

HARMATI MINKA

ÚTON HAZAFELÉ

A téli bezártságból és a szürke városi monotóniából egy napra a Bakonyba szöktünk. Bár az erdő teljesen kopár és kihalt volt, a hegyek között bujkáló Nap fényjátéka felderítette a természet arcát. Lábunk alatt az ősz megbarnult levelei zizegtek, a hűvös csöndet időnként bátortalan madárdal melegengette. A Cuha sebes folyású vize hol lelassult, hol teljesen megpihent: a máskor vidáman fecsegő patak hallgatásba burkolózott, csintalan fodrait elegáns jégkristályokra cserélte. A növények dércsipkét öltöttek, a fák törzséről mélyen barázdált, ősi arcok meredtek ránk. A föld göröngyei közé fagyott pocsolyákon megcsúszott a napfény. Az erdőben béke és nyugalom honolt, csak a szajkók rikoltása és néhány őz riadt vonulása törte meg néha a mozdulatlan némaságot.

Kis csapatunk jó hangulatban haladt, de idővel letértünk a jelölt útról, mert kifejezetten nehéz terepnek bizonyult. A tüksék cserjékkel dúsan benőtt, elhanyagolt csapás helyett inkább egy azzal párhuzamos, jelöletlen ösvényre esett a választásunk. Végig az erdő sűrűjében haladtunk, de a térképet és az égtájakat figyelve tudtuk, hogy jó felé tartunk. Egy kis kerülővel meg is érkeztünk célunkhoz: a bizonytalanság izgalma, a járatlan utak érintetlen szépsége kárpótolt a kényelmetlenségekért.

Nemcsak ébren, hanem álmomban is jártam már így. A helyszín nem téli, hanem inkább tavaszi vagy nyári erdő volt. A vadregényes, sötét erdőn nem hatoltak át a napsugarak, mégis valamiféle különös varázsszerűség ragyogta be – mintha nem is kívülről kapná a fényt, hanem maga az erdő bocsátaná ki a sejtelmes világosságot. Hajnal lehetett, mert a füvet még harmat borította, s ahogy gázoltam benne, a cipőm teljesen átázott. Ez a kis kellemetlenség nem szegte kedvem, rendületlenül mentem tovább. A dús, harsogóan friss növényzet mélyzöldje szokatlanul elevennek hatott, intenzív erő vibrált mindenütt.

Egyszer csak elágazáshoz értem, és elbizonytalanodtam, merre folytassam az utam. Kis tétovázás után elindultam az egyik ösvényen, de szinte rögtön tudtam, hogy nem az lesz az igazi: elhanyagolt erdei csapásnak tűnt. Egy ösztönös sugallat mégis arra késztetett, menjek még egy kicsit tovább – nem hiába, mert az ösvény végén egy szép, fiatal nő feküdt. Halott volt és mégsem, mint Csipkerózsika a csók előtt, vagy Hófehérke az alma után. Nem lepett meg a tetszalott lány látványa, de mivel nem akartam felébreszteni, visszatértem az elágazáshoz és a másik irányba folytattam a sétát.

Hamarosan egy köralakú tisztásra értem, ahol megint döntenem kellett, merre tovább. Közben egy idegen pár bukkant fel egy kutyával. Ők nem vettek észre engem, de én láttam, hogy két kóbor kutya közelít feléjük. A két korcs neki is rontott a harmadiknak, majd egy rövid csetepaté után a pár távozott a megtépzott ebbel.

Akkor már tudtam, hogy nincs menekvés: a következő célpont én leszek. Féltem, de úrrá lettem rettegésen, és belenyugvó, derűs higgadságot öltöttem magamra. Az egyik kutya egyenesen felém rohant: kócos fekete bozontja csak úgy lobogott, szikár, izmos alakjából fenyegetés áradt.

A vérfürdő mégis elmaradt. Mintha a nyugalom láthatatlan védelmet vont volna körém, s ahogy a támadó állat belépett a békesség büvökörébe, megérezte baráti szándékomat és meghunyászkodott. Először óvatosan szaglászni kezdett, majd kedvesen megnyalta felé nyújtott kezemet. Innentől már tudtam, hogy hamarosan elérem célomat, és semmi bántódásom nem eshet az úton.

Így is lett. Ahogy mentem egyre beljebb az erdő sűrűjében, rövidesen meg is találtam, amit keresem: egy eldugott kis fakunyhót az erdő mélyén. Hazaértem.

Az álom még napokig a hatása alatt tartott, és valamiféle sebezhetetlen nyugalommal vértezett fel. Nyilvánvalóvá vált, hogy a „Csipkerózsika-ösvény” sehová sem vezet, s álmodóm nem akar az ott alvó, öntudatlan lány sorsában osztozni, mert az számára egyenlő lenne a halállal. Így inkább vállalta az ismeretlen veszélyeket, hogy saját félelmeit leküzdve végül a neki szánt útra léphessen.

A történet a gyerekkori mesék hangulatát idézte fel bennem, amikor a szegénylegény az akadályokkal teli vándorút végén királyfiként találja meg a helyét a világban. Az álom és a mese egyik gyakori közös motívuma a próbákkal teli utazás. Az álmodó meredek és veszélyes terepen próbál boldogulni, vagy különféle nehézségek gátolják a haladását: elágazáshoz ér, zárt ajtóba ütközik, vadállatok támadják meg vagy gyors sodrású folyó keresztezi útját. A mese hőse is gyakran útnak indul, majd egy ismeretlen erdőbe téved: először a rézerdőbe ér, majd különféle próbák teljesítése után az ezüsterdő és az aranyerdő is feltárja előtte titkait. A bizonytalan vándor időnként kap ugyan némi eligazítást, ha megreked vagy tétovázik, de alapvetően egyedül kell boldogulnia. A mesékben a legkitalátalanabbnak tűnő helyzetből is van kiút – de a szabadulásnak mindig ára van. A segítők a tanácsadást általában feltételhez kötik, így a hős nem jut hat tovább pusztán másokra hagyatkozva, neki magának is aktívan részt kell vennie sorsa alakításában. A kívülről jött segítség csak akkor lép működésbe, ha a vándor erőt vesz magán, és a félelmet keltő akadályt – elsősorban önmagát – leküzdve rendíthetetlenül kitart célja mellett, s a tévelygések és kitérők, válaszutak és zsákutcák ellenére sem adja fel. Mert aki visszafordul vagy megfutamodik, az kővé dermed vagy halálra halálával hal.

Pedig néha meg kell halni ahhoz, hogy az út folytatódhasson. Egyszer álmomban a kertben üldögéltem a szilvafa alatt, és megdöbbenve láttam, hogy gyerekkori szobám kigyullad. Hatalmas lángnyelvek csaptak fel, s életem egykori színhelye forró katlanná vált és porig égett. Az emlékek megoldvadtak. A régi tervek füstbe mentek. A lázas remények pernyeként hullottak alá. Lenyűgözve néztem a monumentális, szörnyűségében is csodálatos múlthamvasztást. Életem egy elaggott korszaka máglyára került, hogy halálával új utaknak adjon helyet. S mint egy elárult kisgyerek, álltam egykori világom romjai fölött, s tanácstalanul elindultam az ismeretlenbe.

Az indulás nem volt egyszerű. Bátortalan léptekkel haladtam, magam sem tudva pontosan, hogyan és hová. Kezdeti félelmeim természetével álmaim tökéletesen tisztában voltam. Éjszakai útjaimon rendszerint eltévedtem: lekéstem a vonatot, vagy olyan járműre szálltam, amely nem vitt el célomig. Nemezszerű ébredtem zakatoló szívvel, összeszűkül, kiszáradt torokkal.

Aztán szép lassan valami megváltozott. Bár még mindig rossz vonatra szálltam, nem értem oda indulásra vagy útközben feltartóztattak, az álombeli énem a riadt ébredést tettekre cserélte. Idővel – kitérők után és veszélyek árán – célomlétem tudtam venni utamat. A végső megoldás csak évek múltán következett be, amikor végre kételyek és bonyodalmak nélkül a kívánt állomásra jutottam. A hosszú keresgélés zűrzavara után a hazatérés felszabadultsága új távlatokat nyitott.

Átmeneti időszakokban, tévelygések és válságok idején álmaim azóta is mindig megszapornak és fel-fokozódnak. Az eltévedés és késés motívuma időnként vissza-visszatér, és finoman figyelmeztet az iránytévesztésre. Megfigyeltem, hogy az álmok kezdetben roppant

tapintatosak: csak halkán és finoman kopogtatnak; szinte észrevétlenül surrannak be a védtelen éjszakai tudatba. Képeik még ködösek és elmosódottak, akár egy régi fényképsorozaté. Az ilyen álmok hangulatfoslányai olyan gyorsan eloszlanak, mint a hajnali köd napfelkeltekor; történetük is porladó papírként perog ki az emlékezetből. A ráhangoló szakasz után a helyzet komolyabbra fordul és intenzívebbé válik. Mintha lényem egy addig szunnyadó része hirtelen felocsúdna: kihegyezett érzékekkel figyeli minden rezdülésemet, hogy egyre hangosabban kiálthassa fülembé mindazt, amire az ébrenlétben süketnek mutakozom. Egyre erősebb és maradandóbb álmok égnek belém, mintha minél élesebben akarnák láttatni azt, amit nappal nem akarok vagy nem tudok észrevenni.

Mert a nappali tudat ugyan remekül észleli a külvilág ezernyi árnyalatát, önmagát mégis képtelen világosan látni, hiszen a lélek mélyebb összefüggéseit vakfoltként sötétben hagyja. Nappali tudatunk kifelé fordított, torzító tükrös: mindig úgy alakítja a képet, ahogy azt részrehajló cenzora, az elme kívánja. Ezért – ahogy Aiszkhülosz fogalmaz – a „*halandók sorsa nappal meg nem látható*”, viszont „*az elme szemmel tündököl, ha álmodik*”. Tündököl, de egész másféle szemmel: befelé látóval. Amit a tudat törtönőre leláncolt, az egyszerre kiszabadul. A látzattalak leomlanak, az érdekbilincsek szétpattannak, az önámítás máza leolvad. A tükrös befelé fordul, és az ember csupaszon, védtelenül áll saját színe előtt.

•

Hiába tart tiszta tükröt az álom, ha álmodója értetlenül áll előtte; ha tanácstalanul mered az idegen képre, s legfeljebb Krúdy *Álmoskönyvét* lapozza fel megoldásért. Az efféle gyűjtemények megbízhatósága erősen kérdéses, mert az álom szimbólumai nem értelmezhetők általánosan. Hiába vannak gyakran felbukkanó, egyetemes motívumok, azok sosem jelentik teljesen ugyanazt: mivel az álom szorosan annak álmodójához tartozik – vagy úgy is mondhatnám, hogy mindenki magának álmodik –, az üzenet is személyre szabott.

Az álmokat sokan csak az előző napi események feldolgozásának, az elme szükségszerű rutintevékenységének tartják. E nézet szerint az álom az embert erő benyomásból táplálkozik, és pusztán ezek „megemésztését” szolgálják a gyakran kusza, szürreális képsorok. Pedig lehet, hogy nem az álmok értelmetlenek, csak sajátos nyelvük merült feledésbe mára, s „nyelvismeret” hiányában valóban zavarosnak tűnnek.

Bár az európai tudományos álmokutatók csak Freuddal kezdődött, bizonyos kultúrák már jóval korábban anyanyelvi szinten olvasták és értették az álmokat. Amikor még nem csak a láthatóban és megfoghatóban hittek, az álmoknak is sokkal nagyobb jelentőséget tulajdonítottak. Nem lényegtelen jelenségeként, hanem fontos eseményként fogadták őket; az álmokat nem tudományos távol-ságtartással, hanem az élet szerves részeként kezelték.

Kilton Stewart antropológus egy ilyen népcsoportra bukkant a malajziai őserdőben, és meglepő tapasztalatairól később a *Dream Theory in Malaya* című írásában számolt be. A békés és barátságos szenoik minden reggel összegyűltek, hogy elmeséeljék egymásnak álmaikat, majd a hallottakat közösen értelmezzék. Az éji eseménysorokat nem a tudat véletlenszerű kivetülésének, az őket ért hatások pusztá feldolgozásának, hanem belső feladatoknak tekintették. Egy-egy álom megfejtése és sikeres megoldása tapasztalataik szerint a nappali boldogulást is segítette. A bölcs útmutatások ugyan kódolt képsorokként érkeznek, de tudatos gyakorlással lefordíthatók.

Hasonlóan vélekedtek bizonyos indián törzsek is, akik szintén figyelték álmaikra, sőt azok forrása sem volt ismeretlen előttük. A naszkapi indiánok elképzelése szerint

Misztapeo, a „*szívben lévő nagy ember*” küldi belülről az álmokat segítő szándékkal, de ha baráti tanácsait semmibe veszik, egy idő után elhallgat. Hasonlóan fogalmaz Sánta Óz, az egykori sámán is: „*Mi, szüik úgy tartjuk, hogy valahol belül van bennünk valami, ami igazgat bennünket, valami vagy valaki, mert szinte olyan, mintha egy másik személy lenne. Náhíának hívjuk – mások tán lélekek, szellemnek vagy az ember lényegének nevezik.*”

Persze álom és álom között hatalmas különbség lehet: ébredéskor némelyik azonnal szertefoszlik, egy másikat pedig akár évtizedekig is olyan élesen és kristálytisztán őriz meg az emlékezet, hogy szinte még a hangulatát is a zsigereinkben érezzük. Bizonyos álmok csak leképezik a jelen valóságát és állapotjelzést adnak. Máskor vágyaink és félelmeink irányítják az éji képsorokat. A ritkán előforduló, de létező jósló álmokban fellebben a jövőt takaró fátyol, s az álmodó bepillant a Párkák műhelyébe. Az álmok közlendőjüktől és címzettjüktől függően különféle stílusban szólítanak meg: ha Misztapeo igazán üzeni akar, megtalálja a módját, hogy figyelmet követeljen magának.

A legtöbb segítséget a figyelmeztető és útmutató álmoktól kaptam. Már a régi korokban is észrevették, hogy nehéz élethelyzetekben, betegségek vagy börtön idején az álmok felerősödnek. A személyiség sebezhetőnek hitt páncélja ilyenkor léket kap, s a meggyengült védelmi burok olyan hatásokat is átenged, amelyek máskor észrevétlenül visszapatannak róla. A betegség és az álom egy tőről fakad: mindkettő az ember legmélyéből hajt ki. Csak míg az álommag láthatatlanul, belső világunkban szökken szárbá, a betegségről – rejtett burjánzása után – kívül is megjelenik. Az álmok és a betegségek mindig akkor érkeznek, amikor szükség van rájuk: változtatásra szólítanak fel, és a szem elől tévesztett helyes irányba terelnek.

Csinos Pajzs, a varjú indiánok orvosságos asszonya említést tesz a „*medicinás álmokról*”. Ezekben a „*varázserőjű*”, jelentőségteljes álmokban az illető útmutatást kap a szellemektől. Mert az álom – még a legszörnyűbb is – segíteni akar, és úgy mutatja a helyes haladási irányt, mint az út menti vezetőoszlopok.

Hiba volna azt hinni, hogy a sorsfordító megoldások a semmiből jelennek meg az álomban. Az álom hozott anyagból dolgozik: a nappali tudat ismerős képeit ezernyi darabra töri, majd az összekevert szilánkokat szokatlan, sőt olykor meghökkentő mozaikká alakítja. Az álom felrúgja az észszerűség szabályait, elemei mégis tökéletesen illeszkednek egymáshoz és koherens egységgé állnak össze. Mert a fontos álmoknak – a látszólagos zűrzavar ellenére – mindig tudatosan felépített, jól szerkesztett cselekménye van, csak éppen történetészövése nem a ráción alapszik, hanem egészen más elvek mentén építi fel magát. A rendező nem kívülről igazgatja az álom dramaturgiáját, hanem belül adja ki utasításait.

Az álom az elme vásznára vetített vizuális üzenetek láncolata. A bennünk élő „nagy ember” képekbe rejti mondanivalóját, s csak úgy lehet valódi értelméhez hozzájutni, ha kicsomagoljuk őket. Minél szimbolikusabb és mélyebb jelentésű egy álom, annál nehezebb hozzáférni a jelentéséhez, mert – akár egy bonyolult kódsorozat megfejtéséhez – megértéséhez elmélyült figyelem és analógikus szemléletmód szükséges.

Az álmokat szürrealitásuk nem teszi valótlanná, csak egy másik valóságba vezetnek. A hétköznapiok pódiumán zajló színdarabot valaki belülről, a kulisszák mögül figyelő, s időnként szót kér magának, hogy a sűgőlyukban megbújva elmondhassa a főszereplő igazi szövegét. Az álomban csak az jelenhet meg, ami – még ha lappangva is – alapvetően az álmodóban lakik. Az álom felszínre hozza a mélyben megbúvó tudást saját életünkkel kapcsolatban, mert „*a változás kapuja mindenki előtt ott van, de csak belülről nyitható*”. (Carl Gustav Jung) Az álmodó álma-

ban önmagának sűg – az üzenet lelke mélyén gyökerezik, és ha eljön az ideje, kihajt.

Mivel alváskor a tudat nappali őrei visszavonulnak, az érkező hatás akadálytalanul kűszhat be – s ha már ott van, nem is marad észrevétlen. Egy-egy jelentős álom elevensége messze felűlműlja az ébrenlét intenzitását: ki ne emlékezze még évek múltán is legrémesebb vagy legszebb álmaira, melyeket erősebben élt át, mint legtöbb nappali tapasztalatát? Az ébrenlét bejövű élményeit rengeteg szűrű tompítja, az álom viszont közvetlenül hat és elfogulatlan: egyszerre teljesen személytelen és rendkűvű személyes. Személytelen, mert a legkevésbé sem részrehajló, üzenete viszont teljesen egyénre szabott, hiszen az álmodó lényének legbensűbb kérdéseit és válaszait hozza felszűnre. Az álom nem tud hazudni: befelű fordított tűkre mindig az igazságot mutatja.

Még ha néha kegyetlen is ez az igazság, nagyon sokat köszönhetek az álmaimnak. Néma állapotjelzűként strűzsalnak utam mellett, vagy szárnyas hírnűkként toppannak be váratlanul. Ha nem hallgatok rájuk, gyakrabban keresnek fel, s rafinált változatossággal adják át újra és újra ugyanazt az üzenetet. Ha a lecke sűket fűlekre talál, az álom felszűlűtű módban tér vissza, és addig ismétli közlendűjét, míg komolyan nem veszem.

A bölcs szenoik azt tanították gyerekeiknek, hogy az álomban érkező fenyegetések elűl ne futamodjanak meg, hanem küzdjűk le felelűműket. Ez persze nem megy azonnal: menekűléses álmok sorozatát éltűk át, mire sikerűlt a szembenezés. Az álombeli rűm megszelidítűse az első lépűs a problűma megoldása felű, mert „a dolgok nem kűvűl kezdűdnek, hanem belűl, és nem alul, hanem felűl, és nem a láthatűban, hanem a láthatatlanban”. (Hamvas Bűla)

Ahogy a földben szunnyad az élet az új tavaszra várva, úgy készűlűdik láthatatlanul a lélek mélyén minden emberi változás is. Az újsűzűlűt felismerűs az álom bűl-

csűjűben fekszik bepűlyálva, míg meg nem erűsűdűk annyira, hogy saját lábán is megálljon a kűlvilágban. Az élet fordulűpontjait – akár a gyűműlcs lepottyanását – hosszú erűs elűzi meg. Az álom felkészűt a változásra: az ember magára marad, s e bizalmas csendben jobban hallja a neki szűlű figyelmeztetűseket és tanácsokat.

Egy tavaszi éjszakán álomban egy bűkűs, nap-sűtűtűe öbűlben úsztam. Légűs fűny járta át a friss hajnali világot, melyben mintha egyedűl lettem volna. Mégsem voltam magányos, és nem is féltem. Az öbűl vűdelműben könnyedén suhantam a vűzben. Az idillt csak az zavarta meg kissű, hogy a nyugodt felszűn alatt veszűlyes állatok mozogtak. Igyekeztem hát úgy haladni, hogy ne zavarjam fel űket, de néha mégis hozzűértem nyálkás testűkhűz.

Ekkor egy hirtelen ötlettűl vezűrelve tempűt vűltottam. A megszokott mellűszűs helyett „fordított kartempűba” kezdtem: nem eltoltam, hanem magamhoz űleltem a vűzet. Legnagyobb meglepetűsemre ez a műdszer rendkűvűl hatásosnak bizonyult: egész testem könnyűbb lett, megemelkedett, és szinte sűlytalanul siklott a vűz tetejűn. Erűs bizonyosság kűltűzűt belűm, hogy tűbbé nem érhet hozzám semmifűle tengerműlyi lény – és így is lett. Az öbűlbe zűrt sejtelmes világotagságbűl zavartalanul haladtam a nyűlt óceán vűgtelen fűnyárja felű.

A változás belűl, az álom eldugott űblűben megtűrtűnt, s ezzel megtűtem az első lépűst saját utamon. Az álmok láthatatlan újtűzűkűnt tereletgenek azűta is. Ha helyes az irány, megerűsűtenek; ha elvűtem, visszalűknek. Az álom erűdejűben nincs szűksűg tájolűra: az álom maga az iránytű, mely észak helyett a lélek origűja felű mutat. Csalhatatlan tisztánlátással, megvesztegethetetlen űszintesűggel kűvetűtű a „szűvben elű nagy ember” szavait, melyek mindig saját utunk felű tereletgenek. Ha hallgatunk rá, nem tűvedhetűnk el, mert kűzen fogva vezet minket vissza – űnmagunkhoz.

