

Fekete alapon fekete

Amikor kinézek a tetőablakon, hogy ellenőrizzem, az időjárás valóban megfelel annak, amit az előrejelzés közölt, igyekszem minél tovább az eget nézni, úgy általában a foltokat. Kerülöm a részleteket, mint amilyen a korcolt fedés, a bádogeresz, a lombkorona, a falevél, anyám SUV-ja, az alufelni, a térfelügyelő kamera stb., mert megállítják a folyamatot, a tágulást. Természetesen ezek csak másodpercek. Az észlelés nem mágia, a szem nem varázsgömb. A tárgyak csak tárgyak, a környezetemben élők pedig élőlények. Vagy a fizikai távlat, vagy az úgynevezett spirituális befelé nézés nyújt némi többletet ahhoz képest, amit az érzékelt világ kínál: a kitárulkozás, az önmegnyílás örömét. A távlatához való hozzáférés nehézségekkel jár, legelőször is el kell jutni a természetbe, a természetig. Számomra egy kopár domb jelenti a természetet: némi zöld, kék, fehér, szürke, ahol a már említett részlet felbukkanásától csak részben kell tartani, és bízni lehet abban is, hogy ha felbukkan például egy madár, hamar el is tűnik. A klímaváltozásnak köszönhetően kopár helyet egyre könnyebb találni.

A lakókörnyezetemtől légvonalban mindössze 4 kilométerre található egy domb. Környezetvédelmi terület, de ez irreleváns. Egy alkalmazás szerint, amiben anyám vagon hisz, 4,6 kilométer távolságra van az aktuális és általános tartózkodási helyemtől, gyalog 10 perc. Az út nagyrészt aszfalton vezet, lakott területen át, tehát kutyaugatás kíséri a sétával töltött időt. A lakóépületekből nem sokat látni, jellemzően magas, tömör kerítésfalak mögött bújnak meg az újépítésű ingatlanok, a telkek végében, pont ahogy a miénk. Ahol nem kutya ugat, ott kertápolással kapcsolatos hangok szűrődnek át a falakon, vagy ritmikus nyekergés, amint a trambulinon gyerek ugrál katonán.

Ez a 10 perc összességében megterhelő, nem nevezhető ráhangolódásnak, ellenkezőleg.

Örömmel kotródok el a lakcímkártyámon feltüntetett címről, de ha a legegyszerűbb módját keresem annak, hogy a kitárulkozás, az önmegnyílás örömét meglegljem, akkor magam részéről inkább a befelé nézésre szavazok.

A befelé nézés mindössze nyugodt fizikai környezetet igényel. És hogy az említett élőlények ne tartózkodjanak a 250 m²-es ingatlanban, aminek a szobám a második emeletén helyezkedik el, már ha a rekreációs helyiségeket magába foglaló legalsó szintet földszintnek veszem, ahogy az az építési tervdokumentációban szerepelt, amire a hatóság csak anyám kapcsolatai révén ütötte rá a pecsétjét, mert a megengedett beépítési százalékot bőven túllépte a terv, anyám megalomán elképzeléséhez igazodva. A tetőtéri lét nyilván kellemes, ezért még hálás is lehetnék. A babarózsaszín és Camel-sárga dominanciája is oké, bár ha besüt a nap a tetőablakon át, még inkább hullasápadtnak hat az arcom az intarziás tükörben, amibe nem lehet úgy belenézni, hogy ne lásd a biedermeier fésülködőasztalka oldalába vésett feliratot: *Hogy mindig tükörbe tudj nézni...* Az örök életre szóló szentencia anyámra vall, és ez a 13. születésnapomon sem hatott meg.

Amúgy, aki szeplős, az tudja, a tükröket érdemes kerülni. Ezt csak azért mondom, mert hallhatóan olyan módszerről, ami tükörképpel operál, a megnyílás aktusa a tü-

körképen át vezet, addig nézed magad, amíg belülré nem kerülsz, talán az íriszen át, nem tudom. Lehet benne valami, mondom, bár az fura, hogy ülni kell. Nálam a dolog csak fekve működik. Az mindegy, hogy a parkettán, vagy a plüssökkel megrakott franciaágyon, de fekve. Túlságosan bízom a tömegvonzásban. Einsteinnel együtt vallom: a gravitáció jelensége létezik, amit nem erővel, hanem a tér torzulásaival indokolhatunk. És ezzel csak jelezni kívántam, hogy mindennek a tudomány az alapja, ahogy az önmagunkba tekintésnek is, hogy immár a sokadik definícióval éljek.

A távlattal kezdtem. Megkérdezheted, hogy megkérdezheted-e, a távlat és az önmagunkba tekintés hogy jön össze, mikor ellentétes léptéket, mozgási irányt sejtet a két fogalom, és közben meg jövök itt a tudománnyal. Be fogom bizonyítani, hogy az egy pont felé közelítő nagyítás a távlat feltárását eredményezi, pontosabban be fogod magadnak bizonyítani, amivel már előre is vetítettem, hogy ez egy egyszemélyes vállalkozás, nincs kültag, csak beltág. Azt is önmagadnak kell megfogalmaznod, mi a célod ezzel. Sűgok: a gyógyulás. Mert mi más lehetne? Aki befelé tekint, az egy elárvult gyermekre fog lelteni, egy megnyomoritott lényre, aminek látványától minimum összeszorul a szív, de lehet, megszakad, ha ki is vetítem a babarózsaszín és Camel-sárga gipszkarton falra. Gondolom, nem hiszed, hogy a felszín alatt gyémántot rejtegetünk, hogy a bőr másért van, mint kitakarni a beteget. Ezek persze csak képek, de nekem eszközök arra, hogy felkészítsek. Engem nem készítettek fel, el is hasaltam. Csak a belső utazás következményeit sorolom.

Sosem szívteltem az embereket, de a behatolás aktusa után forró érzés töltött el irántuk. A lejtőn, a villamosmegállóig, nem találkoztam egy lélekkel sem, erre felé mindenki gépjárművel közlekedik, így csak az tűnt fel, hogy a négy lábúak iránt nem érzek gyűlöletet. A megálló századfordulós, fedett kuszlikjában középkorú pár várakozott. Normális esetben fel sem tűnt volna a jelenlétük, de akkor semmi más nem tűnt fel, csak az. Mintha eltávolodtak volna az életüktől. A villamoson, szokásom szerint, igyekeztem a lehető legtávolabb helyezkedni az utasoktól, de a kialakított távolság nem létezett. Akárhova néztem, a szomorúság eddig soha nem tapasztalt sűrűsége rontott rám. Mindenki ugyanazt a végtelen fájdalmat sugározta, nem volt különbség az elgyötört idős és az elgyötört fiatal között. Nem az embert, az emberiséget vágytam átölelni, az egyetemes szomorúság ellen kívántam vigaszt nyújtani, miközben éreztem, elfogyok. Az eddig stabilnak hitt mottóm, miszerint az emberiség megérett a pusztulásra, varázsűtésre megváltozott. Csakhogy az egyetlen személy iránt érzett részvét is súly. Megrettentem, és leugrottam a járműről. Nem gondoltam volna, hogy valaha hálát fogok adni azért, hogy villanegyedben kell élnem, de a kietlen zöldterületen állva a hála érzése járt át, miközben szeplős arcomról folyt le a smink, és mintha magam is az életem mellett lebegtem volna, vagy fölöttem egy kicsit.

Azért ne rettenj meg! Ki leszel szolgáltatva magadnak, de a gyógyulásnak ára van. Lerámolom ezt a sok szart az ágyról. A pingvint elveszem, mert még bedudál, és a hajás babát is, mert az meg sír, ha eldől. A kezem a mellkasomra helyezem, elcsendesítem a lélegzetem, szemem lehunyom.

Nem kell elképzelni semmit. A tenyér és az ujjak felforrósodnak, a mellkas langyos iszappá változik. Érzed, soha ennyire nem volt még nehéz a karod, hogy süpped. Lassan behatolsz a testedbe. Azt gondolhatnád, sötét van belül, de nem. Tejfehér közeg fogad. Ami határol, az áttetsző, nincs kiterjedése a térnek. Nincs fent

és lent, nincs mélység, nincs távlat. Kontúrokat és színeket ne is keress, sűrűsödéseket maximum, a vibrálás gócpontjait. Lágy remegés vesz körül, és ennek a változó intenzitása elmosódott formákat képez. Minden változik, átalakul, más-más ütemben ugyan. El kell sajátítanod, miként képes a tudatod egygyé válni ezzel az atomi világgal. Az egyesülés átadást, befogadást jelent. Tudom, haragszol a testedre, a szervezetedre, a szervrendszereidre, a szerveidre, a szöveteidre, a sejtjeidre. Cserbenhagytak, mindjárt, amint világra jöttél, ezt érzed, hogy minden születés trauma. Éppen ezért nem akarsz egygyé válni, azt várod, fogadjon be ez a hömpölygés, holott neked kell befogadnod. Indulj el, pontosabban közeledj és kommunikálj! Bármi is vesz körbe, ért téged. Nem kell tudnod, hogy ez a bizsergő hártya nem valami folyadékban lebegő, leheletvékony damaszt, hanem a sejtmembrán, amin át tudsz hatolni. Ha mégsem megy, nem baj, csak hagyd, hogy átáramoljon a tudatodon, és egy kocsonyás közegebe kerülj, ahol még elmosódottabb minden.

Lebegtél már vízben, és talán láttál áramlattól hajladozó tengerifüvet is, eszedbe juthat. Kötélsodrony-mintázatú fonalak jönnek feléd százával, és pont úgy hajladoznak. Igen, azt mondtam, elmosódott minden, most meg mintázatról beszélek. Nem az érzékszerveidre vagy bízva. Amit látsz, nem a szemekkel látod, amit tapintasz, nem a bőröd érzékeli, a morajlást nem a füled hallja. A tudatod érzékeli, amint a fonalháló fogyatkozik, és egyre világosabb lesz, sőt, vakít a fény. Kezdetben még detektálsz a fényforrást, meg tudod állapítani, honnan jön, aztán már nem, mert mindent elemészt. De itt még nincs vége. Mert amire rá kell találni, az nem a fénylő sejtmag, hanem a halvány. Azt kell keresd. Hogy rátaláltál, tudni fogod anélkül is, hogy érzékelnéd, halvány. Mert abban valami rossz tárolódik, valami, ami veled történt valamikor. Vonzani fog, kapcsolatot teremt veled, hiszen rád vár, mióta rátelepedett a sötétség. És a neheze csak ezután jön, ha a citoplazma alkonyi fényében felfedezed, hogy sötét és világos foltok örvénylenek a maghártya felületén. Mert eddig csak utaztál. Lehet, perceket, de az sem kizárt, hogy órákat töltöttél az utazással. Meditatív állapotban vagy, harmóniában a testeddel, éberén érzékelsz ugyanakkor. A kapcsolat közted és a sejt között elmondhatatlan.

Érezhetsz fájdalmat, mint egy korhadó fatörzs láttán, szaturnitást, hogy a kozmoszt is idecitáljam, mert az egygyel és benne a végtelennel találkozol. Kimondom, de már tudod, azért vagy itt, hogy meggyógyítsd a halványodó sejtet. És ehhez olyan közel kell kerülni hozzá, hogy a teljes valóddal azonosítsd, hogy te vagy. Pokolraszállás? Semmiképp. Terápia? Sokkal több. Amit a sejt tárol, az egy emlék. Nem valami előhívott, szépiatónusba hajló fotó, vagy egy VHS-en lejátszott videó az első lépéseidről. Nem kívülről látod magad, nincs külső kamera. Minden valóságos, ugyanakkor ismerős. Mintha valamennyivel előbb járnál a történéshez képest, mintha két idősik mozogna paralel, két, épphogy elcsúsztatott réteg ugyanazon a vonalon, ugyanabban a ritmusban. Leválsz attól, ami akkor voltál, de mégis ugyanaz vagy. Ez a hajszálnyi előny tudás magadról, tudás arról, hogy most újra átéled, amit már átéltél, hogy jelen vagy a múltban. Ebben a résben van az elfogadás. Hogy elfogadod, ami veled történt/történik, nem hibáztatod, nem bántod magad, más félelmét, fájdalmát nem teszed magadévá, nem azonosulsz vele, megérted, hogy a traumatikus helyzetben helyesen cselekedtél/cselekszel vagy éppen nem cselekedtél/cselekszel. Támogasd magad! Dicsérd! Öleld meg őt, aki egy rezgéssel lemaradt, kimondom: szeresd! Mert ez a gyógyítás.

A sejt szervecskék töltődnek: a mitokondrium kisül, a Golgi-készülék felpörög, a lizozóma vadul ürit, a citoskeleton szálai felizzanak, mint a volfrámszálak, a sejtmag hevesen pulzál a magvacskák lüktetésétől. Gyógyul a sejt, szűnik a sötétség, amint apró fénypontok hatolnak át rajta, és végül marad a fény. Maradj! Csináld! Namaste.

