

önmagukban a szavak az erények, hanem a belőlük fakadó gyümölcsök tehetik azzá (gyümölcsseiről ismerni az erényt). Kár, hogy az élet nem ilyen egyszerű, és a megfontolást, a helytállást ebben sem lehet megspórolni...

*(Az Ige) saját világába jött, és az övéi nem fogadták be őt.
(Jn 1,11)*

FARKAS ISTVÁN

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

1.

Kezdetben csak azt érezni, hogy valami nincs rendben. Nem úgy mennek a dolgok, ahogy kellene. Azután lehet megfigyelni a működést és megtalálni a hibát. Ha a hiba megvan, akkor lehet tenni valamit: megszüntetni, megjavítani, kicserélni, vagy – végső esetben, ha javíthatatlan, cserélhetetlen – együtt élni a hibával. Ez utóbbi eset a természetes. Így él minden érző lény. Együtt él változékonyságával, szerencsétlenségeivel, betegségeivel és pusztulásával. Az élet áramlás, kapcsolat. A dugulás az áramlás, a kapcsolat beszűkülése, esetleg megszakadása, bár ekkor az már nem dugulás.

És ha megpróbálok szélesebb látókörben széttekinteni, akkor a folyamatos áramlás nem fogalomról fogalomra történik, mint a tavasz-nyár-ősz-tél fogalma, hanem az idő – vagyis a hold és a nap járása folyamata szerint. Nem a nap, a bolygók és a holdak keringenek, hanem a naprendszer, mint egész éli életét, amit a érzékelés figyelt meg, és a gondolat szedett szét és nevezett meg fogalmakkal.

Ember esetében a kapcsolat más emberekkel, állatokkal, növényekkel, anyagokkal, dolgokkal, gondolatokkal, és eszmékkel való; és ennek alapjaként és eredendően az emberen belüli funkciók közötti, a sejtei közötti kapcsolat, mely kapcsolat a külvilágból érkező mindennemű hatás eredménye. Dugulás esetén mindkét esetben valami nincs a helyén, nem jól működik, beteg – vagy a vallások nyelvén: vak és süket, csonka-bonka lesz, célt téveszt – vagyis bűnös, gonosz, tisztátalan, alvó, fátylakkal letakart – mondják a tudományos és a szent írások szerzői. Működik ugyan, de sejté, szervé, illetve lényé, illetve emberként nem tölti be a helyét. Azonban – tesz hozzá az emberként létezők – meggyógyítható, felébrésztető, ráébrésztető, feltámasztható, újjászülethet, hiszen készüléke és lénye erre alkalmasnak lett megalkotva. Ehhez valamit helyre szükséges állítani.

De sem az áramlás, sem a dugulás nem egy egyszerű állapot akkor, amikor az életről van szó. Az élet ideiglenes formákon át történő folyamatos változás, folyamatos áramlás. Olyan, mint egy élő patak, folyó, majd folyam. Lassulások, gyorsulások, elakadások,

áttörések, apadások, áradások sorozata. Vagy olyan, mint egy elektromos készülékben az áram, az áramlás. Egyetlen célnak alárendelt formák: ellenállások, kapacitások, fogyasztók, visszacsatolások és akkumulátorok sorozata. De a formák folyamatosan újulnak itt és ott is, viszont a formákat a gondolat, az elme, a lélek, vagy tudat – bárhogyan is nevezzük -, vagyis a test egyetlen különös funkciója szüli.

✕

Már kora gyermekkoromban szembesültem az áramlás és dugulás kérdésével, amikor megfigyelhettem, ahogy atyám vette a kis sámlit és aláújt a mosdónak, majd a mosogatónak és egy célszerszámmal, egy kellően meghajlított dróttal, kipucolta a szifonokat. Majd ezt örököelve, magam is nekiláthattam a műveleteknek, felfogva azt, hogy ez férfimunka. Rá lehetett jönni, hogy a szifon nem egyszerre, hanem morzsánként, hajszalanként dugul el. Később szembesülnöm kellett nagyobb méretű dugókkal is, amikor kiderült, hogy a dugulás nem a szifonban, hanem a téglafalú összefolyó aknában van, melybe egy egész hangyaboly hordta, hangyaszorgalommal a várépítéshez szükségtelen földszemcséket a lefolyóba. Itt is szemcsénként történt a dugulás. Még később, amikor már orvosokhoz is el kellett mennem, megállapították, hogy a szívkoszorúm eldugult és be kellett építeni a csöbe egy tágítót. Legvégül – remélem – került sor magára a belső vízvezetékre. Ez utóbbi áramlásról és dugulásról az ember csak természetes feszültségkülönbségek kapcsán, oda sem figyelve értesül ugyan, de a dolog megy magától. Tulajdonképpen az egész problémakör ennek az eseménynek a kapcsán kezdett a maga fenséges valóságában kibontakozni. És ennek útja a visszatekintés és a ráébredés volt.

A kórteremben a főorvos kedves határozottsággal utasította egyik sorstársamat, hogy igazítsa meg a katéter csövét, mert ha megtörik dugulást okoz, majd megállva és elgondolkozva hozzátette: tudja, mi itt mással sem foglalkozunk, mint duguláselhárítással. Nem tette hozzá, hogy az egész kórház, minden osztályán sem foglalkoznak mással, mint duguláselhárítással. A folyadék kiválasztás, a vérrellátás, a belső elválasztás, az emésztőrendszer, a belső információátvitel, az energiaellátás dugulásainak elhárításával, vagyis az eredetileg jól, vagyis egymással harmóniában működő folyamatok megromlott kapcsolataival. Ötödik éve testközlemből tanulmányozhatom azt a kórt, amit demenciának nevez a tudomány. Gyógyíthatatlan, kóros leépülés. Először az elme, majd a test az érzellemmel együtt. Az agyi idegsejtekben elkezdi felhalmozódni egy fehérje-plakk, egy szemcse és dugót képezve meggátolja az információátvitelt, az áramlást, majd szétbomlasztja a sejtszerkezetet is.

És megtapasztalhattam egy másféle, egy finomabb anyag áramlását és annak egy másféle dugulását is. Kezdetben egy salgótarjáni teakályha biztosította a kis, egyszobás lakás fűtését, később pedig

egy esztergomi hordozható cserépkályha. A kályhacsövet rendszeresen kellett pucolni, ahogy a kéményt is ahhoz, hogy a kellő zug, vagyis huzat, az áramlás meglegyen. Akkor adódott ez a felismerési lehetőség, amikor már nem ott laktunk és az egyik télen a kéménybe beköltözött egy nyest. Vékony ágacscként épített bele egy fészket magának. Megrekedt a füst, pedig a levegő egy sokkal finomabb, illékonyabb anyag, mint a víz. Sokáig tartott, amíg rájöttem, hogy ugyanarról a problémáról van szó: dugulás van. Tavasszal ki kellett égetni a kéményt, hogy rendbe jöjjön az áramlás. Létrejött a kapcsolat, az áramlás a föld és az ég közt, az égő fa és a légkör között, amely helyreálltával maga táplálta ezt a természetes áramlást.

És talán legvégül kellett felismernem, hogy hiába működne jól az áramlás, ha a forrással való kapcsolat van eldugulva. Ha nincs elég eső, nincs áramforrás, nincs elég folyadék utánpótlás, nincs levegő, vagy vizes a fa és nincs még valami más is, ami mindezeket a kis áramlásokat fenn akarja tartani. Szerencsére ez utóbbi a világ legmegbízhatóbb forrása. Olyan formákat hoz létre, melyek önmaguk is rendkívül alkalmazkodók és „előregedve” folyamatosan képesek megújulni. Így nincs végleges eldugulás. Csak folyamat van, folyamatos átalakulás olyan pontokkal, ahol megállás, pillanatnyi hiány és egy intenzívebb beáramlás, vagy egy visszabomlás van egy nagyobb folyamat céljának megfelelően.

Akkor, végül is hol a gond, hol a dugulás? Egyáltalán, gond-e a dugulás?

✧

Az emberek minden lehetségest megtettek, hogy meghaladják a szomorúságot. Imádták a szomorúságot, elmenekültek a szomorúságtól, a szívükben tartották a szomorúságot, megpróbálták kényelmet találni a szomorúság ellen, a boldogság ösvényeit hajszolták, megkapaszkodtak bele, hogy elkerüljék a szenvedést. Mégis az ember szenvedett. Az emberi lény szenved világszerte korszakok óta. Tízezer háborút vívott – gondoljon a nőkre és férfiakra, akiket megnyomorítottak, meggyilkoltak és a könnyekre melyet értük hullattak, az anyák, a feleségek és mindazok szenvedésére, akik elvesztették fiaikat, férjüket, barátaikat a háborúk miatt ezer és ezer éveken át, és mi folytatjuk, örült mennyiségben megsokszorozzuk hadseregeinket. Ez az emberiség közös szenvedése.

A szegény ember egyedül, sohasem fog egy jó fürdőhöz, egy tiszta ruhához jutni, vagy repülőn utazni; mindezek a kellemes dolgok, amik másoknak vannak, neki nem jut. Ez egy ember szenvedése, aki nagyon sokat tanult és egy emberé, aki nem sokat tanult. Létezik a tudatlanság szomorúsága; létezik a magányosság szomorúsága. A legtöbb ember egyedül van; talán számos barátjuk van, rengeteg tudásuk, ők azonban

nagyon magányosak. Ön ismeri mi a magányosság - ha ön egyáltalán tudatában van önmagának – a teljes elkülönülés értelmében. Talán van egy felesége, gyerekei, csomó barátja, de jön egy nap vagy egy esemény, ami teljesen magányos, elkülönült érzésbe kergeti. Ez az irtózatosszomorúság. Aztán ott a halál szomorúsága; a szomorúság, hogy valakit elvesztett. És van az összegyűjtött szomorúság, az emberiség által évezredek tapasztalata alatt összegyűjtött szomorúság. Aztán ott van valaki személyes veszteségének, leromlásának, intelligencia hiányának, képességeinek szomorúsága. És kérdezzük, megszüntethető egyáltalán a szomorúság? Vagy megszületünk szomorúsággal a szomorúságra, és meghalunk a szomorúsággal?... Nagyon mélyen bele kell mennie és látnia valakinek, hogy meglássa, vége lehet.

A beszélő azt mondja, hogy van vége a szenvedésnek, egy teljes vége a szenvedésnek; ami nem jelenti az ő gondtalanságát, közömbösségét, érzéketlenségét. A szenvedés végével elkezdődik a szeretet. És ön természetesen megkérdezi: 'Hogyan?' Hogyan szűnik meg a szenvedés?'

2.

Különös nyelv a magyar. Erre manapság, szerencsére már egyre többen hívják fel a figyelmünket. Itt van például a kép szó, ami nyelvünkben a legkülönbözőbb helyeken, hihetetlen gazdagsággal bukkan elő. Saját képére teremtve képzelte el, hogy képes lesz képlékenyen képezni magát az elképzelhetetlenben és képviselni magát, ott, ahol az képtelenségnek tűnik. Ma azt mondják a tudósok, hogy az elme képekben gondolkodik.

Mindaddig, amíg valakinek van egy képe a másikról és neki is van egy képe önmagáról, ott ellentétnek kell lennie, mert a képek ápolása lerombolja a kapcsolatot... Mindaddig, amíg valakinek lesz egy képe önmagáról, őt meg lehet sérteni. Ez egyike az élet sorscsapásainak gyerekkortól, az iskolákon át, az egyetemen és tovább át az életben, valaki állandóan megsértődik, annak minden következményével és az elkülönülés fokozatos kiterjedésével attól az állapottól, ami a nem megsértődés. És mi a megsértődés? Ez egy kép, amit valaki önmagáról felépített. Ha valaki teljesen mentes minden képtől, akkor nem lehet megsérteni, nem lehet hízlegni neki.

Szabad lehet a képtől, ha teljes figyelmét annak szenteli, amit a másik mond. Ha a felesége, a barátja valami undokságot mond, és ha abban a pillanatba teljes figyelmét odaszenteli, akkor a figyelemben nem képződik kép. Akkor az életnek egy teljesen más jelentősége lesz.²

De majdnem ugyanez mondható el a gond szóról is. Hol a gond? - kérdeztük. Miért gond a gondolat? Miért

¹ Krishnamurti: A figyelem lángja

² u.o.

gond az, akinek gondolkozásmódja sok gondot okoz a környezetének és aki gondtalanul gondolja a többiek számára legképtelenebb gondolatokat. Miért nem gondtalan örömet, miért nem gondúzó a gondolat és gondtalan a gondolkozás maga? – kérdezném meg nyelvész barátomat, ha még élne.

A fél világ a gondolkozást tartja a legmagasabb emberi funkciónak. A másik fele a legnagyobb emberi akadálnak. Legnagyobb szellemi vezetőink viszont ebben egységesek, ahogy legnagyobb tudományos vezetőink is. Az első csoport tagjai így fejezik ki: „fordítsátok meg gondolkozásotokat”, „az elme káprázat”, „a vagyok érzékelése az egyetlen harmonikus tapasztalat”, „az ember alszik”, „az ego a legnagyobb akadály”. A másik csoport pedig így: „gondolkodom tehát vagyok”, „csak test van”, „lélek, elme nincs”, „mindennek a kiindulása a szellemi éhség”, „a gondolkozás old meg minden emberi gondot”.

Valószínűleg mindkét csoportnak igaza van a maga perspektívájából. De miért van két – vagy akár tízezer – perspektíva? Miért nem ”mossa egybe”, egy perspektívába „az áradó légzuhanyag” a tízezer dolgot – ahogy Karátson Gábor a Tao Te Kingben fordította. Vagy a keresztény terminus szerint: miért nem fogadjuk be, mi emberek egyféleképpen az Igét, ha egyszer az övébe jött?

Hol van a dugulás?

Az egyik gondolkozás gondolatban szétszed, majd összerak valamit egy képzett (forma-, fogalomképző) intellektus, az én - melyet szintén a gondolat rakott össze -, majd ezt tartja a lényegnek. A másik igyekszik lénye teljes intelligenciájával egészen közelről rátekinteni, meglátni és felfogni a valóságot, a lényegét minden létezőben – ahogy, a tudósok és mesterek szerint minden egészen kicsiny gyermek teszi.

És mindkettőben ott a közös. Az a bizonyosság, hogy van ott valami állandó, valami áradó, ami teremt, éltet, éleszt, ébreszt, fejleszt és ami hihetetlenül könnyed, mozgékony, szabad, csapongó, színes. A görög mitológiában az emberi lélek megszemélyesítőjét szárnyakkal ábrázolták, neve: pszüché, ami pillangót jelent. Az ókeresztény korban az üdvözült lélek jelképe a madár. Talán ez jelenik meg a magyar őshagyomány kerecsensólymában is. Indiában a táncoló Siva ábrázolja. És talán jelkép formájában ez jelenik meg az enneagram pillangószerű un. megtört vonalában, mely szimbólum, egyesek szerint a mindenség teremtési és fenntartási folyamatának szimbóluma. Nevei: lélek, tudat, elme, én, ego és mindaz a kifejezés, ami erre a szabad, folyamatos áramlásra vagy inkább annak gátlására, az önmaga körül örvénylő dugulásra utal?

A jó hír az, hogy ha fel tudom ismerni a saját dugóimról, hogy azok dugók, és rendszeresen, újra és újra teljes figyelmemet nekik szentelem, akkor azok - lassan vagy gyorsan - maguktól szertefoszlanak. Életben maradásuk azért áll fenn, mert áramlásnak, az élet áramlásának hiszem őket. Amint meglátom, hogy

valójában hogyan működöm, mennyire vagyok útjában az élet természetes áramlásának, magától megjelenik a lehetőségem az újra, vagyis a természetesre, a normálisra – mondják azok, akik látják a dugókat. Szerencsére már van némi saját tapasztalatom is. A tudomány területén ma talán a fizikusok állnak legközelebb ehhez a látáshoz. Látásuk már nem tömeg (geo, helio, galaxi), vagyis forma-centrikus, hanem mozgás, áramlás, vagyis folyamat-centrikus – mondja a kortárs fizikus, Rockenbauer Antal.

3.

Amikor a nyolcvanas évek elején volt alkalmam először, Párizsban járva bejutni a Gare d'Orsay múzeumba, Van Gogh miatt mentem oda. A szék meg a cipő miatt. Ezek mellett, ami azóta is megmaradt bennem az egy számomra ismeretlen festő képe volt. Kb. 5x3 méteres volt és Jézust és tanítványait ábrázolta. Az alakok egy erdei, zöld környezetben álltak és mind hófehérek voltak és meztelenek. Csak álltam ott és néztem. Belül meg voltam botránkozva. Sem a környezet sem az az alakok ábrázolási módja nem felelt meg az akkori szemléletnek. Aztán később, sok évtized múlva értettem meg, hogy akkor és azóta sem vagyok képes másképp, csak a saját belső elképzeléseim szerint látni. Beállítódásom akkor még erősen testi volt és ugyanakkor a téma, bennem valahogyan, akkor még nem a forma, a test világához tartozott. Ezért volt a botránkozás. Később jöttem rá, hogy a művész valószínűleg éppen ezt a nem testit akarta ilyen formában ábrázolni. A világban vannak, de mégsem abból valóként, ezért a nem hússzínű, hanem a hófehér. Meztelenül, hiszen semmijük sincs már más, ami innen való, csak a forma, amin keresztül ez a ragyogás megnyilvánulhat. És, hát igen, a méret. Hatalmas, de mégis díszes fakeretben foglalt. Az én keretem sokkal szűkebb volt. És még díszesebb. Én magam voltam a keret. Velem, aki művészettörténész egy egész könyvet szentelt a különféle képkereteknek. Kialakulásuknak, előállításuknak, jelentésüknek, jelentőségüknek.

Lassan megértettem, hogy ez a keret hatalmasra tágulhat és még akkor is egy keret marad. Az én keretem. Ezt egy másik, festő ismerősöm is visszaigazolta, aki nem foglalta keretbe a képeit és ugyanarról a fáról sok-sok képet festett, a legkülönfélébb napszakokban. De sohasem a fát, ahogy én látnám, vagy ahogy régen fényképeztem, hanem ahogy mozgásában, valóságában számára akkor éppen megnyilvánul. Képei áramlanak, szinte mozgóképek. Egy láthatatlan áramlás látható jelei, ami bárki által megfigyelhető, ha képes kicserélni a szemét a szemlélő tekintetre. „Az vagyok, amit látok” - idézte talán Cézanne-t. Folyamat van és nem forma, vagyis dugulás: én látom a fát.

Visszagondolva életem keretének változására, azt kell mondanom, hogy tágult. És azt is látom, hogy nem folyamatosan, hanem lépcsőzetesen. És még azt is, hogy - bár már sokkal vékonyabb és egyszerűbb – még mindig van.



Már nem tudom felidézni, mikor lépett be változásának tudata. Bizonyosan nem később, mint amikor Bulányi György, egy gondolkodó és gondolkodásra serkentő piarista szerzetes jóvoltából részletesen megismerkedhettem az Evangéliumokkal. És talán nem előbb, mint amikor, akkor sajátuk vélt elhatározásomból mindenesül felrúgtam a teljes korábbi életemet. Különös módon ezeknek a változásoknak a folyamata általában ugyanúgy játszódott le: egy új gondolat, egy új érzés belépése, az érzékelés hatalmas kitágulása, egy hatalmas felszabadulás érzet, majd magaménak ismerve meg, egy lassú belemerevedés az új keretbe. De talán – innen visszatekintve – még ennél is különösebbnek tűnik az, hogy ez a folyamat újra és újra megismétlődhetett. Valami bennem újra és újra felismerte a dugulás jeleit, a keretbe merevedést és ezen felismerésen keresztül erőt is kaptam az újabb változáshoz. És igen. Ez az új minden esetben gondolatként ért el. Nem mondhatom, hogy a környezetem nem játszott bele, hiszen igyekeztem nem lezárni magam a lehetséges új gondolatok elől. Ugyanakkor rá kellett ébrednem, hogy ezek nagy része a régi gondolatok ellenállásában, reakcióiban lefordítódott, megreked, bedugul. Ami újként elért, azt minden esetben megdöbbenés, csodálkozás kísérte. Hihetetlennek, váratlan ajándéknak tűnt, de egyben új táplálékként, intelligenciaként, a kialakult lelki ismereten keresztül azonnal be is épült valahová a testbe, a szerves folyamatba. Vágytam ezekre, de azt is megláthattam, hogy ezzel az utána vágyakozással, a többre vágyással azonnal át is változhat a keret a dugó anyagává, erősítve, merevítve azt. A nyugodt, éber figyelem, amikor egyáltalán lehetséges, viszont – apám drótjához hasonlóan – lassan, fokozatosan megtisztítja a csöveket, melyeken keresztül ez az éltető áramlat szabadon áramolhat és ha helyet talál, be is épülhet a helyére.



„Egészséges ember az, akinek jók a kapcsolatai” – írta egy kedves ismerősöm. Igen. A fiziológiai, a környezeti, az emberi kapcsolatai; az élettel magával való kapcsolata – bármi legyen is az - a lélegzetvételtől, az „ahá” élményen át, egy tragédia átéléséig. A valósággal – önmaga pillanatnyi gondolkozásbeli és érzelmi állapotának látásával – való kapcsolata. És – talán a legfontosabb – a vagyok, a lény létezés mély tapasztalatával való kapcsolata. Azért a legfontosabb, mert ennek megléte feltételezi az összes többi komponens összhangját, az egész-séget. Érteni, érezni és érzékelni, hogy vagyok, nem hol, mikor, hanem ahol vagyok éppen milyen érdeket szolgálok, vagyis az életnek ebben a helyzetében ki az irányító bennem.

És akkor, ennek megfigyelése kapcsán – önmagamban és környezetemben - találtam rá az igazi dugulásokra, melyekhez képest a többi csak átmeneti

kellemtelenség volt. És mindenütt hajszalanként és szemcsénként történt a dugulás és a tisztulás is, ahogy a Tao Te King is írja a 42. versben: „Nézd valamennyi létezőt: egyszer gyengül, máskor erősül, egyszer erősül, máskor gyengül.” Már akkor, ha valaki egyáltalán észreveszi a dugulást, önmagában. Az igazi belső dugulások látásának biztos alapja az, amit Gurdjieff így fejezett ki: „Amennyit valaki másoknak hazudik, elenyésző ahhoz képest, amennyit önmagának”. Igaz lehet ez - kérdeztem magamtól -, hiszen nem hazudok (többnyire, amikor nem szükséges)? No, kellett vagy húsz év az életemből, hogy ezt megértsem, miközben a keret nőtt, növegetett, de még mindig ott volt az ok: a félelem, a keret, a dugó féltése. Mi lehet akkor ez a hazugság, mint dugó?

Az elsőről területről már az elején írtam. A szervezetem, az anyagi formám, az érzékelésem. Hányszor olvastam, magyarázták és gondoltam végig a szent és a tudományos könyvek segítségével is, hogy ezek nem én vagyok. Mégis végig ott maradt az enyém: biológiám, formám, érzékelésem. Vagy a tudóm, májam, vesém, lábam és kezem, a szemem és a fülem. És igen, minden egyéb, ami az enyém: a papucsomtól a feleségemen át, a szomszédomig. Halló! Ki beszél? És a válasz: Én vagyok. Pedig csak hangok, hangzások voltak. Ó, hát te vagy az? Igen, hisz látod, hogy én vagyok, nem? Pedig csak az a kép jelent meg, akinek őt azonosítom.

A második is ismerős volt, mégis fel kellett fedezni hazugság mivoltát. Érzem, hogy utálok ezt az alakot: azonnal vitatkozni kezd, ha mondok valamit. Vagy, mikor szólal már meg, hisz számomra olyan kellemes a hangtónusa. Pedig megint csak hangok, hangzások kiváltotta érzésekről van szó.

A harmadik az, aminek az igazában a leginkább bíztam. Az én igazam. Mindaz, amit megtanultam, megértettem, megtapasztaltam. Azért jöttem rá hazugsággal teltségére, mert a meg-igekötőnek köszönhetően ez adta a keret szilárd vázát. Alig módosítható, hiszen az enyém. És amíg be nem lép egy teljesen új gondolat, addig nem változik. Ahhoz viszont, hogy ez történjen egy teljesen nyugodt, éber és szemlélő elmére van szükség – ahogy azt nagyjaink mindig is mondták és élénk is élték.

A negyedik terület az, ahol az állandó hazudozás felfedeztem erősen összefügg az előzőkkel. Megfigyelhettem, hogy milyen határozottan, gyorsan és magabiztosan reagál az előző területekről érkező hatásokra, akár kívülről, akár belülről jönnek. Hatalmas rutinnal, a legkisebb kétség nélkül válaszol a legkülönbözőbb hatásokra. A társadalmi együttélést szolgálja azon a szinten, amelyen felnevelték és ahogy aztán, az én érdekében a társadalom igényeihez alkalmazkodott.

És igen. Ott a következő terület is. Mindannak, ami éppen egy adott helyzetben érzékelek, az eltárolt

emlékek közé időben beillesztek, majd aztán megmagyarázom, elmagyarázom, elmesélem és kiszínezem, nevet adok neki és előadom. És nem feltétlenül hangosan, másoknak, hanem leginkább önmagamnak. Ez adja a keret hatalmas rugalmasságát. A végtelenig ki tud nyúlni, de mindig magába zárja azt, ami benne van. Mindig jó és mindig igaza van, és véleménye – az ő véleménye - mindig mindenről van.

Lehetséges-e nem összehasonlítani magamat mással sem fizikailag, sem lelkileg, vagyis a fenti területek alapján? Ha valaki nem hasonlít össze, akkor nem válik valamivé. A teljes kulturális képzés a valamivé válást szolgálja, hogy legyen valami. Vallási vagy szociális téren valaki mindig valamivé válni akar. Ebben az akarásban, ebben a vágyódásban valamivé válni, összehasonlítás van. Összehasonlítás nélkül élni egy rendkívül dolog, ami akkor jön létre, ha valakinek nincs mércéje. Mindaddig, amíg valaki lelkileg méri magát, ott kell lennie a félelemnek, mert mindig harcol valamivel és nem ér célba.

Egy nagyon érzékeny elme kívántatik meg, hogy lássa a teljes érzékelés fontosságát – nem pedig az érzékelés egy szűk mozgását, ami a gondolat által készített képet követi. Korábban volt szerencsém sokat várakozni valamire, amiről nem tudtam micsoda és jön-e. Természetfotózás volt a hobbim. Minden érzékszervemmel és teljes lényemmel figyeltem és vártam. És amint a legkisebb jele mutatkozott annak, hogy mi az, ami jöhet, rögtön belépett a találgató, tervezető gondolat, ami már a nagyszerű felvételt is látta a kiállítás falán. Összetört valami, ami addig egységes volt, mert mindent beengedett. Ahol töredezettség van, ott van a hazugság, az én szerkezete, a 'nekem'.

A prostitúciót csak a szexuális térre korlátozzuk. Nem csak ez van elkurvásítva. Azt csak nagyon ritkán látjuk, hogy ez sokkal jobban el van terjedve. Hazugságok mindig vannak. A lényeges az, hogy lássuk őket, amikor felmerülnek és emlékezzünk az ízükre. Itt van például az, hogy hazugság önmagam és mások alul vagy túlbecsülése. Az önmagamban csalódás felszabaduláshoz vezet. Szüless újjá, mert enélkül marad az illúzió, a belső és külső hazugság. Ez nem egy erkölcsi bűn, hanem a létezésem egészével kapcsolatos hazugság – vagyis egy alapos dugulás. Lelkiismeret-furdalás – fájdalom, szenvedés, türelem. Nem elnyomni, hanem elviselni, hogy hatni tudjon, titokzatosan, de bizonyosan! Önbecsapásokkal, illúziókkal és szerekekkel nyomjuk el ezt a fájdalmat. Nem következtetéseket levonni, mert az hazugság, hanem nyitva hagyni. Megállni, mert beszéd lesz belőle. A szavak eredetileg Igék voltak majd lassan prostituálódtak. Beszéd lett belőle, fecsegés – mondta egyik mesterem, Mihály.

Nem hiszem, hogy ki lehet lépni a keretből és azt sem, hogy önmagától felszívódik és megnyílik valami mérhetetlenre. De a gondolatokat, szokásom szerint

leginkább hazugságokra használom. Nem az erkölcsi szerint, hanem létezésem egésze szempontjából. Például, amikor azt mondom: köszönöm és nem érzek hálát. Vagy amikor azt mondom, hogy most kel fel a nap és nem érzem semmiségemet. Ebből vagy egy küzdelem ered, vagy az, hogy még jobban eldugom. Ez elől a kérdés elől nem tudunk elmenekülni. Felismerni önmagamban a hazugságot, azt ahol hamis vagyok. Például amikor mondok valamit vagy éppen nagyon sajnálom magamat. Elviselni azt, ami vagyok. Elismerni, hogy hibákat követek el, magamnak is megbocsátani. Elfogadni olyannak, amilyen vagyok. És szeretni azt, hogy lehetek és a másik is lehet, hisz ugyanazt éli át. Elviselni a kaleidoszkópot, az optikai játékot. Néhány szimmetrikusan elhelyezett tükör egy csőbe helyezve megsokszorozza az apró csillogó színes tárgyak képét. A kép a kaleidoszkóp forgatásával végtelen variációkban változtatható – mondja a Wikipédia.

4.

Feleségem betegsége kapcsán az időhöz való kapcsolatunk is megváltozott. A múlt csak régmúlt lett, a jövő megszűnt és a jelen vált nyilvánvalóvá. Az idő teljesen eltűnhet, mivel amúgy sincs már sok kapcsolatam vele. Az 'ami van'-nak nincs ideje. Megérteni az 'ami van'-t nem követel időt, csak teljes, vagyis átfogó, átölelő figyelmet. Például az erőszak megfigyelésében a gondolatoknak nincs mozgása, csak egy hatalmas energia, amit erőszaknak nevezünk és ami ebben a helyzetben alig kikerülhető, de megfigyeljük. Azonban, ha a pillanatban van egy torzítás, hogy erőszak-mentessé, vagyis jóvá akarok válni, már behoztam az időt. Amire kényszerből rá kellett ébrednem, az volt, amit már régen tudtam, de nem éltem: a fa kidől, táplálékul szolgál az erdőnek és nem ideges a változás miatt. Bennem a „mi lesz ha...” állandó félelmet és így állandó ellenállást szült. Ez állt a dugó, az elakadás gyökerénél. Emberek közt, önvédelemből azonnal fellépett egy önigazolás, egy bírálati pozíció, egy összehasonlítás amiatt, hogy talán jobb vagy rosszabb helyzetbe kerülhetek. Ahogy megfigyelhettem, fáknál és állatoknál ez nincs így. Ez belőlem, belülről fakad. Az az indítéka, hogy nem vagyok jó, jobbnak kell lennem. Ez viszont elválaszt másoktól ahelyett, hogy kapcsolatot teremtené. Miért kell mindig igazam legyen, akár egy súlyosan demenciás mellett is. Mit tudok róla? Semmit. Számtalanszor neheztel rám, akár drasztikusan is és lehet, hogy az ő oldaláról nézve teljesen igaza van. Érzelmileg sokkal érzékenyebb nálam. Egy erősebb hangsúly, egy erőteljesebb mozdulat, egy vállrándítás vagy egy grimasz benne egészen mást vált ki, mint ami megszokott. És állandóan igazolni akarom, hogy de én jót akartam, jó vagyok, hiszen... ő meg beteg; és jön a sok önigazolás és önsajnálát. Miért nem engedem meg magamnak, hogy emberi lény legyek: hibákkal, tévedésekkel, rossz mozdulatokkal, rosszkor kimondott és hangsúlyozott szavakkal és véleményekkel? És

persze ártatlansággal együtt. Egyik a másikkal összhangban. Nem azonosulni, nem ragaszkodni és belemerülni, nem tisztelni és nem bírálni. Nem pusztán jól szervezni, hanem hagyni érvényesülni egy szerves működést a helyzetnek megfelelően, az éppen jelenlévőnek megfelelően. Szervezni könnyű. Nagy gyakorlatom van benne. Ez volt a kenyérkereső munkám. Merev, pontos, könnyű követni, logikus, csak tiszta fej, vagyis gondolat kell hozzá. Hagyni hatni egy szerves működést: a pillanathoz alkalmazkodni, mert változó, nehéz követni, belátás kell hozzá.

Megtanultam mellette, hogy ne beszéljek róla, a kapcsolatunkról, hiszen ő nem tudja kiigazítani. Amíg düh volt és kétségbeesés, és szitkozódás és imádkozás, addig izzadság volt és szenvedés és kilátástalanság. Amint megengedtem - és ez évekre telt -, hogy ember legyek, a dolgok elkezdtek folyamatként működni, mintha beilleszkedtem volna egy meglévő hatalmas rendbe. Már nem a fejem mondta, hogy legyél jó és szeresd, hiszen beteg, rád szorul és a feleséged, hanem mintha kinyílt volna egy szűk ajtó és beléptem volna egy hatalmas térbe. Minden a helyére került és ha nem is azonnal, de viszonylag rövid idő alatt. És a teszt is folyamatos volt. Hogyan lehet teljes figyelemmel jelen lenni a régmúlt kitalált és valós szereplőinek társaságában, miközben mosol, takarítasz, mosdatsz, tisztába teszel, etetsz és vásárolsz? Végül is semmi sem változott csak a hozzáállásom, a perspektívám. Vagyis nem az enyém, hanem a „látva látásnak és hallván hallásnak”. Miért tartott ez három vagy négy évig? Mert félttem, hogy nem jól csinálom, hogy mit szólnak, ha..., hogy nem értek hozzá, hisz még sohasem voltam szociális gondozó, hogy biz' isten beleőrülök, ha még egyszer megkérdezi... Pedig a mester ezt tanította: nem fogsz tévedni, nem fogsz sérülni. Ezek a korlátok a saját szűk keretembe zárnak, ami intenzív boldogtalanságot és idegességet jelent; vagy bensőmben, a lelki ismeretemben fölérünk emelkedek oly módon, hogy megalkuvást nem ismerve meghajolok minden előtt, ami van. Ezek a dugók ezt a leckét voltak hivatottak nyújtani. A meghajolás – önmegadás – lelki állapota dimenziójából ekkor, csendes erőként valami beáramlik ebbe a világba. Valami, valami végtelenül értékes, ami máskülönben megnyilvánulatlan maradt volna. És végül, utolsó egészségügyi kísérletünként a neurológusok sem tudtak mást javasolni: kísérletezzen a gyógyszerekkel, titráljon, vagyis bizzon a türelemben – cseppenként, ahogy a titrálásnál, vagy szemcsénként, ahogy a hangyáknál. És be kellett látnom, hogy az egész korábbi természetfotózási küzdelem, a közösségi együttgyötrődések, a csendes elvonulások mind-mind előkészítések voltak ehhez a „nagy türelemkalandhoz”. Bármit elutasítottam volna, bármibe azonosulásig belemerültem volna tévedtem volna és sebezhetővé válok, vagyis nagyrészt alkalmatlan erre a feladatra.

✂

Az élet él és élni akar – még egy kórházban is. A Nap is

ezt szolgálja, ahogy a növények és a takarítók is. Valahol működik egy nagy energiaforrás. Minden vágyakozik, hogy megkapja a részét belőle, és betöltse a szerepét a nagy játékban. Öntudatlanul, mert nem tud sem róla, sem önmagáról. És néha, amikor meglátja, megzavarodik és gyorsan elhessegeti a beáramló gondolat-energiát, a benyomódó benyomást. Gyorsan csinál valamit, ami hasznosnak tűnik, vagy éppen csak reagál valamire, nehogy meg kelljen állnia, mert akkor a félelmetesen csodálatos nagyság rádől teljes súlyával. Inkább iszik egy pohár vizet, köszön az első érkező orvosnak, kinyitja, majd becsukja az ablakot, megborotválkozik vagy, várva a vérvételt kiül az ágy szélére. Látszólag nagy szabadsága van ezekben itt benn. Kint jóval kevesebb. Kint kötött a rend, mint egy börtönben, vagy mint a természetben, ahogy látta. Csak amíg ezekben – kint és bent is - mechanikus reakció van, addig a másokban nincs reakció, hanem megállás, megdöbbenés és csodálkozás.

A Nap elérte a szemben lévő ház kéményének tetejét. És már a jegenyéket is. Egyre mélyebben és mélyebben világított bele a sötétségbe. Pedig most, tél elején minden pusztulni látszik. Sehol egy levél. És az ágak végén mégis megjelennek már a tavaszi rügyek előhírnökei. A fa tud valamit. Tapasztalatból tudja. Mit is? Jé! - gondolta hirtelen, ugyanazt, amit a mobiltelefonja is tud. Ha végleg megszakad a kapcsolat, akkor elveszik. Nincs beépített aggregátora. Látszólag még van, létezik, mert úgy néz ki, mint egy mobiltelefon, de használhatatlan. Nem éri el a műhold, annak számára nem létezik. Jeleket kell adnia felé, hogy megtalálja. A jelekhez pedig energia kell. Fel kell tölteni energiával, hogy jeleket adhasson. Ezért pittyeg, ha merülőfélben van, majd feltöltve folyamatosan adja a jeleket, hogy láthatóvá váljon. A fa, az állat folyamatosan és ingyen kapja, és az ember is látszólag folyamatosan és ingyen kapja az energiát. Ezért nem tud róla. Pedig valamire kapja. Az ember tudhatná, mert olyan a készüléke, hogy erre alkalmas. Folyamatosan adhatná a forrás keresőjeleit és környezete felé, hogy azt is elérje. Kapni kapja, de rosszul használja. Elfecsérli, amit kap, és elmegy amellest, ami a legfontosabb rész lenne a számára. Amiből a jeladó szerep kifejlődhetne. Van egy nagy ellenállás, egy dugó, ami minden finomabb energia elérését lehetetlenné teszi. Ez az ellenállás minden energiát felemészt. Ha ez a kórházzal történik, kijönnek az EDÁSZ-osok és addig mérnek, amíg meg nem találják az ellenállást, a hibát és kiiktatják. Ha a beteg szerkezettel történik ez – ahogy meg is tapasztalta –, jönnek az orvosok, a műszerek és a műtő és a dugulás elhárult. Az élet folyik tovább. Akkor hol a probléma, amit önmagamban és kinézve, az ember világában látok? Hol akadt el, miért nem hat a forrás folyamatosan áradó, éltető energiája?

✂

Ahá...! Manapság azt gondoljuk, hogy a koronavírus megbontja belső mikrokozmoszunk

egységét, így veszélybe sodródik az egészség. És a többi „fertőzés”, ami évszázadok óta ezt teszi mentális és motoros környezetünkön keresztül - az izmusok sora, az eszmék sora, a megrögzött szokások sora, a szabad akarat, vagy az igazságosság ideája, a reklámok és a média igazságai? Tényleg, hogyan állítható helyre az egészség mindezek okozta torzulásból, dugulásból, illúzióból, fantáziálásoktól, amikor ezeket nevezem életem valóságának? Rá tudok-e valaha találni arra az egyszerű módszerre, amire apám a szifonpucolás kapcsán rájött? Hiszen igen egyszerű volt: látta a dugulást, látta a lehetőségeket és látta önmagát, miközben mozdulatai apránként megszüntetik a dugulást. Szinte ott sem volt. Nem szólt egy szót sem. Nem magyarázott, nem szidott senkit, hanem megtette azt, ami szükséges volt. Pedig tudta, hogy újra és újra ki kell majd pucolnia. Talán nem tudta az Emánuel szó jelentését sem, de valahogyan élte.

Kőbánya, 2023. február

HABOS LÁSZLÓ

AZ ÚR BÉKÉJE

A hitoktató lassan lépett ki a templom sötétjéből a vakító nap-fényre. A pap áldásának szavai csengtek még fülében - „És az Úr békéje legyen veletek!” „Az Úr békéje” - ismételte magában a szöveget, miközben szétnézett. A zöldellő templom-kertben kisebb-nagyobb csoportokban beszélgettek volt diákjai. Akadtak mindig néhányan, akik nem siettek el az istentisztelet végeztével, hanem rövidebb beszélgetésre otmaradtak a templom körül, vagy elsétáltak a néhány száz méternyire levő Duna homokos partjára.

Némi izgatottsággal arcán lépett a hitoktató mellé Balázs. Ferenc mostanában ritkán látta a fiatalembert, de feltűnt neki, hogy az mindig tiszta, frissen vasalt öltözékben jelent meg. Észrevette, hogy az ifjú magas termete, finoman laza mozgása, ahogy haladt az úton, vonzotta a mellette elhaladó hölgyek tekintetét. Az ifjú gyengén nyújtotta jobb kezét köszönés gyanánt. A hitoktató hiányolta a férfias erőt a kézszorításból, majd figyelte, miként emelkedik fel a bal tenyér hangsúlyozandóan az illető mondandóját, amely egy kérdés volt rövid kiegészítéssel

- Mi a véleményed a terrortámadásról? - majd levegővétel nélkül folytatta: - Zsoltot nem izgatja ez a szörnyűség, azt mondja: „Nem érdekelnek az arabok baromságai!” Ferenc akaratlanul is elfordította fejét Zsoltra pillantva, akit szemmel láthatóan tényleg nem érdekelt semmilyen eszmecsere. A szőke fiatalember kissé önelégült arckifejezéssel tekintett a távolba, majd az önfeledten nevetgélő bájos arcú, karcsú leányt szorosán magához ölelte, és megcsókolta.

- Nem értek egyet azzal, hogy a problémákat erőszakkal igyekeznek megoldani az emberek! - válaszolta a hitoktató, miközben tekintetét az őt

megszólító fiatalemberre szegezte.

- De ezekkel a gyilkos állatokkal nem lehet másként bánni, le kell mészárolni mind...!

- Kiknek? Mondd, kik váljanak, ahogyan mondtad: „gyilkos állatokká?” - kérdezte emelkedettebb hangon a hitoktató félbeszakítva Balázs mondandóját. Az meglepetésében nem tudott hirtelen szavakat formálni. Ajkát csak egy erőtlen „de” szócska hagyta el, s felemelt karját is lassan leeresztette.

- Tudom mire célozol! - mondta rövid csend után az egykori tanítvány. - Az erőszak erőszakot szül, és így ez egy ördögi körré válik, aminek sosem lesz vége. De akkor szerinted mi lehet a megoldás?

- Nézd a történelmet. - felelte a hitoktató halkán. Az erő-szakkal való problémamegoldásnak fájdalmas, szörnyű következményei voltak, vannak, és sajnos lesznek, ha nem tanul saját hibáiból az emberiség.

- Voltak a történelemben áldozatok, vér nélküli háborúk? - kérdezte némi iróniával hangján Balázs.

- Háború nem! - válaszolt a kérdésre, majd folytatta a hitoktató: - A háború kegyetlen része a vér, a halál, az ártatlanok szenvedése. De voltak, és remélhetőleg lesznek még az emberiség életében népeket érintő problémamegoldások erőszak és vér nélkül. Gondolj csak Indiára, Gandhi fegyvertelen harcára. Ezekről csak apró betűs szöveget találsz a történelem-könyvben. A világháborúk történetei tananyagok mindenhol. Kérdezem: mennyire tanulta meg a leckét az emberiség? Mennyi vér folyt a második világháború óta! Gondolj csak az öbölháborúra vagy a délszláv háborúra...

- Vagy szeptember 11 -ére! - kiáltotta a szavak közé Balázs.

- Ezeket a terrortámadásokat a bosszú irányítja, amely mindig súlyos következményekkel jár, ártatlanok szenvedéseivel mindkét oldalon! - válaszolta az iljú felkiáltására a hitoktató, majd folytatta:

- A bosszú véleményem szerint a gyengeség jele. Gondolj csak bele, mi lett volna, ha ez a kis ország fegyverrel akarta volna hazazavarni az oroszokat!

- Utálom az oroszokat! Utálom a németeket! Utálom a háborút! - reagált letörten a fiatalember nagyot rúgva egy a lába előtt hevert kavicsba. Mindketten figyelték a sárgás kődarab gurulását, majd megpihenését egy bodzabokor tövében. A lépcső a folyópartra vezetett. Némán lépkedtek lefelé figyelve a Duna vizét. Balázs két kavicsot is a vízbe dobott, majd halkán mesélni kezdett:

- Néhány hónapja temettük el Anna nénit. O a nagymama nővére volt. Tizenegy-két éves voltam, amikor néha mesélt nekem a háborúról. Talán azért akkor, mert ők is a nagyival akkor voltak annyi idősök, mint én. Bizonyára úgy gondolta, hogy jobban megértem mindazt, amit átéltek azokból a borzalmakból. Arról mesélt, hogy hogyan bújnak szorosán össze, amikor megszólaltak a légvédelmi szirénák. Sírtak, mint oly sokan a pincében. Félték és éheztek. Időnként elment az édesanyjuk élelmet