

## Megküzdeni a rákkal (15.)

Októberben kezdődött az életemben ez az időszak, és márciusban kezdtem el írni ezt a sorozatot, mikor már a nehezén túl voltam.

Egyrészt nekem is fontos tanulás ez önmagamról, és mint mindenben, a tapasztalatok megírása, összegzése segít tisztábban látni, másrészt úgy éreztem, olyan tabutéma sokaknál a rák, ami ellen tenni kell. Tenni kell, mert mindenkinek jó, ha érti. Mi is, akik érintettek vagyunk, és azok is, akik mellettünk vannak.

Mindig elmondom, hogy nem tudom ebben sem a tutit. Itt nincs olyan, hogy így jó, vagy úgy. Az egész egy nagy szerencsefaktorú történet, amiben próbáljuk a gyógyulásunkat támogatni, ki-ki a saját szocializációja, döntései alapján.

Most egy olyan területről írok, ami nekem biztosan segít abban, hogy a tudatom és a lelkem támogassa a szervezetem gyógyulását. Mert erőt kell meríteni, minden szakaszban, hinni, remélni, bízni. Mindannyian keressük ezt az erőt.

Adja persze a környezetünk, a szerető család, kollégák, barátok, ezeket nyitottan kell fogadnunk, hiszen őszintén akarják ők is a gyógyulásunkat. Írtam már korábban, mennyi erőt ad nekem még pluszban az a „szeretetcunami”, amit kapok a követőktől.

Tegnap egy eseményen voltam, a fővárosban, ott is megölelt valaki ezért a sorozatért (is), neki az édesanyja volt rákos, sajnos ő bele is halt, mégis, azt mondta, jó olvasni, erősíti lelkileg, mert jobban érti így, mit érezhetett, min ment át, és ez segít neki is.

Sokan erőt merítenek a vallásból, mások meditálnak, légzőgyakorlatokat végeznek... És olyat is hallottam, hogy valaki a munkába menekült. Mondjuk én ez utóbbit nem tartom jónak, én épp azért küzdök, hogy legyen végre én-időm, tudjak lassulni, és ne szívjon vissza a betegségem előtti szintre a munkám. Amit persze imádok, folytatom is... csak másképp. És ez a másképp, ennek a megtalálása nekem most elég nagy kihívás.

Nekem erőt ad a természet is. Írtam az egyik posztban, hogy a természet csodás erővel rendelkezik, képes meggyógyítani magát. A fák az ökoszisztémákon belül kapcsolódnak, olyan anyagáramlások történnek közöttük, melyek segítik a gyengélkedő társaikat. A durva szemeteken is megtelepszik az élet, Csernobilban is küzd a természet, stb. A természet gyógyulási folyamatában persze vannak veszteségek is, a járványok sem véletlenül söpörnek végig a Földön, de mégis csodálatos az, ahogy a természet működik. A természet, aminek mi is része vagyunk.

Nagyon szerencsés vagyok abban is, hogy a gyógyulásom tavaszra esik. A kertünk is ilyenkor a legszebb, megszagolom naponta a virágokat, gyönyörködök bennük, hozzájuk érek.

A mozgás is fontos, a férjemmel bevezettük a gyaloglást, öt-hét km naponta (persze nem sikerül minden nap, de igyekszünk), itt, a Berettyó folyó partján. És mindennek örülök, a harsogó zöldeknek, a virágzó fáknak, az apró virágoknak, a madárdalnak, a pillangóknak, az életnek.

Séta közben elropogtatok egy-két sóskalevelet, pitypangszárat, szedek friss csalánt, amiből itthon teát főzök, nagyokat lélegzek, és szívom magamba a természet erejét.

És érdekes az is, mennyire kiüríti az ember agyából a negatív gondolatokat a természet. Egy sajátos, meditatív állapotba kerülök, és érzem, ahogy feltölt. A napsütés is, a szél is, a látvány is.

Eddig is imádtam a természetet, túrázni is elmentünk néha, bár a munka gyakran előrébb való volt ebben is. De most más. Most szükségletté vált, gyógyító erővé.

A természet is képes segíteni. Csak keressünk vele kapcsolódást.