszületett benne.

A lelke finom antennáival fogadta a külvilág jeleit. Hamar megértette, hogy voltak, akik melegsívvel fogadták, mások közönyösek maradtak, és akadtak olyanok is, akik csendben elkerülték. A „csoda”, a munkahelyi különlegesség érzete gyorsan elcsendesedett, ahogy a hétköznapiok visszavették a helyüket. Ami egyik nap még szokatlan volt a kollégáknak, néhány nap múlva észrevétlenül vált mindennapossá. A felé irányuló figyelem egy pillanatra sem billentette ki a belső harmóniájából. Ez a belső stabilitás csendesen sugárzott belőle kifelé.

Négy év alatt újraszületett, és megérkezett önmagához. Az élete olyan irányt vett, amiről a római Via Borghese park fái alatt még csak álmodni mert. Otthonra lelt a testében, és otthont talált a lelkében is. A harmónia nem ígéret volt többé, hanem megélt valóság.

Gyerekkorából nem hordoz éles képeket az egyedüllétről. Nem emlékszik mondatokra, nem tudja pontosan, mikor történt. Inkább úgy maradt meg benne, mintha egy ajtó sosem csukódott volna be teljesen.

Nem volt nyitva. De zárva sem.

A szeretet járt-kelt a házban. Megérintette a falakat, melegítette a levegőt, csak éppen nem mindig ült le mellé. Gyerekként ezt nem lehetett megnevezni. Ilyenkor nem kérdezett. Valahogy kisebb lett. Halkabb. Úgy mozdult a világban, hogy ne kavarja fel a levegőt, és idővel már fel sem tűnt neki, hogy mindig hűvös van körülötte.

Ez nem döntés volt. Inkább egy mozdulat, mint amikor az ember ösztönösen magára húzza a kabátot.

Nemrég egy séta közben érte a felismerés: mindig az út szélén megy. A járda peremén. Úgy, hogy más elférjen mellette. Hogy más tudjon haladni.

Nemcsak a köveken. Az életben is.

Mintha belül régen eldőlt volna, hogy ő majd alkalmazkodik az ívekhez, lassít ott, ahol más siet, és helyet hagy annak, aki középen akar menni. A séta közepén megállt egy pillanatra. Nem a világ változott meg körülötte, csak ő lépett beljebb egy fél lépést. Először vette észre, hogy az út széle nem mindig a biztonságot jelenti. Néha a közép nem tolakodás, hanem inkább megérkezés.

A felismerés az út közepén is erősen telepedett rá: hiányzik egy társ.

A mennyasszonytánc Fernandóval csak a téli fagyott világ és a szoba kandalló melegségének közös, titokzatos játéka volt a képzeletében.

Valaki, aki mellé le lehet tenni a terheket. Aki nem kér magyarázatot a csendre. Aki nem fél attól, ami kimondatlan. Sokáig azt hitte, erről hallgatni kell. Hogy a vágy túl hangos. Hogy jobb nem bolygatni azt, ami nincs. De a kimondatlan vágy nem tűnik el. Csak mélyebbre húzódik, és onnan figyel és rombol.

Amikor megérzi ezt az egyedüllétet, nem próbálja megfejteni. Nem keres okokat. Nem kéri már számon a múltat. Csak azt tudja: van benne egy tér, amely kapcsolódásra született és vár. Ez az egyedüllét most nem sötét. Inkább olyan, mint a hajnal előtti félhomály.

Még nincs fény. De már nem éjszaka.

És amíg valaki meg nem érkezik ebbe a térbe, ő nem tölti ki zajjal.

Nem siet elébe.

Nem zárja be.

Csak megtanul benne jelen lenni.

# Útszélről

Ez a könyv nem egy történettel kezdődött. Hanem egy érzéssel. Egy halvány bizonytalansággal, mintha valami nem ott lenne, ahol lennie kellene. Cseppekkel. Mintha a kérdések hamarabb érkeztek volna, mint a válaszok.

Amíg olvastál végigjöttél velem különböző ösvényeken. Találkoztál a szeretettel, a csenddel, ellenállással, eltűnéssel és újrakezdéssel. Nem kronológiában. Hanem rétegekben.

A könyv nem azt kérte, hogy értsd meg. Csak azt, hogy maradj jelen. Maradj benne.

Megmutatta, milyen az, amikor az ember túl korán tanul meg alkalmazkodni. Amikor a lélek finoman hátrébb lép, hogy elférjen a világban. Megmutatta azt is, hogyan lehet ezt a mozdulatot észrevenni felnőttként.

Nem ígért gyógyulást. Nem kínált feloldást. Csak teret adott annak, ami addig nem kapott helyet.

Talán ráismertél valamire. Egy érzésre. Egy visszatérő mozdulatra. Egy mondatra, amit eddig nem mertél kimondani.

Ha igen, az elég.

Nem kell mindent kimondani.

Nem kell mindent magaddal vinned.

Nem kell egyetértened.

Nem kell lezárnod.

Nem kell.

# Ismeretek

## Az introvertált szószóló

Az alábbi személyiségleírás az önismereti munkám, kutatásaim eredménye. Célja, hogy az olvasó mélyebben megértse a könyvben megjelenő gondolatok, érzések és belső folyamatok hátterét. A személyiségtípus-elemzés nem öncélú. Segít láthatóvá tenni azokat az alapvető személyiségjegyeket, amelyek megtöltik a történetet, és amelyek meghatározzák világérzékelésemet, kapcsolódásaimat, küzdelmeimet és értékeimet. Az INFJ-A típus meglehetősen ritka, alig 1–2%-ban fordul elő a társadalomban.

INFJ-A személyiséget *(I Introvertált (Introverted) N Intuitív (Intuitive) F Érzelmes (Feeling) J Tervszerű (Judging) – A Szószóló (Advocate))* az idealizmus és a meglátások egyedi kombinációja jellemzi, ami a mai világban különleges. Gazdag belső világgal rendelkezem, amihez bonyolult érzelmek, élénk képzelet és mély empátia társul. Ezek teszik lehetővé azt, hogy másokkal sokrétű kapcsolatokat tudjak kialakítani. Megingathatatlanul kitartok az elveim mellett, és intenzív vágy hajt, hogy pozitívan befolyásoljam a világot.

Természetes könnyedséggel értem meg mások érzelmeit és motivációit. Ez egyszerre adottság és kihívás is. Pótolhatatlan lelki támogatást tudok nyújtani másoknak, ugyanakkor néha azt érzem, hogy elborítanak mások érzelmei vagy igényei. Előfordul, hogy azt érzem, szét kell szakadnom a segíteni akarás, a magánélet és egyedüllét iránti igényeim között. Folyamatosan fejlesztem magam és próbálom a világot is magam körül egy kicsit jobbra tenni. Jó érzékkel felismerem a lehetőségeket ott is, ahol esetleg mások nem látnak meg, de az önmagamban való kétkedés és a kritikától való félelem miatt időnként gondot okoz az, hogy az újszerű ötleteimet megvalósítsam.

Rendelkezem a kreativitás és az elemző képesség ritka kombinációjával. A bonyolult rendszerek és az emberi természet intuitív megértése lehetővé teszi számomra az újító megoldások megtalálását a kihívást jelentő problémákra. Személyes küldetésemnek tekintem, hogy megtanuljam kiegyensúlyozni az idealizmusomat a gyakorlatiassággal és az öngondoskodással. Idealizmusom azonban gyakran ütközik a munka világának realitásaival. Gondot okoznak nekem a rutinszerű feladatok vagy az irodai intrikák. Sokkal inkább szeretek a teljes képre és a hosszú távú célokra fókuszálni. Döntő fontosságú számomra, hogy megtaláljam az egyensúlyt a jelentéssel bíró munka iránti igényem és a karrierem gyakorlati oldala között. Olyan munkakörökben tudok a legjobban teljesíteni, ahol megengedik a kreativitásom kiélését és a független munkavégzést, miközben továbbra is egy nagyobb célt tudok szolgálni.

*forrás: <https://www.16personalities.com/>*

## Érdekességek

A fejezetek mögötti valós történetek és inspirációk

A könyv több fejezete valódi élményekből, helyzetekből és találkozásokból született, némelyik szóról szóra úgy hangzott el, ahogy a könyvben olvastad, másokban a valóság és a képzelet finoman összefonódik és van, ahol kizárólag a képzelet mozgatta a lelket írás közben. Az alábbiakban néhány háttértörténetet gyűjtöttem össze, hogy lássad, a **Meztelen lélek** nem csupán elmélet vagy esszéek gyűjteménye, hanem egy élő, lélegző életút lenyomata:

A **Szerpentin** című fejezet egy 2025. szeptemberében megélt túra során született meg. Az útvonal Leányfaluról vezetett fel a *Vörös-kőre* a piros kereszt, majd a piros sáv jelzésen. A meredek kaptatók a szerpentinén, a megállások, a lélegzet ritmusa mind-mind a lelki küzdelmeim metaforájává váltak az út során.

A **Zarándokok hegycsúcsa** ugyanezen a túrán történt meg velem. A hegytetőn egy idős férfi ült le mellém, és a beszélgetésünk annyira különleges, váratlan és őszinte volt, hogy szinte változtatás nélkül került be a könyvbe. Néhány mondatát ma is a fülemben hallom.

A **Lélektranszplantáció** című fejezetben a pad a szép kilátással a *Kevélynyeregben* található. A gondolatok részben ott keltek életre egy októberi túra során.

2025. októberének végén ellátogattam Budapesten a *Why Not* nevű szórakozóhelyre. Ebből az estből született meg a **Bulizzunk!** című fejezet. Dorka karakterét természetesen átírtam egy kicsit személyiségi jogok miatt. Megváltoztattam a nevét, foglalkozását, de a párbeszédék és a helyzetek nagy része pontosan úgy zajlott, ahogy a könyvben olvasható.

A **Meghallgatlak** című fejezet több, valós beszélgetésből állt össze. Ezek azokból az időkből származnak, amikor még aktivizmussal foglalkoztam, és időről időre idegenek kopogtattak be az életembe segítségért. Mindegyikük

története nyomot hagyott bennem, és mindegyikükből tanultam valamit magamról is.

A **Kódok karácsonya** teljes egészében megtörtént eset. 2025. decemberének elején a munkahelyem valóban egy QR-kóddal ellátott, igazolványhoz kötött karácsonyi meghívót küldött. Az email késő délután érkezett, és olyan erősen kavarta fel bennem a saját helyzetemmel kapcsolatos kérdéseket és a lelkeket, hogy aludni sem tudtam. Először egy Facebook-poszt született meg, majd még aznap éjjel – egyetlen lendülettel – maga a teljes fejezet is a könyvhöz.

A római történet, amely a **Mennyasszonytánc** alapját adja, a valóság és a képzelet találkozása. 2018-ban töltöttem egy hetet egyedül az örök városban, miután bejelentettem a családomnak, hogy új életet fogok kezdeni nőként. Sok időt ültem a *Villa Borghese* padjain, néztem az embereket, és arról álmodoztam, vajon milyen lesz az az élet, amely felé tartok. A valóságban Fernandó akkor nem érkezett meg...és azóta sem. A könyvben azonban megengedtem magamnak, hogy a lélek mély vágyai színpadra lépjenek. A **Mennyasszonytánc** nem a megtörtént események leírása, hanem annak a belső igazságnak a megmutatása, hogy mire vágyom valójában, mit jelentene számomra a teljesség, a társ, a szerelem, a szeretet, az intimitás és a hazatalálás egy másik lélekhez.

A könyv számos fejezetében visszatérő szereplő a **természet**. Nem díszlet, nem háttér, hanem egyfajta csendes, bölcs társ. Ennek nagyon egyszerű oka van, a természet valóban így van jelen az életemben. A város szélén, egy természetvédelmi terület közelében élek, ahol van egy szép erdő és egy tó is. (Vízésés és barlang sajnos nincsen).

Ha kilépek a házból, néhány perc sétára már erdő ölel körbe, olyan fák, amelyekhez évek óta beszélek, amelyek alatt gondolatok születnek, dilemmák oldódnak fel, felismerések érkeznek. Szinte minden fát, növényt ismerek már.

A természet számomra nem romantikus kulissza, hanem a belső világom egyik legfontosabb tükré.

Gyakran járok ki elmélkedni ide, és rengeteget túrázom a környék hegyeiben is. A Pilis gyökérszagú ösvényein, a Budai-hegység meredekén, a Visegrádi-hegység kilátóinál, a Börzsöny mély völgyeiben, és a Vértes csendes fennsíkjain. A természetleírások ezért a valóságot tükrözik, néha a képzelet játékaival vegyítve. Ilyen természetjárós, kirándulós elmélkedésekről találtok videókat a YouTube-csatornámon. (Magasházi Mónika)

Például: [TÚLÉLNI SPARTACUST! | Őrült gondolatok és lélegzetelállító tájak.](#)

A mókusokkal, az erdővel, a vízzel, a csenddel folytatott „beszélgetések” nem pusztán irodalmi eszközök. Sokszor ténylegesen lejátszódnak bennem, miközben lépkedek az avarban vagy egy kövön ülve figyelem az erdő lassú lélegzését. Az erdő mindig meghallgat, és néha válaszol is, ha nem szavakkal, hanem felismerésekkel, megnyugvással, tisztulással.

Ez a könyv ezeknek a túráknak is a lenyomata.

Kedves Olvasó! Köszönöm, hogy elolvastad a könyvem. Megtisztelsz azzal, ha megosztod velem gondolataidat, érzéseidet, észrevételeidet a könyvvel kapcsolatban: [info@meztelenlelek.hu](mailto:info@meztelenlelek.hu)

Ha szeretnéd elolvasni az első kötetemet (Álomvalóság), akkor ingyenesen letöltheted itt: <https://magashazi.hu/alomvalosag>