

## Gondolatok a rákról és a megelőzés lehetőségeiről

Az alább olvasható gondolatok egyéni tapasztaláson alapulnak, s mint ilyenek, nem követhetők. Aki vakon követi bármely itt olvasható tanácsot, vagy gondolatot, az már az első lépésnél eltévedt.

Az ember tudása azonos a tapasztalásával. A tudás nem adható át szavakkal. A szavaink csupán segítenek kialakítani egy közelítő képet a tapasztalásról. Hogy ez a kép viszonylag hűen vissza tudja adni az én saját tapasztalásomat, elkerülhetetlen, hogy kicsit bővebben szóljak magamról: A nevem Nagy Attila, végzettségem vegyész, és csaknem negyed évszázadon keresztül gyógyszerkutatással foglalkoztam. Ebből 10 évig a budapesti Gyógyszerkutató Intézetben dolgoztam, majd 14 és fél éven át az Egyesült Államokban, New Orleansban, a Tulane magánegyetemen, egy Nobel díjas professzor rákkutató munkacsoportjában. Vegyészként elsősorban is az volt a feladatom, hogy olyan új kemoterápiában használható vegyületeket állítsak elő, melyek hatékonyabban pusztítják a daganatos sejteket, és kevésbé mérgezőek a normál, egészséges sejtjeinkre, mint a jelenleg használatban lévő anyagok. A professzoromnak a megfigyelései szerint bizonyos hormonok számára, melyeknek a felfedezésében úttörő munkát végzett, befogadó helyek, ún. receptorok vannak daganatos sejteken. Normál sejteken úgy találta, hogy ezen receptorok száma elenyésző. Az elképzelése az volt, hogy ha ezekhez a hormonokhoz hozzákapcsolnánk a jelenleg használatos kemoterápiás vegyületeket, akkor specifikusan odairányíthatnánk őket a daganatos sejtekhez, növelve a hatékonyságukat, és egyben megkímélve a normál sejtjeinket mérgező mellékhatásaiktól. Ottartózkodásom alatt számos ilyen vegyületet sikerült készítenem, melyeket állatkísérletekben alaposan vizsgáltunk különböző daganatos modelleken, és számos publikációban közöltük eredményeinket vezető tudományos folyóiratokban. Ezen vegyületek közül jelenleg egy a klinikai kipróbálás második fázisában van. Ezek alapján sokan úgy gondolhatnák, hogy én bizonyval nagyon sokat tudok

a rákról, és a gyógyításáról. Ezt a tévhitet szeretném mindjárt az elején eloszlatni. Tudományos kutatómunkám utolsó éveiben ugyanis, ahogy egyre jobban belemélyedtem a rák kialakulásával kapcsolatos tudományos szemléletbe, egyre inkább úgy éreztem, hogy mennél többet olvasok, és mennél átfogóbb elemzésekkel ismerkedek meg, annál kevesebbet tudok. Valami egyre inkább hiányzott ezekből az elméletekből, és elemzésekből, és valami azt súgta, hogy ott nem is fogom megkapni a választ arra a kérdésre, hogy mi is az igazi oka ennek az egyre szélesebb körben megjelenő betegségnek, és hogy hogyan gyógyíthatjuk. Engem pedig elsősorban is ez érdekel.

A New Orleansban töltött utolsó éveimben igen komoly változásokon ment keresztül a szemléletem, nem csupán a rákkutatással kapcsolatban. Az egészségi állapotom is indokolatlanul romlott, s erős megérzéseim voltak arra vonatkozólag, hogy bennem is daganatos betegség lappang. Ez persze inkább egy előérzet volt, de elég erős ahhoz, hogy ne tudjam figyelmen kívül hagyni. Orvoshoz is el kellett mennem, ami korábban sose fordult elő, s amint szembe kellett nézmem azzal a helyzettel, hogy esetleg nekem magamnak is orvosságokat kell fogyasztanom életem végéig, ahogy az orvosom javasolta, máris a rosszullét környékezett, és tudtam, hogy kell lenni valami más alternatívának. Ekkor kezdtem megismerni a holisztikus szemléletű alternatív gyógyászattal. Amint elkezdtem követni az alternatív orvosok tanácsait, szinte heteken belül jelentős mértékben javult a fizikai erőnlétem, s már tudtam, hogy a bajokra a megoldás kulcsa valahol errefelé keresendő. Első lépésben nagydózisú vitaminokat kezdtem fogyasztani, s egyidejűleg béltisztító kúrára fogtam magam, hogy felszabadítsam az immunrendszerem lekötött erőit. Aztán a húst hússal diétámat formáltam át, s jó egy évig csak nyers biozöldséget fogyasztottam ebédre. A fizikai erőnlétem felerősödése mellett észre kellett vennem, hogy egyre több olyan gondolat kezd megjelenni az elmémben, melyekkel korábban nem foglalkoztam, vagy tudatosan elvettem. Így kezdett el valami legbelül mozgatni a spiritualitás felé, s én hagytam. Kezdttem hallgatni egy belső hangra, mely egyre nagyobb erővel átvette az életem irányítását tudatos énemtől, melyről korábban

úgy véltem, csak ez van, csak ez képes irányítani, és megvédeni a modern világ dzsungeljében. Elkezdtem gyakorolni egy kínai mester QiGong, energiamanipulációs technikáját, amely különleges élményekkel, tapasztalatokkal szolgált. Eleinte félelmetes állapotokon mentem keresztül, miközben egyre erősödött bennem a belső hang, de valahol legbelül teljes bizalmat éreztem iránta. Hagytam hát, hogy vezessen, s egyszer csak azon kaptam magam, hogy olyan jógyakorlatokat végzek, melyeket soha, sehol nem láttam, vagy, ha mégis, úgy nem emlékeztem rá. Az is feltűnt, hogy ez a hatalmas erejű belső hang mintegy tudja minden bajomat, és azt is, hogy mit kell tennem annak érdekében, hogy korrigáljam. A mozdulataim, melyeket nem a tudatos elmém tervezett, mind-mind sérült izomzatom és ízületeim gyógyítására irányultak, és hamarosan rávezettek olyan okokra, melyeket korábban nem is sejtettem.

Az idő múlásával a gondolkodásom is teljesen megváltozott. Egyre inkább úgy láttam, hogy a feje tetejére van állítva a világ, és mindent pont fordítva csinálunk, mint kellene ahhoz, hogy céljainkat elérjük. A munkámmal kapcsolatban egyre bizonyosabb lettem abban, hogy a megoldás nem az, hogy kiirstuk a burjánzó sejteket, akár műtéti, akár kémiai, akár sugárterápiás módszerekkel. Megértettem, hogy a szervezetünk egy komplex egyensúlyi rendszer, és a külső behatások ellen teljes erővel védekezik. Ezért is tapasztaljuk, hogy a rákos sejtek rezisztenciát alakítanak ki a kemoterápiás szerekekkel, és a besugárzással szemben, s ha kell, még agresszívebben szaporodó sejtekké transzformálódnak. Olvasmányaimból azt is kiszűrtem, hogy azok a fehérjék, melyeket kineveztek rákkeltőnek, azaz onkogénnek, rendelkeznek a sejtburjánzást gátló funkciókkal is. Kiiktatásuk tehát nem fogja megoldani a problémát. Ugyanígy megértettem azt is, hogy maguk a rákos sejtek sem ellenségeink. Mitöbb, a rákos folyamatokat felfoghatjuk úgy is, mint az emberi evolúció részét. Végso elemzésben a rák se nem jó, se nem rossz. Rossznak ítéljük, mert elveheti tőlünk az életünket. De ha meggondoljuk, hogy a rák egy figyelmeztetés, hogy olyan életet élünk, melyből teljességgel hiányzik az élmény, az öröm, s hogy ez igazából nem is a mi életünk, hanem inkább egy hamis

bűvészmutatvány, mellyel folyamatosan kápráztatjuk a többi embert, és magunkat is, csak hogy elfogadjanak, vagy épp, hogy látszólag fölébük kerekedjünk, mert akkor ideig-óráig kénytelenek elfogadni, akkor a rák a segítőnk lehet abban, hogy megtaláljuk igazi énünket, s újra harmóniába kerüljünk természetes emberi mivoltunkkal, egyediségünkkel.

Ezekben az utolsó new orleans-i éveimben az egyensúly fogalma hatalmas erővel vette be magát az agyamba. Szinte kalapált a fejemben ez a szó, mintha ez lenne a kulcsa mindennek. Érdekességként megjegyzem, hogy a 14 év alatt, melyet New Orleansban töltöttem, szinte minden munkanapon be kellett ülnöm a mérlegszobába, ahol egy nagy pontosságú mikromérlegen kellett néhány mikrogram anyagot kimérnem munkatársaimnak. Még azok is engem kértek meg, akik tudták hogyan kell kezelni. Később, amikor megértettem az életünk szimbolikus jellegét, akkor világosodott meg előttem, hogy mi volt a tanítás e kényszerhelyzetben. Az egyensúly szó angolul: “balance”, s a mérleget ugyanezzel a szóval illetik. Ott volt előttem a titok kulcsa mindig, csak meg kellett érteni a kényszerhelyzet üzenetét. Az egyensúly szó mellett a másik fontos fogalom a “megelőzés” volt, mely nap mint nap az eszembe ötlött. Ezek után természetes volt, hogy a kemoterápiával foglalkozó vegyészhez már semmi közöm, s ismét hallgatva a belső hangra, 4 évvel ezelőtt visszatelepültem szülővárosomba, Gyulára. Talán nem lényegtelen, hogy 9 hónappal később a Katrina hurrikán hatására a Lake Pontchartrain vize elárasztotta New Orleans-t bűzös mocsártengerré alakítva.

Azóta elsősorban magammal, és a daganatos betegségek megelőzésének lehetőségeivel foglalkozom. E két dolog nem áll olyan messze egymástól, mint ahogy első közelítésben gondolnánk. A delphoi jósva falán az állt: “gnothi seauton”, azaz ismerd meg önmagad. S ehhez én még hozzátenném, hogy ismerd meg önmagad, és minden titok feltárul előtted.

A minap említetem valakinek, hogy miről fogok itt beszélni, és az illető mélyen a szemembe nézett, és megkérdezte, hogy a rák valóban

megelőzhető? Mondhatnám erre, hogy mindent lehet, csak akarni kell. De úgy vélem, helyénvalóbb, ha erre a kérdésre egy kérdéssel válaszolok: Vajon meghalljuk-e azt a belső hangot, amikor szól hozzánk, és ha igen, akkor hajlandók vagyunk-e akár 180 fokos fordulatot tenni az életünkben, amikor ez a belső hang erre ösztökél. Az igazi kérdés ugyanis ez, s ha a válaszuk igen, akkor tényleg mindenre képesek vagyunk. A szervezetünk egy tökéletes öngyógyító rendszer. Ha megtisztítjuk a benne felhalmozódott mérgeanyagoktól, és megadjuk neki a szükséges tápanyagokat, akkor csodákra képes. S mint azt Marcus Aurelius már csaknem kétezer évvel ezelőtt megmondta, a csodák nem a valósággal szemben léteznek, hanem a valóságról alkotott képünkkel szemben.

De a kérdés továbbra is fennáll, hogy mi az oka a ráknak, és van-e egy olyan elem, melynek hiányában a rák kialakul, vagy, melynek megléte megvéd minket e kórtól?

Otto Warburg erről úgy vélekedett, hogy ez az elem, az oxigén. Warburg 1931-ben Nobel díjat kapott a rákos sejtek metabolizmusának vizsgálatában, és a sejtlégzésben résztvevő enzimek felderítésében szerzett érdemeiért. Munkásságáért 1944-ben újra Nobel díjra jelölték. A rákkal kapcsolatos nézeteit utoljára 1966-ban Lindauban egy a Nobel díjasok éves találkozásán tartott előadásában ismertette részletesen. Tudományos vizsgálódásai során Otto Warburg azt észlelte, hogy míg a rákos sejtek oxigéndús miliőben nem létképesek, de oxigén mentes un. anaerob környezetben fermentáció révén képesek energiát nyerni glükózból, és szaporodni, addig a normál sejtjeink csak oxigén jelenlétében képesek fenntartani speciális differenciált karakterüket. E differenciáltság abban nyilvánul meg, hogy például a vese, a sziv, a máj, vagy az agyi idegsejtek, a neuronok egészen más funkciók ellátására specializálódtak, és az alakjuk is teljesen eltérő. E differenciáltság fenntartásának feltétele Warburg szerint az, hogy elegendő oxigén jusson el a sejtekhez. Ezt úgy jellemezte, hogy képzeljünk el egy ping-pong labdát egy lejtőn, amelyet alulról oxigén árammal fújunk, hogy egyhelyben tartsuk. Amint az oxigénáram gyengül, a labda egyre

mélyebbre ereszkedik, míg végül, az oxigén teljes hiányában egy alacsonyabb rendű, ún. dedifferenciált létformába süllyed, mely a rákos sejtek jellegzetessége. A sejtek differenciált létezésének tehát az állandó oxigénellátás a feltétele. S itt megemlíteném a Nikken cég számos termékét. Mint tudjuk, az oxigénnel dúsított, és mágnesezett Pimag víztől kezdve, a Body Energyser-en keresztül a Nikken összes mágneses termékéről kimutatható, hogy tágítják a hajszálereket, és szétbontják az összetapadt vörösvértesteket, lehetővé téve ezáltal a véráramlást a kapillárisokban, és a szövetek oxigenizációját.

Mint tudjuk, az oxigént a vörösvértestekben lévő hemoglobin vas-3 ionja köti meg. Ha a hemoglobin vastartalma alacsony, a vér csak kevés oxigént tud szállítani a sejtekhez. A vashiányban szenvedők tudják, hogy gyakran hosszú hónapokig is fogyaszthatunk különböző vaskészítményeket, és a vas mégsem épül be a hemoglobinba. Egyebek között ebben lehet nagy segítség a Nikken Laktoferrin Gold készítménye, mely a vas ionok felszívódásában és transzportjában vesz részt. A Laktoferrin emellett nagy segítője az immunrendszernek, mert védi a sejteket a baktériumoktól, vírusoktól, és a gombás fertőzésektől. Az oxigént természetesen el kell juttatni a sejtek energiaközpontjába, a mitokondriumokba ahhoz, hogy a differenciált létezés fennmaradjon. Otto Warburg úgy találta, hogy egy esszenciális zsírsav, a lenmagban található alfa linolénsav fontos szerepet játszik ebben a folyamatban. Warburg eredményeit egy másik Nobel díjas kutató, Szent-Györgyi Albert is megerősítette. Mitöbb, egy német vegyész-fiziológus, Dr. Johanna Budwig súlyos daganatos betegek százainak segítette a gyógyulását egy lenmagra alapozott diétával, melyet frissen őrölve tehéntúróval kevert. A túróban levő kéntartalmú fehérjékkal ugyanis a linolénsav egy olyan adduktot képez, mely még hatékonyabban juttatja el az oxigént a sejtek mitokondriumába. Dr. Budwig úgy gondolta, hogy ha újra elegendő oxigént juttat a daganatos betegek sejtjeihez, akkor azok képesek lesznek normalizálódni.

Ez a szemlélet pedig igen közel áll a keleti bölcsekéhez, akik a légzés fontosságát hirdették szinte minden betegségtől való megszabadulás eszközeként. A közelmúltban hazánkban járt egy kínai hölgy, aki un.

Tao légzést tanított, mellyel kigyógyította magát többszörös áttétes daganatos betegségéből. A távolkeleti kultúrákban, mint tudjuk, a lélegzet az őslényeggel való kapcsolatunkat jelenti. Egy kis szemantika: A német nyelvben a belégzés, és kilégzés szavakban (einatmen, ausatmen) könnyen felismerhető az atman szó, mely szanszkrit eredetű, és jelentése a lélek, vagy igazi én, vagy őslényeg. A magyar lélegzet szóban is benne van a lélek szó, hisz a “g”, és a “k” hangok zöngés-zöngétlen párok. A keresztény kultúrában ez az őslényeg a szentlélek.

A mai világ emberére jellemző a felszínes légzés, melynek egyik oka lehet ösztönös védekezés a környezetünkben lévő ártalmas levegővel szemben. Ez azonban óhatatlanul oda vezet, hogy sejteink egy alacsonyabb rendű, anaerob létformára váltva elrákosodnak. A Nikken termékcsalád levegő tisztító berendezése nem csupán tiszta levegőt kínál otthonunkban, hanem negatív ionokat is generál, melyek általános hatása a stresszével ellentétes, és segíti a szervezetünk önregenerálódását. Szeretném azonban hangsúlyozni, hogy a negatív ionok nem jók, s a pozitív ionok nem rosszak. Mindkettőnek megvan a maga szerepe életünkben. Jelenlegi életvitelünkben azonban a pozitív ionok felszaporodtak a kipufogógázok, és az állandósult elektroszmog miatt, s így az egyensúly felborult, ami a magas vérnyomástól kezdve a feszült, stresszes idegállapot minden tünetét produkálja. Ez a felborult egyensúly hozható helyre azáltal, hogy a nyugtató, öngyógyító negatív ionokat behozzuk otthonunkba, melyeket egyébként csak a hegyekben, erdőkben, vízesések közelében élvezhetnénk.

Otto Warburg kutatásai arra is rámutattak, hogy a rákos sejtek környezete elsavasodik. Mitöbb, enyhén lúgos miliőben a rákos sejtek nem létképesek.

Warburg egyik munkatársa, Dr. Carl Reich, az elsők között volt, akik felhívták a figyelmet arra, hogy a savasodás következtében a szervezetünk a csont kalcium tartalmát mozgósítja, hogy helyreállítsa a sav-bázis egyensúlyt, ami előbb-utóbb csonttrikuláshoz, és a kalcium-források kimerüléséhez vezet. Itt ismét megállnék egy pillanatra, hogy méltassam a Nikken Osteodex készítményét, melyet a kétszeres Nobel

díj-jelölt Dr. Narain Naidu fejlesztett ki, s mely kalcium étrendkiegészítővel együtt fogyasztva megoldással szolgál a kalcium csontba való visszaépítésének problémájára. Az elsavasodástól szintén óv minket a Nikken Jade Greenyemes készítménye, mely egyben különböző növényi enzimekkel is segíti szervezetünk optimális működését.

Ha már a táplálékkiegészítőknél járunk, meg kell említeni, hogy Otto Warburg úgy gondolta, hogy a rákos megbetegedések megelőzése érdekében nagy dózisú B vitaminokat kell beiktatnunk étrendünkbe. Ezek a vitaminok, mint a B2 (riboflavin) B3 (nikotinamid) B6 (pyridoxin), és a B12 (kobalamin) kofaktorként működnek azon enzimeknél, melyek az oxidatív energiatermelésben részt vesznek. Warburg úgy találta, hogy az energiatermelés az anaerob, fermentációs irányba tolódik, mely a rákos sejtek sajátja, ha nem állnak rendelkezésre ezek a vitaminok. Csaknem minden alternatív orvos megegyezik abban, hogy a hivatalos egészségügy által javasolt napi vitamin mennyiségének 10, 100, vagy olykor 1000-szeres mennyisége is szükséges lehet egyensúlyaink fenntartásához. Szent-Györgyi Albert és egy másik Nobel díjas tudós, Linus Pauling például napi 10 g C vitamint fogyasztottak, és javasoltak mindenkinek a rákos megbetegedések elkerülése érdekében. Ez jórészt annak tulajdonítható be, hogy a táplálékaink vitamintartalma jó, ha egy negyede a néhány évtizeddel ezelőttinek. Én éveken át fogyasztottam ilyen nagydózisú vitaminokat, és csak jó tapasztalataim vannak. Mindazonáltal inkább javasolnám a természetes bio-zöldség, gyümölcs koncentrátumok fogyasztását a szintetikus vitaminokkal szemben. Ilyen termék egyebek között a Ciaga is, mely számos olyan növényi antioxidáns flavonoidot is tartalmaz, melyek nélkülözhetetlenek a modern stresszes életvitel mellett. Itt elidőznék egy néhány gondolat erejéig. A stressz egy olyan szó, melyet manapság nincs is olyan ember, aki ne használna szinte minden nap. Ma már tudjuk, hogy a stressz szabadgyökök túltermeléséhez vezet, és azt is tudjuk, hogy antioxidánsokkal némileg helyre lehet állítani a szervezet egyensúlyát. Tudni kell azonban, hogy a szabadgyökök nem rosszak, és az antioxidánsok nem jók. Az életvitelünk az, ami az



egyensúlyt felborítja, s ezért kell megfékezni a szabadgyököket, melyek amúgy az immunrendszerünk fontos eszközei a kórokozókkal szembeni védekezésben.

De mi is okozza a stresszt? A számtalan környezeti ártalom mellett úgy gondolom, fontos kiemelni egy olyan stressz forrást, melyet könnyűszerrel kiiktathatunk életünkből. S ha ezt a forrást kordában tudjuk tartani, valószínűleg megfékezhetjük a látszólag kontrollálhatatlannak tűnő környezetszennyezést is. Ez pedig nem más, mint az ego, a hamis én, melyet a soha ki nem elégíthető vágyak hajtanak egyenesen az önmegsemmisítésbe. Az ego soha nem tud örülni annak, ami van. Amint elérte célját, például egy kis használt családi autót, máris nagyobb kell. És persze új, s hamarosan kettő egy családban, de feltétlenül nagyobb, mint a szomszédé. Az ego hajt minket olyan újabb és újabb célok felé, melyek egyre mélyebbre becsalnak bennünket az eladósodás mocsarába, s vele együtt olyan kényszerpályákra, ahonnan a hatalmas hangzavarban már aligha halljuk meg azt halk belső hangot, melyre korábban már utaltam. E belső hang az igazi énünk hangja, a bennünk lakozó őslényegé, mely együtt lüktet a világegyetemmel. S mint ilyen, minden egyensúly központja, a harmonikus lét hangja. Az egészséges élet feltétele, hogy e hangra figyeljünk, s merjük követni még akkor is, ha mindenki megpróbál minket lebeszélni erről. Ehhez természetesen erő, és bátorság kell. Tehát kijelenthetem, hogy az egészséghez bátorságra is szükség van. S ha valaki a saját útját akarja járni, nehéz lenne jobb megélhetési lehetőséget találni, mint amit a Nikken és általában a multilevel marketing rendszer ajánl. Egyénre szabott, és mégis, aki részt vállal benne, az a legmagasabb szintű közösségiségnek lesz részese. Ebben a rendszerben igazán csak az érvényesül, aki minden segítséget megad hálózatos partnereinek, s ez az együttműködés az egyik záloga a differenciálódott sejtek stabilitásának.

Visszatérnék még a légzés, és a lélek jelentőségéhez a rák és minden betegség megelőzése kapcsán. A rák ugyanis csak annyiban tér el a többi betegségtől, hogy nem csak egy, vagy két egyensúly

megbomlása alakította ki, hanem több főbb egyensúly felborulásának a következménye. Ilyenformán a betegségek betegségének is nevezhetnénk, s talán még az a legfőbb különbség a többi kórhoz képest, hogy akit daganatos betegséggel diagnosztizáltak, annak már csak úgy van igazán esélye a túlélésre, ha 180 fokos fordulatot vesz, s újratervezi egész életét. Ehhez szintén bátorság kell, s a bátorsághoz erő. Az erő pedig mindig ott volt bennünk. Forrása a lélek, a lélegzet, az igazi énünk, melynek megismerése a szabadságunk záloga. E megismeréshez vezető úton mindenki csak egyedül jár, bár használhatunk hasonló technikákat. Nem véletlen, hogy a legtöbb ősi technika mind a légzésre való figyelem-összpontosításon alapul. Ezeket a gyakorlatokat meditációs gyakorlatoknak is nevezik, melyekről annyit tudni kell, hogy nem a gondolkodásról, morfondírozásról szólnak. Rodin gondolkodója az antitézise a meditációnak. A meditáció a teljes gondolatlanság állapotának elérése, ahol megtapasztalható az igazi énünk, mely nem más, mint maga a teremtő. Többféle szóval megpróbálták már az emberek leírni ezt a tapasztalást, de évezredek óta sikertelenül. Nem véletlen, hogy minden nagyobb vallás azt mondja, hogy ne használj az isten, jahve, vagy tao szavakat. A bölcsek megértették, hogy ez az élmény nem írható le szavakkal, nem konceptualizálható. Túl van a fogalomalkotó elmén, melynek gondolatai a téglák, s elméletei a falak abban a labirintusban, melyben az emberiség évezredek óta bolyong. A bennünk rejlő hatalmas potenciál, és az elme korlátozottsága közötti kontrasztot gyönyörűen mutatta meg Akira Kurosava a Derszu Uzala című filmjének egyik jelenetében. A szibériai tundrán éjszaka, hóviharban eltéved egy expedíció, akik között földmérő szakemberek is vannak. A biztos fagyhalál vár rájuk. Szerencséjük azonban útjukba sodorta Derszut, a nanáj vadászt, aki elvezeti őket a novoszibirszki vasút sineihez, de ő otthagyja őket, és nekiindul a tajgának a hóviharos éjszakában. A sínek, a korlátozott elme, míg Derszu a szabad, természeti ember, akit a hatodik érzéke vezérel. A meditáció egy eszköz, melynek segítségével újra kapcsolatba kerülhetünk ezzel a mindannyiunkban benne szunnyadó természeti emberrel. S ez egyben a bennünk élő isteni, az a mindenttudó, aki a

Nikken kineziológiai tesztjeiben megmondja, melyik vizet igyuk, s milyen a jó levegő. Mindannyian az elme korlátai között élünk, s ezért is döbbenünk meg annyira, amikor egy szemvillanás alatt megváltozik a stabilitásunk mindössze két korty optimalizált Pimag víz elfogyasztása után. Sokan azon vannak fennakadva, hogy hogyan történhetett ilyen jelentős változás a pillanatok törtrésze alatt. Az elme teremtette az időt, és amihez nem kell idő, azt fel sem tudja fogni. S mi az elme foglyai vagyunk. Az elméé, mely nem más, mint egy program egy számítógépben. De mi nem vagyunk azonosak ezzel a programmal, és magával a számítógéppel sem. Mi azok vagyunk, akik képesek megalkotni e berendezést. Az elme az ego, a hamis én eszköze, és mozgástere az ismert birodalmára korlátozott. Ha a tudomány mai állása szerint például egy daganatos betegség típus gyógyíthatatlan, akkor az elme programjába ez kerül, s ezt végre is fogja hajtani. Aki azonban vállalja Derszu útjait az ismeretlenbe, az túljuthat az elmén, és mozgósíthatja az igazi énjét, mely egy végtelen potenciál. És ezek azok az emberek, akiknél az ún. spontán remisszió bekövetkezik, mellyel a tudományos elme semmit sem tud kezdeni, s többnyire kijelenti, hogy téves volt a diagnózis. A megoldás a problémákra azonban sosem a nagy statisztikai valószínűségekből, hanem mindig az anomáliákban rejlik. Ha egy betegségben ezerből 999-en biztosan meghalnak, az elme garantáltan erre a 999-re koncentrál. A titok kulcsa azonban az egyetlen túlélő személyes történetében rejlik, s biztosra vehető, hogy az illető megtalálta önmagában ezt a végtelen gyógyító potenciált, még ha nem is tudatosan.

A meditáció egy tudatos technika arra, hogy kapcsolatba kerüljünk a bennünk lakozó istenivel, az alkotóval azáltal, hogy lecsendesíti örökkön pörgő gondolatainkat. Buddha azt tanította, hogy “az vagy, amit gondolsz”. Aki képes megfékezni a gondolatok vadlovait, az szekerebe foghatja őket, és megtapasztalhatja, hogy a világot ő teremti olyannak amilyen, és elsősorban is csak ő változtathatja meg. Nem pedig “ők”. Amíg az ember mástól várja a megváltást, mint például az orvosoktól, vagy a politikusoktól, addig biztosan tudhatja, hogy az elme labirintusában bolyong. De mindig van kiút. A meditációt bárki

elkezdheti, s mennél korábban teszi, annál biztosabb, hogy még időben és tisztán hallhatóan megjelenik számára az egyensúly, a harmónia hangja. S a rák megelőzésének titka a harmonikus együttlétezés mind a természettel, mind pedig embertársainkkal.

Legvégül még elmondok egy gondolatot, mely meditáció közben jelent meg számomra néhány évvel ezelőtt. E gondolat szerint a világegyetem egy és oszthatatlan, benne minden mindennel összefügg, s a részek, melyekre az elme bontja szét, mind, mind hordozzák a teljességet, azaz a kicsiben benne van a nagy, s természetesen ez megfordítva is igaz. Ebből nőtt ki a következő kép: Sejtjeink úgy jelentek meg, mint az emberek. Az analógiát követve, testünk szövetei az egyes nemzetek. A szerveket elválasztó burkok a határsávok. Az Egyesült Államok az agy szürkeállománya, a bevándorlási hivatal - melyen oly nehéz átjutni - a vér-agy-gát. Németország a szív, s a két világháború: szívinfarktusok. A másodikban a szív fele csaknem elhalt. A világon talán egyedülálló úthálózatuk a szív érrendszere. Az arab népek a csontok, és ízületi porcok, az oázisok az ízületi folyadék. A néger a bőr. India a lép, Kína a belek, északról a nagy fal a gyomortól elválasztó záróizom. A cigányság a nyirokcsomók, és az immunrendszer mindenütt jelenlévő sejtjei. A zsidóság az őssejtek, és bármilyen sejttypussá átalakíthatók. A magyarsággal kapcsolatban a Dalai Láma látogatása juthat eszünkbe Dobogókőnél, mely a tibeti tradíciók szerint a világ szívcsakrájának a középpontja. Nem meglepő hát, hogy a magyarság sorsa mindig közel állt a németekéhez. A történelmi római birodalom a nyúltagy, s a Vatikán a limbikus rendszer. Ez a játékos képzettársítás a végtelenségig folytatható az emberiség őstörténetéig, ahol Ádámól és Évából a két ivarsejtből létrejött az egy, a zygóta, a megtermékenyített petesejt, melyből aztán minden speciálisan differenciálódott sejt kialakult. A sokféleség mögött az egység tisztán látható. Az emberiség egyetlen faj. A különbségek csak formálisak. S felmerül a kérdés, hogy vajon lehet-e egészséges bárki úgy, hogy bármely szövetét, vagy sejtjét gyűlöli. Lehet-e egészséges az az ember, aki gyűlöli a bőrét, a beleit, a nyirokrendszerét vagy épp az

össejtjeit, melyektől a modern tudomány oly sokat remél? Az egészséghez az egész teljes elfogadására van szükség. A kirekesztés, megosztás az egészség ellentétét, azaz betegséget szül. Erre figyelmeztet a bibliai bölcsesség: ne ítéld. A világegyetem egységét jóra és rosszra bontva, csak az ún. jót támogatva máris felborítottuk az egyensúlyt. Ahogy Arisztotelész mondta “a létezés létezik”, azaz ami van, az van, az van, és ez megkérdőjelezhetetlen.

A legelfogadhatatlanabb létezők elfogadására egy gyönyörű példát kínál Tolkien a Gyűrűk Ura című regényében. Gollum, aki már sihederként testvérgyilkosságot követ el, egész életében a kapzsiság, irigység, és sunyi, gyilkos gyűlölet megtestesítője. A gyűrű bűvkörében élő Gollum egyértelműen veszélyezteti a Tündék, Gandalf és Frodo küldetését, hogy megsemmisítsék a gyűrűt, mely minden bajok nyilvánvaló forrása. A Tündék többször elfogják Gollumot, és ki is végeznék, de Gandalf bölcsessége megóvjaa a nyomorultat. Gandalf sem tudja a jövőt, de végtelen bölcsessége azt súgja neki, hogy Gollum van, és nem véletlenül van mindig ott, ahol a gyűrű. Gollum tehát végig kíséri Frodot útján az Orodruin tűzkatlanjához. De mire odaér, Frodo már annyira a gyűrű rabjává válik, hogy képtelen megszabadulni a gyűrűtől. S ekkor Gollum leharapja a gyűrűt Frodó ujjával együtt, és elveszítve egyensúlyát belezuhan a forró lávába a gyűrűvel együtt. Pozitív hősünk tehát soha nem tudta volna végrehajtani hőstettét e nyomorult tömeggyilkos aljas agressziója nélkül. Ez a gyönyörű irodalmi példa álljon a szemünk előtt, amikor nem értjük, hogy kinek mi a szerepe az életünkben. Elég, ha megértjük, hogy mindennek, és mindenkinek egyaránt fontos szerepe van a világegyetem összhangjában, még akkor is, ha azt a szűklátókörű elménk képtelen elfogadni. A másik ember olyanságának el nem fogadása nem változtatja meg a másik embert, de előbb utóbb gyűlöletet, haragot szül. A tibeti hagyományok szerint pedig a rákos betegségek egyik fő oka a hosszan, a lélek mélyén őrzött harag.

A rák megelőzhetőségével kapcsolatban záró gondolatként

szeretném Rousseau-t idézni, aki azt javasolta, hogy menjünk: “Vissza a természetbe”. Noha ezt nem könnyű megvalósítani, a Nikken segítségével a friss hegyi levegőt, a föld mélyéről előbúvó patakok tiszta vizét, és a Föld mágneses erejét mindannyian bevihetjük az otthonunkba.

Köszönöm a figyelmet!