

# Stop!

Osho hivatkozik néhány könyvében Gurdjieff módszerére. „Stop”-gyakorlatnak nevezi, mert lényege szerint arra szolgál, hogy egy külső résztvevő hatására – aki rendszerint a gyakorlatot vezető mester – a gyakorlatozók a „stop” elhangzására minden tevékenységet abbahagynak, és mozdulatlanul abban a helyzetben maradnak, amelyikben éppen voltak. S teszik ezt mindaddig, amíg a külső résztvevő a „stop”-ot fel nem oldja.

A gyakorlat egyik értelme abban áll – már amennyire az elmúlt néhány év tapasztalatából rájöttem –, hogy ezt gyakorolva a tanuló bármilyen tevékenység közben ki tudja kapcsolni teste és érzelmei állandó mozgását, és ráhagyatkozik valakire, akiben feltétlenül megbízik, még ha az élete forog is kockán. (Ez a vallás lényege is.) A másik értelme, hogy a mozdulatlanság perceiben megpróbálhatja érzékelni teste, érzelmei és gondolatai összhangját, ami annál könnyebb, minél furcsább tartásban kellett megmerevednie, mert ilyenkor az értelem minden figyelme az állapot fenntartásával van elfoglalva, és nem kalandozik el a vágyak, álmok, tervek, sérelmek és önmegnyugtatók sűrűjében.

Mindkét értelmezés alapvetően azzal függ össze, hogy a ma élő emberek működése teljesen illogikus: mindent megtesznek maguknak és másoknak, ami értelmetlen, és semmit, vagy szinte semmit annak érdekében, hogy ittlétük idején tudatos, azaz az egész teremtéssel harmóniában lévő életet alakítsanak ki maguk és utódaik számára. A „ráció” nyelven szólva: a nehézkedés mellett, ami lehúzó, észrevegyék a fényt, ami emel.

A gyakorlat nagyon nagy bizalmat, önfegyelmet igényel, és olyan kapcsolatot feltételez a mester és a tanítvány között, ami hasonlít a természet és az ember, vagy az Abszolútum és az ember kapcsolatára. Ez utóbbi kapcsolatban az ember vagy elfogadja a nála nagyobb törvények érvényesülését, és összhangra törekszik velük, vagy elpusztul. Ha összhangban van velük, akkor is elpusztul, de ittlétének minősége alapvetően más lesz, jóllehet a világon javítani ugyanúgy nem tud, mint aki nem él összhangban a törvényekkel – bár az

nem is foglalkozik a javítás gondolatával. A minőségi különbség abból adódik, hogy az egyiknek fogalma sincs róla, mit miért tesz, hiszen minden cselekedetét mások – hagyomány, nevelés, megszokás, reklám, vágyak, szölamok, pártok, főnökök, gyerekek, feleség és férj által gerjesztett szükségletei – határozzák meg, és ezt nevezi életnek, a másik viszont mindezeket és a világot mozgató törvényeket megismerve, tényleges lehetőségeit számba véve és mérlegelve igyekszik megtartani magának a döntési jogokat, vállalva az azzal járó felelősséget és következményeket. Ez utóbbi útnak az előkészítésében segít a stop-gyakorlat.

Visszagondolva felelős életem legutóbbi tizenöt évére, rá kellett jönnöm, hogy Gurdjieff az életből vette a módszert. Valószínűleg ő is megfigyelte, hányszor fordult elő vele, hogy mindent abbahagyva mozdulatlanul meg kellett merevednie egy külső hatás következtében, és ezek a pillanatok, percek életére minden esetben jelentős hatást gyakoroltak. Sokszor említi ezt. Minderre pedig abból jöttem rá, hogy visszagondolva saját életemre, nekem is számos ilyen eset jutott eszembe. Előfordult az villamoson, a családban, a munkahelyen, még színházban is, amikor megpillantottam egy nem éppen kívánt személyt, és pillantásomat azonnal más irányba kaptam, hátha így elkerülöm a találkozás megrázkódtatását, ami rendszerint nem sikerült. Ezek is számosak voltak, de talán nem annyira emlékeztetek, mint a természetben megélték. Ennek okát abban látom, hogy mindig jobban kijöttem még a vaddisznókkal is, mint az emberekkel, pláne azok nőnemű válfajával, mert az előbbieket természet adta – azaz kiszámítható, mert megbízhatóan „együttműködő” – magatartása (annak végső eredményétől függetlenül) nem hagyott kétséget szándékukról.

Nagyon jól emlékszem egy esetre, amikor reggel háromnegyed ötkor az erdőn át lefelé ballagtam a Két-bükkfa-nyereg irányába, hogy a buszmegállóban megvárjam a pesti buszt, amellyel dolgozni szoktam menni, mivel nyaranta ez az első busz lefelé. A busz persze fentről indult, Dobogókőről, de jóllétem érdekében – gondolva testem azon részeire is, melyeket napközben a hosszú, órákon át tartó ülőmunka során figyelemre sem méltatok – megengedem magamnak azt a „luxust”, hogy napi negyed órára megterheljem azt, aminek feladata a teher viselése, s amit egyik versében Weöres Sándor a „boldogtalan számár” jelzővel illetett. Lefelé ballagtamban tehát – szokásomhoz híven –, és igyekeztem minden érzékszervemet szélesre tární. Magamba szívtam a hajnal minden ajándékát: a hangokat, illatokat, a szellő simogatását, a fények játékát, megöleltem barátomat, egy nálam néhány hús méterrel magasabb bükköt, és szívem megtelt azzal a jóleső érzéssel, amit egyszerűen csak egy hangya hálájához lehet hasonlítani, amikor egy tetűkkel teli levélen találja magát. A „stop” az után az irtás után következett, amelyet az áramszolgáltató vágott a távvezeték számára, és amelyet a természet évről évre megpróbál visszahódítani. A harc évtizedek óta tart, és mint minden harcnak, ennek is vannak haszonélvezői. Az irtást előszeretettel látogatják az őzek, akik a szarvasokkal ellentétben nem „mindenevők”, hanem csak a javát csipegetik le a csemegéknek. Két, esetleg három évenként az ember ismét legyőzi a természetet, így minden alkalommal megismétlődik az a folyamat, amely a tarvágásoknál figyelhető meg: dús, virágos rét, majd zsenge hajtások, sűrű bozótos futókkal és csalánnal, aztán fiatal erdő. Ahogy kiléptem a bozótból a szál cseresbe, megütötte a fületem valami lombzizegéshez hasonló folyamatos motozás. Lassítottam. Teljes szélcsend

volt. Három lépés után megpillantottam a gyér fűben az erdei avart túró, csíkos hátú malacot. Ő motozott az erdőben, na és még másik tizenegy társa, három anyakoca kíséretében. A „stop” automatikusan elhangzott bennem, mert már találkoztam kora nyáron malacos kocákkal, és nagyon jól tudtam, hogy ez olyan helyzet, amit nem kell elkapkodni. Ha tovább megyek, legjobb esetben elriasztom őket, de ezt nem akartam. Ezek az órák az övéik. Az egész fényes nappalból úgymint kiszorítottuk már őket. A legrosszabb esetben – ami már megesett velem – fel kellett volna szaladnom egy fára, de látva azok nagyságát, ezt sem vállaltam volna szívesen. Maradt a várakozás. Tudvalevőleg a disznók nem sietnek. Igen alaposan és türelmesen szokták végigbongészni az erdők alját, és az elmúlt ősszel igen jó volt a makktermés. Vártam. Vártam és füleltem. Egyik felem, amelyik jobban van a természetes dolgokkal, ujjongott a gyönyörűségtől, másik felem viszont, amelyiknek a mások által megszabott kötelességek teljesítése volt a hobbi, az órára meg a buszra gondolt. Én meg csak figyeltem őket. A feszültség egyre nőtt közöttük. Ebből érezhettem meg valamit az egyik koca, vagy abból a szagból, amit mi emberek kellemesnek illatnak, a disznók viszont orrfacsaró bűznek élnek meg. Meredtem bámult előre, és orrát felemelve félreérthetetlen jelét adta nemtetszésének. Hatalmasat horkantott, és már iramodott is a felé áramló bűz okozójával ellenkező irányba. Egy percet még mozdulatlanul vártam, mert a vadász nem kapkod, és a busz is még csak akkor indult fentről. A csörtetés hangja elhalt. Futva még elértem a buszt is. Aznap a szokásosnál is türelmesebb voltam beosztottaimmal, az ellenőrökkel a HÉV-en, és azazal a piszok alakkal, amelyik már harmadik napja mindig engem szúr ki a Ferenciek terén az újságjával, délután pedig még időben hazamelekültem főnököm újabb feladatáradata elől.

**A** másik emlékezetes eset már régen történt. Szabad időmben akkor még hosszában jártam a Disznós-árkot, le egészen a Hoffmann-kunyhóig, nem keresztben, mint mostanában. Már akkor sem zavart, hogy az irányt régi, elhagyott kocsiutak adták, melyeket sok helyen már elmosott a patak, vagy kidőlt fák zártak el. Egy kis ügyeskedésért még ma sem kell a szomszédba mennem. Annál inkább meglepett és azonnali „stop”-ra kényszerített, amikor lenn a patakmederben egy rókát pillantottam meg, ahogy éppen egy muflondögön lakmározott. A „stop”-ra minden okom megvolt. Akkor még számomra ritkán látott koma volt a róka, másrészt pedig, mivel veszettségre hajlamos, nem ártott az óvatosság. Először nem értettem, hogyan nem hallotta meg jöveteletem, de néhány türelmesen eltöltött másodperc után magam is rájöttem, hogy miért. A tavaszi olvadásban áradó patak ott dübörgött el a füle mellett, így bármilyen éber volt is, füleit ez a zaj kikapcsolta. Az orra nyilvánvalóan tele volt a több hónapos dög inycsiklandozó illatával, szemét pedig szintén az evéshez szükséges jó fogás kötötte le. A nagy élvezetben még morgott is. Teljes jelenlétét az evésnek szentelte éppúgy, ahogy én az ő figyelésének. Még a látcsövemet sem emeltem a szememhez, olyan közel volt az eset, és annyira lekötött. Később láttam rókát, ölyvet és macskát is egeret lesni, s mindegyik teljes jelenlétével – szemével, fülel, orrával, izmaival – figyelt.

Talán ott fogalmazódott meg bennem először az a vágy, hogy milyen jó is lenne így működni. Amikor csinálom valamit, akkor minden részem – testem, lelkem, eszem – benne legyen százszázalékosan. Amikor pedig nem csinálom semmit, akkor is minden részemmel benne legyek a semmiben. Ezzel szemben jelenleg, amikor csinálom valamit, alig veszek benne részt mindenestül, mivel már a tennivalómat is rendszerint mások határozzák meg. Ha viszont nem csinálom semmit, éppen úgy a mások által felébresztett lelkiismeret-furdalás kényszeríti ki a valamit csinálás ingerét. Szóval pont fordítva van, mint ahogy kellene. Pont fordítva, mint ahogy természetes.

Ez a különbség a bérmunka és a munka között is. A bérmunkát a bérért csinálom, mert szükségem szenvedek, tehát fizessenek valamit. A munkát viszont azért, mert meg akarom tapasztalni azt a valamit, amit csinálom, és nem a szükség miatt, nem is a mások okozta kötelességérzet kényszere miatt. Egyszerűen magam miatt, mert „felnőtt” emberré

akarok válni, még ha nyolcvan évesen is. Van, akinél a két munka egybeesik, mert így mondták neki: „a munka dicsőség”, és ő elhitte, és azt gondolta, hogy a bérmunkáról beszélnek. Másoknál azért esik egybe, mert már megszokták a bérmunkát, és e nélkül üres lenne az életük. Náluk is inkább arról van szó, hogy csak bérmunka van. A másik oldal hiányzik valamilyen ok miatt. Megint másoknál egybeeshet, mert szerencsések, hogy csak akkor kell bérért dolgozniuk, amikor megéheznek, és így ha akarnak, szabadon dolgozhatnak. Csak nagyon kevesen vannak, akik valamilyen szerencsés véletlen során akkora vagyonhoz jutottak, hogy egész életükben azt csinálhatják, amit akarnak. Ezeknél sem természetes viszont, hogy nekiállnak valamin dolgozni.

Persze minderről a róka semmit sem tudott. Ő csak működött, mint egy róka. „Tudta”, mi a kötelessége, és ezt a kötelességet a gyomra és a kölykei határozták meg. Amikor jóllakott, kimászott az árokból, és pont előttem ugrott ki az útra. Abban a pillanatban bekapcsolt a létfenntartási ösztön, és már rohant is ellenkező irányba, végig a sziklák és fák takarásában, mintha hátrafelé működne egy periszkópja. A „stop” feloldódott. Megrázogattam elmacskásodott lábaimat, és tovább ballagtam a hajnali párában.

Érdekes, akkor nem jutott eszembe, hogy kivegyem a szájából a falatot, hogy elzavarjam a dögről valamilyen vélt etikai parancs szavára. Évekkel később ez is megtörtént velem. Közben sokat „fejlődtem”.

**E**rdőjárásomnak tudom be, hogy lassan olyan tulajdonságaim kezdtek kifejlődni, mint az erdőlakóknak. Sokan járnak az erdőt, mégis keveseknél tapasztaltam meg a vadakra jellemző éberséget. Ez attól lehet, hogy az emberek nem szeretnek egyedül lenni az erdőben: éjszaka közlekedni, vagy hajnalban leülni egyedül egy fa alá, vagy beállni egy bokor mögé, és figyelni. A vajas kenyeres- és a teljesítményturizmus a népszerű. Mindkettő kiváló a jó levegő szívására, a kikapcsolódásra, a társasági kapcsolatok építésére, a virág- és számócaszedésre, de éberséget nem feltétlenül adnak. Éberséget csak a figyelemszentelés ad. Figyelmet szentelni – éberséget szerezni – lehet az anyatermésztől függetlenül is, a Körúton is, a villamoson is, a munkahelyen is. Ez azonban csak akkor működik, ha ugyanúgy jár el az ember, mint az anyatermészetben egyedül, éjszaka, vagy a hajnali szürkületben. Mint az őz, a vaddisznó vagy a muflon.

Nagyon jól emlékszem egy esetre, amely a mai napig örültségnek tűnik a „józan” eszem számára, de teljesen érthető volt az adott körülmények között. Fokozottan védett és zárt vadászterületen jártam szeptemberben, szarvasbögés közepén, hajnali szürkületben. Már sokszor kitiltottak a vadászok arról a területről, mert ők is tudták, hogy sok az állat, és a németek is sok pénzt hagynak ott. Ezek miatt – meg hát a puska is náluk volt – nagyfokú éberség alakult ki bennem, amikor ezen a területen jártam. Megjegyzem, nem hiába, mert legszebb szarvasfelvételeimet itt készítettem. Hirtelen lövés dördült, egy szarvasbika vágott át előttem az úton, majd összeesett. Percekig mozdulatlanul vártam, de mivel már nem mozdult, odamentem hozzá. Nagy szomorúság töltött el, a fejemben pedig elkezdtek gyülekezni a vadászattal kapcsolatos ellenérveim, minek következtében a szomorúság szürke tónusai bíborvörös színezetet kezdtek ölteni. Ekkor tűnt fel a dzsip a kanyarban. Úgy reagáltam rá, mint egy róka. A fák fedezékét használva, ellenkező irányba kezdtem futni. Néhány méter után „bekapcsolt a józan eszem”, és megfordultam. A vadászok – magyarok és németek – leugráltak a kocsirol, és láncot alkotva utánam vetették magukat. Ők sem tudtak kibújni a bőrükből, vadászok maradtak. Aztán viczorogva, de mosolyt erőltetve magunkra átmentünk emberbe, és „barátságosan” kitesékeltek a területről. Ez is a szertartás része volt, mivel mindnyájan tudtuk, hogy úgysem megyek ki, de aznapra elkerülöm a területnek ezt a részét.

Visszatérve a „stop”-ra, az erdőjárás következtében kialakult, bizonyos fokú éberségem működni kezdett a városban is. Észrevettem a zsebtolvajokat a villamoson, az autótolvajokat az utcán és a kétszínű kollegákat a vállalatnál. Ugyanakkor egyetlen lépést sem tettem megváltoztatásuk, megrendszabályozásuk érdekében, mivel ezt a természetben sem tapasztaltam. Egyszer azonban másként történt. Törekvésem és munkám ellenére működésbe lépett a sok éven át belém nevelt erkölcs, amely jókra és rosszakra osztja fel az emberiséget. A villamoson két fiatalemberre lettem figyelmes, akik egy leszállni készülődő nő mögé álltak. A nő táskájának csatja nyitva volt. Mögéjük álltam, és előreszóltam a nőnek, hogy vigyázzon, nyitva van a táskája. A nő zavarodottan a táskájához kapott, megköszönte, és már szállt is le. Az egyik fiú is így tett, de a másik reakciója örök élményt jelent számomra. Úgy viselkedett, mint egy medve, amelyiknek kiveszik a szájából a

zsákmányát. Hatalmas erőhullám indult el felém, ami teljesen felkavart, de beindította a „stop”-ot. Félelem, undor, gyűlölet keveredett egymással a gyomrom tájékán, miközben a fiú üvöltve, káromkodva rúgott és köpött. A „stop”-nak köszönhetően a félelemmel vegyes önfegyelem erős védőpajzsot vont körém – amit rosszakaróim nyilván gyávaaságnak neveznek, s teljes joggal azok, akik mindig és minden helyzetből, ha csak látszólag is, de győztesen igyekeznek kiszállni –, így csak egy életre szóló tapasztalattal lettem gazdagabb. Ellenkező esetben feltehetőleg kék és zöld foltokkal, esetleg az oldalamban egy késsel is gazdagodtam volna. A „stop”-nak az ajtózáro berregés vetett véget, aminek hangjára a fiú leszállt. A tapasztalat, amelyet minden normális, falun, azaz természetközeli ember tud, így hangzik: „Ne zavard a kutyát, ha eszik”. Gyermekkoromban, amikor sokat voltam vidéken, még tudtam. Azóta sokat felejtettem.

A mester és tanítványa közötti kapcsolat feltételezi a hosszabb-rövidebb ideig való együttélést. Ennek következtében a stop-gyakorlat mindig a legváratlanabb pillanatokban következik be, már akkor persze, ha a mester következetes. A tanítvány hiába gondol rá, hiába próbál készülni rá, nem megy. Az együttélés sok tízezer másodpercből áll, és nem lehet állandóan arra gondolni, mikor mondja a mester azt, hogy „stop”. El kell végezni a napi munkát: vizet kell hozni a kútról, zöldséget kell pucolni, főzni kell, meg fát vágni, kisöpörni az udvart, megetetni a tyúkokat, teríteni ebédhez, mosogatni, és ha van még rá idő, hallgatni a mester tanítását. Bármely pillanatban elhangozhat a „stop”, s akkor nincs mit tenni, éberem kell várnai.

Egy ilyen „stop”-ra készültem már hetekkel azelőtt, hogy megtörtént volna. Egyik nyáron barátommal a Hochschwabra készültünk. Készültünk, mert a hetvenes években nem volt egyszerű dolog Ausztriába kijutni. A sok készülődésből az lett, hogy barátom az utolsó pillanatban lemondta a túrát. Így aztán egyedül vágtam neki a „nagy” utasnak. Tíz napi csavargásra készültem. Zsákom huszonöt kilós volt, de ahogy fogyott az erőm, szerencsémre egyre könnyebb lett. Útközben a sok konzerv átvándorolt belőle belém, és táplálta a szamarat, hogy elbíra a terhet, az emelkedőt és a terepet. Már otthon, az ismertetőkből olvastam az alpesi viperákról, amelyeknek egyik kedvenc tartózkodási helye a Hochschwab. Azt is olvastam, hogy nagyon félénk és éber állat, így nem nagyon kell tartani tőle. Csak akkor okozhat gondot, ha a magas fűben nem veszi észre az ember, és rálép. Akkor halálos a harapása. A dolog óvatossá tett. Az első két napban együtt másztunk egy osztrák családdal, így a nagy tömegben fel sem merült, hogy viperával találkozunk. Másnap elváltunk, és egyedül indultam tovább. Meglehetősen éberem lépkedtem szikláról sziklára. Néha villant valami kis fekete csík a sziklák között, de más nem történt. Fűves tisztásra értem. Körben a fenyőkkel díszített gerincek és a kopár, meszes, fehér oldalak váltogatták egymást. Gyönyörű volt az idő és a táj is. Kezdtem jól érezni magam, és egyre többet nézegettem a tájat. Hirtelen elhangzott a „stop”. Egy lépésre előttem, a fűben villant valami. Az alig tizenöt centis kis fekete kígyó ugrott egyet. Bizalmatlanul néztük egymást. Itt volt a nagy pillanat, amire készültem. Mindkettőnk izmai, idegei, nekem még a gondolataim is megfeszültek. Megszűnt minden körülöttünk. Az életünkről volt szó. Pár másodpercig tartott csak a „stop”. Akkor egy lépést hátraléptem, jelezve, hogy nincs szándékomban támadni. A kígyó nem mozdult, bizalmatlan volt. Rosszak lehettek a tapasztalatai, vagy egyszerűen csak éber volt. Aztán egy gyors mozdulattal, ellenkező irányban elsiklott a fűben. Még egy ideig ott álltam mozdulatlanul. Fantáziám a görcs után felszabadult, és megindult benne a „Mi lett volna ha...” című játék. Játszani azonban nem lehetett, csak figyelni, mert még órákig kellett mennem a sziklás, fűves fennsíkon, amíg megpillantottam lenn a katlanban a kis tengerszemet a füstölgő kéményű turistaházzal, aznap ulti célomat.

Legjobbak tényleg azok a gyakorlatok, amikor a mester minden előzetes értesítés nélkül adja ki a parancsot, de talán ennél is jobb az az állapot, amikor az ember elhatározza magát valamire, megtervez valamit, még időpontot is megad rá magának, és a mester

közben mondja ki a „stop”-ot. Ilyen helyzet is sok adódott az életemben. Nagyon is jól emlékszem egy hajnalra, amikor a Sikárosi rétre igyekeztem. Pontosan beállítottam a vekkert, kikalkuláltam a menetidőt, hogy mire odaérek, még legyen egy fél óram a világosodásig, amíg megfelelő lesz a fény, s a réten még kinn legelnek a szarvasok. Nem kis vállalkozás, mert sötétben az út is van vagy egy jó óra, és hát mint mindig, az sem mindegy, honnan fú a szél. Már nem jártam messze a kiválasztott helytől, amikor elhangzott a „stop”. Az őzbak ott legelt a rét szélén. Feneke kilátszott a bokrok közül, és csak annyit módosíthattam helyzetemen, hogy halkán, mint egy pillangó, beléptem az útszéli bokorba jómagam is. Akkor még nem tudtam, hogy jókora agancsú bakocska. Csak amikor hátrafordult, hogy hátsó lábával megvakarja a füle tövét, láttam, milyen gyönyörű agancsa van. Csak hát nem mindegy, mit fényképez az ember szeptember végén, amikor amúgy is ritkábban jut ki az erdőbe. Bakocskát nyáron is lehet fényképezni, de böggő szarvasbikát csak szeptemberben. Azonban a „stop” az „stop”. A mester ezúttal a természet képében jelent meg, és ugyanolyan komolyan vette parancsát, mint egy guru. Várni kellett. Közben kivilágosodott, feljött a nap, de a „stop”-ot nem oldották fel. Néhány lépéssel ugyan odébb ment a bak, de nagyon ízlés nekí az a „nemtudom” nevű bokor. Már percenként tettem át a súlypontomat egyik lábamról a másikra, s a szarvasokról réges-régen letettem, amikor kinn az erdőgazdasági úton felhangzott egy motor zúgása. Reménykedni kezdtem, de tovább figyeltem az őzt. A zajra felkapta a fejét, szája is megállt két rágás között. Ez volt az ő „stop”-gyakorlata. Így állt vagy egy percig. Bámultam a türelmét. A szempillája sem rebent, csak a füle. Aztán egy hirtelen mozdulattal beugrott a bokorba. Már a Lomhegyi nyeregnél ballagtam, és még mindig hallottam a riasztását. Igyekeztem kellett. Elment az idő és életbe lépett a következő program. Reggelire otthon kellett lennem. Szerencsére nem jött közbe több „stop”.

Hasonló eset történt velem nemrég a Váci utcában is. A kis metróhoz igyekeztem, kerülgetve a báméskodó, lódörgő németeket és hollandokat, amikor elhangzott a „stop”. Tudtam, hogy az életem forog kockán, ha nem megyek tovább, de nem komoly ember az olyan, aki nem bízik a mesterében. A feleségemmel beszéltem meg randevút a Mexikói úti végállomásnál, és „halálos” veszélynek tettem ki magam a megállással. Egy hosszúsoknyás krishnás lány képében jelent meg a végzet. „Nem segítene néhány forinttal vegetariánus éttermünk felépítéséhez?” – kérdezte mosolyogva, de nem tartotta a kezét, hanem már nyúlt is bele a szatyorjába, hogy előhúzza a könyvecskéket, füzeteket, amelyeket az adomány viszonzására szokott adni. Meg kellett állnom. Nem a könyvecskék miatt, melyeket már jól ismertem, s melyekből sugárzott a derű, az öröm és az indiai misztika, és nem is a kislány miatt, akiből magából is áradt a kedvesség és a derű, hanem a tömeg miatt. Egyszerűen jó volt a hőmpölygő tömegben megállni, és nyugodtan beszélgetni egy ismeretlennel Istenről, még ha annak képe nem is a megszokott, komoly Krisztus-arc, hanem a táncoló, éneklő pásztorlegény arca. Sokáig persze nem tarthatott a beszélgetés, mert a leánynak még másokat is meg kellett nyernie adakozásra, és nekem is furdalta az oldalamat az idő előrehaladása. Adtam, elfogadtam, és elgondolkozva mentem tovább, mert megtudtam, hogy Krishna herceg volt ugyan, sőt király, de a vakok ugyanúgy meggyilkolták, mint azt a bizonyos názáreti vándortanítót.

Nemrég megkérdeztem egy barátomat, nincs-e egy jó kis önismerteti gyakorlata arra az időre, amikor hajnalban kb. fél órát gyalogolok a metróhoz. Nem azért, mintha nem lettem volna el ez alatt az idő alatt. Leköt az egész hajnali gyönyörűség, amely tavasztól tavaszig folyamatosan változik, miközben állandóan ugyanolyan. Télen a csillagos ég és a szűz hó, tavasszal a sok virág és madárcsicsergés, nyáron a fény játéka a lombok között, ősszel pedig a hulló falevelek kergetőzése. Nem is a gyakorlatra voltam kíváncsi, hanem a tanácsára. Azt mondta: „Ha gyalogolni szeretsz, akkor állj meg! Állj meg menet közben bármikor, amikor úgy érzed, hogy meg kell állnod, és maradj úgy

öt percig. Indulj el előbb, vagy érij oda később, szóval iktasd be ezt az öt percet”. Hát ez nem egy nagy gyakorlat, gondoltam, de megkösöntem. Acsorogni ugyanúgy szeretek, mint menni. Egyik reggel aztán eszembe jutott a gyakorlat. Már a Nagy Lajos király útnál jártam, amikor megbotlottam valamilyen. Na, gondoltam itt kell megállnod! Stop! Épp az úttest közepén álltam meg. Olyankor nem nagy a forgalom, de éppen jött egy autó mögöttem. Gondoltam, elég nehéz lesz elmennie mellettem, bizonyára káromkodni is fog, meg anyámat emlegetni, ha nem állok odébb. Szerencsére egy utcával előttem elfordult. Én meg csak álltam ott, mint a sóbálvány. Akkor meg az ötlött az agyamba, hogy ha most valaki kinéz az ablakon, és látja, hogy ott állok, bizonyára furcsákat fog gondolni rólam. Miközben elmém darálta a vágyait és aggodalmait, megjelent az utcában két asszony a kutyájával. Ismertem őket, mert minden reggel találkozunk, de nem ebben a „különös” helyzetben. Kicsit gyorsítottam a számoláson, amivel az időt mértem, de még nem telt le az öt perc, mikor elmentek mögöttem. Tele volt a fejem – mert csak annak volt rá oka – feszültséggel és rossz érzéssel. Fellélegeztem, amikor letele az idő. Kiderült, hogy abban a pillanatban, amikor váratlan, szokatlan dolog történik velem – még ha én magam idézem is elő –, felborul a lelki egyensúlyom. Miért? Hiszen rajtam kívül senkit sem érdekelt, mit is csinálók ott, akkor? A „Mit szólnak az emberek?” és a „Mi lesz, ha...?” jelenség lépett életbe. Az egész nagy önteltségem, ami arra épült, milyen kiegyensúlyozott, belső nyugodtság van is bennem, romokban hevert. Az egész csak színjáték volt, póz és önbecsapás. Két nap múlva már jobban ment. Énem ráállt a játékra, és simán kezelte az ismerős helyzetet. Semmi rossz érzés, semmi „Mi lesz, ha...?”. Minden visszaállt a kerékvágásba. A tapasztalat azonban megmaradt. Talán más esetben, amikor váratlanul jön valami „stop”, emlékezni fogok rá.

Az igazi nagy játék akkor kezdődik, amikor a „stop” folyamatossá válik. Amikor én már nem vagyok benne a játékban, hanem kívülről nézem minden pillanatát, állandó éberségben. Innen kezdve bármit teszek is az jó lesz, ami ugyanaz, mint a „Legyetek tökéletesek, mint mennyei Atyátok” tanács szava, csak más szavakkal. Aki már megtapasztalta és valahogy el tudja dadogni ezt az állapotot, azt mondja: ezért a játékért érdemes megszületni.