

## JEGYZET



## Lelki immunterápia

**KEDVES ZILAHY ENIKŐ**

[eniko.zilahy@naplo.haon.hu](mailto:eniko.zilahy@naplo.haon.hu)

Ki ne emlékezne gyermekkorra feledhetetlen nyaraira? A nagyinál töltött hetekre, a mezítlábas, sártengeres, gémeskút melletti dagonyákra.

Nagymamánál két hatalmas eperfa adta az udvar árnyát, alatta tyúkok kapirgáltak, majd az éj leszálltának közeledtével az ágain tértek nyugovóra. Aztán ott volt a pajta, a csűr, az ól, a fészker, a pince, mind, mind megannyi titkok rejteke. És ott volt a hatalmas kert is. Gyermekkorom nyarainak kifogyhatatlan élménytára. Elöl derékmagasságban bimbózó krumplivirágok, aztán kukoricasorok következtek, ahol nagyapám hasztalan tilalma ellenére oly jó volt bújócskázni. Középen patyolat tiszta szőlő, s a kert végén ott volt a málnás. Ahogy ránk szakadt a vakáció, teljesen természetes volt, hogy városi unokatestvéreim a nagymamánál töltik a nyár jó részét, s mivel a szomszédban laktunk mi is, olyan volt az udvarunk nyaranta, mint egy napközis tábor. Az is természetes volt, hogy a kerti munkába is besegítünk. Nagymama minden unokának vett egy kis műanyag vödört, használt lepedőből madzagot hasított rá, a derekunkra kötötte, majd párosával beállított bennünket a sorba. Ellátott minket mindenféle praktikus tanáccsal, amit mi természetesen nem fogadtunk meg: vegyünk hosszú ujjút a tüske, szalmakalapot a nap ellen, ne nyomjuk össze a szemeket, akkor jó a málna, ha gurul. Mi pedig szedtük a bogyókat szorgalmasan. A tüske összekarmolt, a nap megégetett, a vödörök is lassabban teltek, mint nagymamánál, de jókat beszélgettünk, meséltük az iskolaév sztorijait, énekeltünk, és ami a lényeg, nagyon sokat kacagtunk. A nap végén segítettünk elvinni a ládákat a felvásárlóba, és boldogok voltunk, látva nagymama örömét a forintok látán, és hát a fagyira valót sem utasítottuk vissza. A nyár folyamán arcunk kipirult, kikerekedett, derékbőségünk is megnőtt, lelkünk kisimult, feltöltődünk a következő évre. Mentális immunrendszerünk kapta meg az éves adagot.

Városi gyerekek, vidéki nagymamák ma is vannak, de féltő, hogy a nagynak már nincs se szőlője, se málnája, se ribizlije, de még uborkája is alig. A nyaraló unoka pedig soha nem fogja megismerni azt a lelki immunterápiát, amit a nagymama málnásában vizitdíj nélkül kaptunk meg minden évben.