

A lefele néző kutya

A lefele néző kutya póz (adho mukta savassana) a legismertebb és legfontosabb jógapóz. Megnyújtja a hátgerincet, a csípőt, izmosítja a karokat és a lábat, erősíti boka és a csukló ízületeit. A póz valójában egy inverz testtartás, mivel a fej és a szív alacsonyabbra kerül, mintha csak fejenállást végeznénk. Amikor felvesszük a pózt, figyelni kell a levegővételre, mert mindennek a légzés az alapja, ettől kering az ereinkben a vér, ettől kapja az agyunk és a szívünk az oxigént. A nyújtáshoz a gerincet tartó erős hátizmok kellene.

Levegő, gerinc. A kettő együtt. A jógához, az alkotáshoz, a rossz túléléséhez. Nem tudom megmagyarázni, miért, de éppen a kutyapóz közben szokott eszembe jutni, hogy vajon mi lenne, ha hirtelen összeszorulna a torkom és elfogyna körülöttem a levegő, és hiába szívnam be az orromon, nem jutna tovább a garatnál. És hiába erőlködnék, nem bírnám tartani a pózt, egyszerűen összeesnék, mint egy colstok. Furcsa, hogy mindig a kutyapóz indítja el a gondolatsort, a levegőtlen-ségtől való félelmet, ezért jó előre számolni kezdek, és nem gondolok semmire, csak a lélegzés ritmusára. Így van ez öt éve, mióta meghalt Apám.

Félelmeim bugyraiból a napüdvözetet diktáló jógatanár hangja hoz vissza a napfényes, kék májusi délutánba.

Az első mozdulatnál felnézek a fák tetejére, és megint úgy érzem, hogy ilyen átlátszó, fényes tiszta ég csak Oslo fölött létezik. Ragyogva néz rám, akár egy csecsemő, szótlánul figyel a mozdulataimat. Jólesik a májusi hűvös levegő, szeretem a Frogner park friss zöldjét és a hatalmas orgonafákat, a selymes, puha orgona-illatot. Vajon azért nőnek itt ekkorára az orgonabokrok, mert szeretik a hűvöset? Vagy a világos éjszakákat? A nap melege csak a faszor menti gyepen érződik, amint árnyékba lépünk, megcsap a hűvös.

Belégzés, kilégzés. A jógatanárok hihetetlenül sokat bírnak erről beszélni, biztos nem ok nélkül, és végül is ez a dolguk, elmagyarázni, hogy a kilégzés után belégzés következik, hogy ez a jóga alapkonceptiója. Senki se felejtse el. Akkor sem, amikor előredőlve, nyújtott lábakkal, utolsó erőnkől tartjuk a bal tenyerünket a jobb talpunk mellett, miközben tekintetünkkel követjük a felfelé mutató jobb kezünket, amikor nincs helye a tudónak, mert a mellkasunkat a combra nyom-

juk. Amikor már majdnem feladjuk, mert nem bírjuk kivárni a bűvös *pancsát*, a szanszkrit ötös számot, mert a jogatanárok nagyon lassan bírnak számolni. *Eka, dvi, tri, csatur, pancsa*, hiába a *dristi*, az egy pontra koncentráló tekintet, csak nem jön az ötös. Ilyenkor, mintegy biztatásként szólnak, hogy vegyünk levegőt. Ne felejtünk el lélegezni. „Ebben az előredőlt, kicsavart, megnyújtott, végtelennek tűnő kibírhatatlan állapotban?” – gondolom. Folyamatosan, kilégzés, belégzés, ne tartsuk vissza a levegőt, a légzés átsegít a testi kínokon, ismételgeti a jogatanár.

A meleg, világos nyár estéken kiülök a nyírfa alá, és Apa irataiban lapozok. Tudtam, hogy sokat írt, hiszen gyerekkorból tisztán emlékszem a Remington hangjára, a konyhából beáramló cigarettafüstre, az éjszakákba nyúló halk kopogásra. Mégis meglep a hihetetlen mennyiségű leírt szöveg. Kézzel írt napjőbejegyzések, szövegtöredékek és temérdek gépelt jegyzet került elő az íróasztala fiókjából; mintha halála után egy titkos fiókosládára leltem volna, amelyről mindig tudtam, de valójában sohasem kutakodtam utána. Anyám gondossága és tanári precizitása által lett az iratokból áttekinthető rendszer, és az idei nyár, amelyet a koronavírus miatt Norvégiában töltünk, a kincsesláda zezugai felfedezésével telik.

Apám iszonyúan szenvedett, amikor 1969 után kizárták mindenünnen. Kitették, kitagadták, elzavarták, mint régen falun a beteg kutyát. Ezt írja egy kiadatlan gépíratban: *Bűnbak lettem, minden elmondható politikai rossz szülője, hordozója és terjesztője. Ellenség. Vádlottak padjára kerülök, ma is borzongok az akkori vádbeszéd olvastán. Két évtized vigyázállásban, lefokozva, külön állítva a többiektől, vájkálva magamban, marva magamat, mérve szembesüléseimet és ütközéseimet az idővel.*

Apa, mi volt a *dristi*? Melyik volt az a pont, amelyre koncentráltál, ahová befűrhattad a tekintetedet, azt a szép tengerszínű szemedet, hogy kibírd a testet öltött lelki kínokat? Akkor, amikor kicsavarták minden szavad, meghamisítottak, és a hatalom minden eszközével igyekeztek megtörni? Tudtad, tudtátok, mikor kell és hol lehet levegőt venni, hogy kitartson és jusson elég a szívnek, az agynak? Vagy tudtad, hogy egyszer vége lesz, és valaki kimondja a bűvös ötöst, a *pancsát*?

Emlékszem, 1980 nyarán már Oslóban éltem, és Apáék először jöttek látogatóba ebbe a – közép-európai mércével mérve – nagyon távoli, ismeretlen országba. Az utazáshoz szükséges abszurd engedélyek és garanciák kérvényezésével eltelt vagy fél év, aztán pedig jött a pecsétek beszerzésének időszaka, és mire minden meglett, akkorra már csak a sarki boltos nem értesült arról, hogy Dobos László Oslóba készül. Bár, valószínűleg oda is eljutott a hír, hiszen abban az időben Apa minden lépéséről tudtak a nemzetbiztonság emberei. Az volt a dolguk, hogy kitartóan, akár egy szorgalmas méhraj, gyűjtögessék az adatokat arról, hogy ki, kivel, mikor találkozott. A lakótelepünk sarki zöldségesboltjából jó kilátás nyílt a

lépcsőházunkra, azaz a sárgarépával és krumplival telepakolt ládák mögötti kukó elsőrendű megfigyelőhely lehetett.

Egy későbbi interjúban ezt olvasom:

Húsz évig száműzött voltam. Az államrendőrség minduntalan figyelt, még amikor a Norvégiában férjhez ment lányomhoz utaztam, a Dániából Oslóba tartó hajón is megjelentek mellettem.

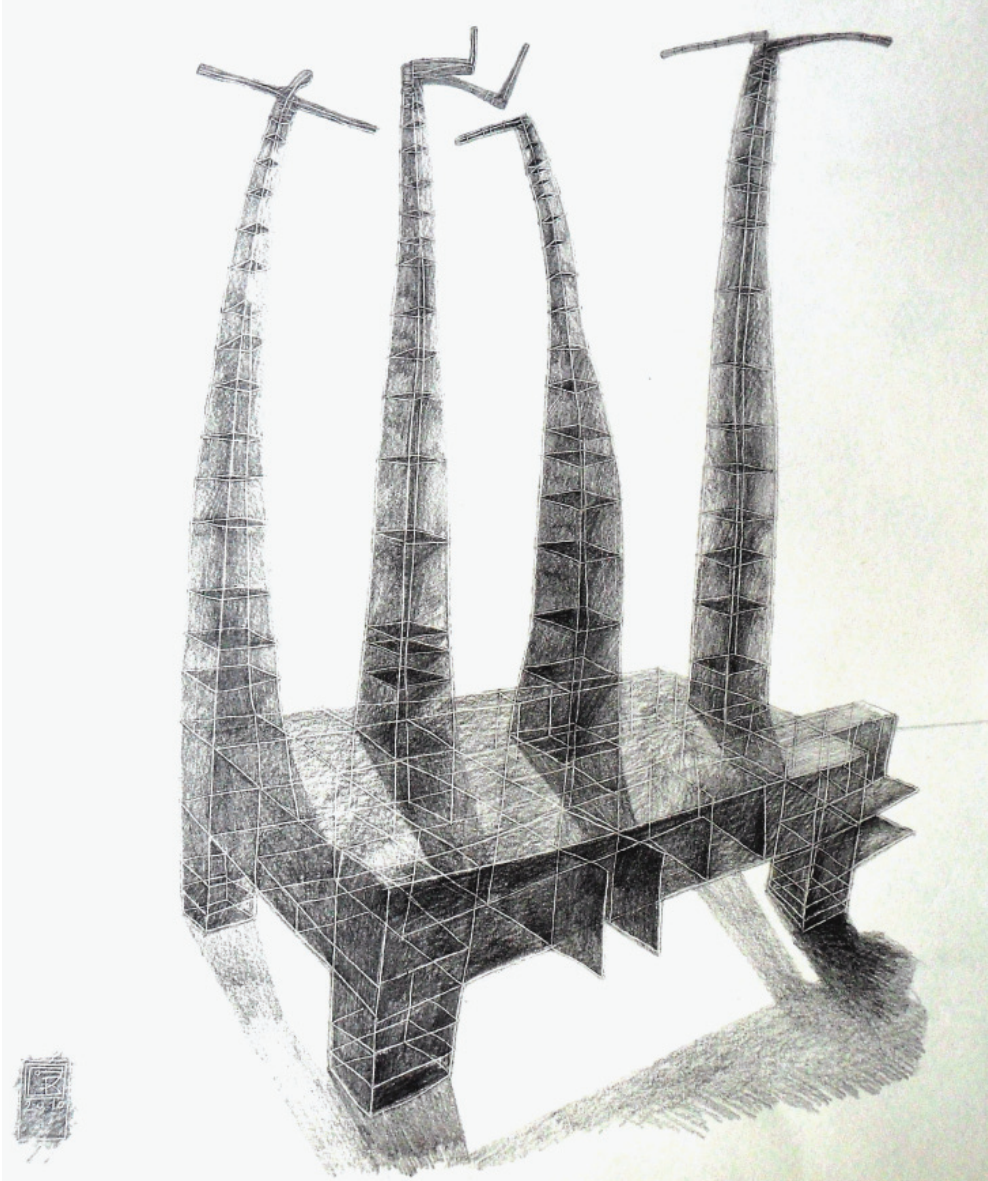
Az oslói felhőtlen ég alatt eszembe jut, vagyis elképzelem Apámék első nagy hajójútját, a Koppenhága és Oslo között közlekedő tengerjáró fedélzetén. Különös hangzású nyelv, kék szemű, jószándékú északiak, és rogyásig teli svédasztalok a luxuskabinok előtt, mind-mind idegen lehetett számukra. Anyám, gondolom, nem bírta a tenger hullámozását, és vacsora helyett lefeküdt az alagsori, ablak nélküli kabinban. Az öcsém előző este barátokkal ismerkedett a koppenhágai éjszakával, így a tenger mozgása neki sem tett jót, ő is inkább lepihent. Apa egyedül bolyongott a nagy hajón, a hétemeletes úszó szigeten, és már csaknem feladta, hogy egy jó korsó sörhöz jusson valahol, amikor mellé szegődött egy jó arcú, kedves férfi. Szlovákul ráköszönt, és megkérdezte Apát, hová tart. Jó kérdés, gondolta Apám, ugyan hová tarthat az ember pont ennek a hajónak a fedélzetén? Oslóba, mondta. Furcsa módon a szlovák ember is éppen Oslóba tartott. Apám ekkor már eléggé ismerte a játékszabályokat, és azonnal megértette, honnan pottyant elé az a jó arcú szlovák. Úgy tudom, megittak egy sört, és békében elváltak, tudva tudván, melyiküknek milyen szerep jutott a macska-egér játékban. Ám Apám jegyzetelt, ha nem is mindig papírra, de emlékezetébe véste követői arcát, gesztusait és szavait. Most lettem rá figyelmes, hogy a későbbi írásaiban rendre felbukkanak ezek az alakok.

2014. július 25-én délután, a pozsonypüspöki kórház nyolcas kórtermében Apa a kilégzés után tartott egy kis szünetet. Erdő, erdő, de magas a teteje, énekeltem neki, és meghallotta, újból levegőt vett, és egy kis szünet után kifújta. Szép magas homlokán kisimult két ránc, én meg néztem a szemét, és megláttam benne egy vizet, már nem tudom, folyó volt-e, vagy valami tó, de hol szürke, hol zöld színű volt. Lehet, hogy Apa szeme kék lett volna? Mint Oslóban a májusi ég? Az útlevelébe azt írták, hogy „modré oči”, kék szem, de én valahogy kéknek sose láttam, legalábbis nem emlékszem, hogy Apának kék szeme lett volna. Gyerekkorában talán igen, mert eleinte minden gyerek szeme kék. Később jönnek az új színek. A barna, a zöld, ritkábban a szürke, vagy marad a kék. Az én szemem zöldesbarna. Mint egy nyárvégi fűcsomó.

A friss fű illata és fölöttem a tengerkék ég segít kitartani a pózt. A *tri* (három) vége felé járunk, még két nagy levegővétel, természetesen közben kilégzés, és megvagyunk.

A hosszú kitartások alatt az udzsaja légzést választom. Ez az orron át történő kilégzés és belégzés a szájpaddlás és a torok közös munkája. Ilyenkor minden kilégzés után tartok egy kis szünetet.

Oslo, 2020. október 26.



Ferdics Béla: *Architektúra-figura átalakulás*, 2010, ceruzarajz