



Markovich Vanda

TESTBŐL, FIGYELEMBŐL, SZERETETBŐL

Kapcsolatalapú ló és
lovas együttműködés

Bevezető

Ez a könyv nem tankönyv. Nem ad utasításokat, nem sorol fel lépéseket, és nem mutat be technikákat.

Három edzés leírását tartalmazza. Három ember, három ló, három különböző folyamat, de ugyanaz a kérdés mindháromban: mi történik ember és ló között, amikor együtt vannak? A szöveget műfaját tekintve figyelmi prózának neveztem el. Azért, mert elsősorban nem a megértés útján kíván hatni, hanem az érzékelésen keresztül. Úgy érdemes olvasni, ahogy a lóval is érdemes lenni: figyelemben, elfogadásban, érzékelésben. Olvasás közben ne keress magyarázatot, csak lásd, ami történik. Ha nem érted azonnal, akkor csak képzeld el, lásd magadban. Sokszor a következő mondat, a következő jelenet még tisztább képet hoz eléd arról, amit az előző szövegrész hordoz. Ha valami ismerős, és megérkezik hozzád, állj meg ott egy pillanatra, ne gondolkodj, csak maradj benne. Ne siess, ne tanulj, csak legyél benne, és engeddd, hogy képek és tapasztalatok ébredjenek benned.

A lovak, akikről itt szó van, valódiak. Az emberek, akikkel dolgoztam, szintén valóságosak. A harmadik fejezetben pedig valóban én vagyok a lóval. A szövegek alapja a lovas edzések naplói. Tehát ami ember és ló között történt, valóban megtörtént. Leírtam úgy, ahogy láttam és érzékeltem. Ha lovas vagy, lehet, hogy felfedezel a szövegben helyzeteket, amelyeket te is ismersz. Ha nem vagy lovas, lehet, hogy felismersz benne valamit, ami nem csak a lóról szól.

Mert végső soron ez a könyv nem a lóról szól. Hanem arról, hogyan lehet jelen lenni valamivel, ami él.

I. fejezet

Érzékeléssel a valóság felé

Belső állapot, éber figyelem

Megérkezem az edzésre. A távolban Réka és Dáridó az útmenti füves részen állnak.

Dáridó, ha kicsit is fúj a szél, mozdul. Ha fordul a szél, előre rezdül. Nincs benne ellenállás. Nincs tartás, csak mozdulat és rezgés. Azonnali válasz.

Figyelem őket. A hosszú kötél Réka kezében lehetővé teszi, hogy a ló szabadon mozogjon.

Réka áll, kicsiket mozdul. A lóhoz igazodik. Lassan, áramlón mozog, alig észlelhető behatásokkal Dáridóra. Kivár. És ha kivár, a ló válaszol. Egyszer. Később újra. Ez kapcsolat.

Csak hogy ez a kapcsolat nem bírja el az erősebb szelet. Egy hang vagy váratlan mozdulat, és meginog. Vagy elszakad.

Figyelek tovább. Mire van szüksége ennek a lónak? Nem gondolkodom. Nem lépek a lóhoz. Rékán keresztül szeretnék látni, az érzékelésen át.

Réka számára a finom vezetés tétje a helyzet biztonsága. Kivár, enged, figyel, lép. Újra vár. Türelemre intett akarat. Mire van szüksége Rékának?

Nézem, hogyan indul el, hogyan reagál a lóra. Időzítés, irány, energia. Apró akadásokból látom, hogy tudja. Hogy így szokta. Úgy, ahogy megtanulta. Feszülések pattannak.

A tudás lekési a látást. A bevésett gondolat elveszi a mozdulattól a levegőt.

A ló nem a fejhez kapcsolódik. A léthez. Ahhoz a válaszhoz, ami ott és akkor keletkezik. Amiben nincs cél, nincs megoldás, nincs siker.

Tesztek néhány lépést feljűk, és elnézek a szántóföld felé. Nézem a távoli templom tornyát. Fehéren rajzolja fel magát a felhőkre az égen. Lehajlok a fűhöz, földszag, nedves érintés. Dáridó most felém közeledik. Megszagol egy növényt, legel tovább.

Ránézek Rékára, mosolyog. Az arcán igyekezet.

Megsimítom a nedves füvet. Érzékelés. A csukott szem mögötti világ. Az érző bőr. A kötél nyoma a kézen. A ló üzenete a tenyérnek.

Réka és a ló között él a kapcsolat, mégis meg-megakad. Réka és köztem megvan a bizalom, és nem inog meg soha. Erre alapozunk hónapok óta. Mi vezeti el Rékát az érzékeléshez? Ahhoz, ami van. Azt, aki ő.

Felállok, nagy levegőt veszek. Felnézek az égre, megnyújtózom. Könnyül a hátam, a hasam lazul. A talpam alatt érzem a talajt. Bevillan egy nyári kép, ahogy Réka ritmusa, egyensúlya szétesik. Nézem a lányt, a szürke lovat. Majd a földutat, amerre menni fogunk. Keresem a támaszt odakint. Keresem a mozdulatot magamban. Bármi lesz is, figyelni fogom Rékában a történést. Akkor is, ha az billegés, zavar.

Dáridó Réka lábánál legel. Felemeli a fejét, az egyik udvar felé néz. Ajtó csattan, a ló Réka felé fordul. Szinte ráhajol. Réka most választalan.

Visszagondolok arra, amikor ősz elején Réka így szólt: nem elég az, hogy tudom, újra és újra rá kell szabnom ezt a tudást a pillanatra. Hozzátette, hogy ez nehéz.

A ló újra lenyújtott nyakkal legel, lép egyet-kettőt, legel, majd ismét lép. Réka a kötelet fogva áll, elindul, fordul. Az elhatározásai és a mozdulatok között kicsi egyensúlytalanságok jelzik az újra és újra bekövetkező szakadást. Idők csúsznak el, a ritmus akad, meg-megfeszül, helyreáll.

Először megkérem Rékát: csak a kötéltre figyelj. A bőröd érzékelésére.

Megteszi.

Megosztja a tapasztalatát, magyarázza, hogy milyen útvonalakat tettek meg a lóval.

Hallgatom.

Réka érzi a kötelet a bőrén, de nincs még kapcsolata hozzá.

Ezt javaslom: ne gondoldj semmire közben, arra se, hogy mit csinálsz, vagy mit csinál a ló. Csak az érzetre figyelj. Ne nevezd meg, ne magyarázd.

Újra kezdi, majd elmondja az élményt: a kötél csúszik, akad, lazul.

Közeledünk, gondolom, és megerősítem abban, hogy mire figyeljen: ha érzed a kötelet, a figyelmedet ezen az érzeten tartva, keresd meg, hogy mit mutat a lóról.

Milyen a ló ritmusa? Iránya? Állapota?

Jobb, ha elfelejted azt, ahogy tegnap volt, ahogy szoktad egyébként.

Most. Itt. Ritmus, irány, állapot.

Réka megfogalmazza, hogy mit akar a ló, s azt, hogy mit csinál az ő keze.

Ismétlünk.

Megint a kötél mozgásáról beszél.

Végül, a sokadik tapasztalás után, kimondja: nem tudom elmagyarázni. Nehéz kifejezni. A tekintetében ijedtség: nem sikerül.

Rámosolygok és látom, ahogy elsimulnak a vonásai, amikor így szólok: Ez az! Ügyes vagy!

A figyelem több és gyorsabb, mint a szó. Nem a szóra néz. A szó árnyék a figyelemben.

Kérem Rékát, hogy csukja be a szemét. Csak a kötelet figyelje. Ne gondolkodjon. Ne akarjon érteni. Mit mond a kötél? Ebből tegyen fel kérdést a helyzetnek, a lónak: a kérdés – egy mozdulat. Egy kicsi lépés, súlypontáthelyezés, lélegzetvétel.

Figyelje meg, hogy mit válaszol a helyzet.

Mit válaszol a ló?

Réka lehunyja a szemét. Lágyul a mosolya. A tartása csupa figyelem. Áramlás. Mozdul, figyel, keres, mozdul.

Réka változik.

Csukott szemmel lát. Érzi az irányt, a ritmust, a lovat.

Már a ló is más. Lebegő dinamika alakul ki közöttük. Kölcsönös figyelem. Ritmus, egyensúly. Egység egy közös folyamatban.

Fújhat a szél.



II. fejezet

Figyelem és válaszadás

Ritmus, irány, építkezés

Anna fiatal lány. Totoró, a lova egy hatéves szürke herélt. Mindketten kint vannak a legelőn a többi ló között. A karámon keresztül jönnek felém, kifelé. Találkozunk. Innen megyünk együtt tovább.

Totoró szívesen követi Annát. Összeszokott páros. Nincs túl sok kérdés egymás felé. Totorót sok, számára komfortos dolog várja a karámon túl.

Egy lejtős út vezet a lovastanya központi részére. Ezen haladunk. Totoró legelni akar az út szélén. Anna engedi, pontos, kissé kötött mozdulatokkal kezeli a hosszú kötelet. Tudja, hogyan kell. Előre néz, célra tart, az edzés helyszíne felé, a füves térre. Totoró szakaszosan, gyors ritmusban mozog. A lány szeretne menni, de visszafogja magát. Előre sétál, megáll. A ló kis idő után követi. Közben keresi, hogy hol és mikor csaphatja le a fejét az útszéli fűhöz. Habzsol. Anna vár. Szinte látom, ahogy előre és vissza lökődik a térben. A figyelme csapkod a lenti rét és a ló között. Végül indul tovább a cél felé. A mozgása visszafogott türelmetlenséggel áthatott. Állás. Haladás. Állás, haladás.

Kiérünk a fűre. Totorón látom, hogy megérkezett. Ellépeget Annától, legel, egyre távolabb kerül. Húzza a lányt éppen arra, amerre őt húzza a fű. Anna igyekszik nyugodtan állni, tartja a kötelet, húzza vissza a lovat. Ki-ki billen az egyensúlyából. A ló ereje viszi, tesz néhány tehetetlen lépést. Aztán összerendezzi magát és egész testével megkapaszkodik a talajon. Fordul és kicsit húzva, kicsit tartva, egyensúlyozva kéri vissza a lovat. Totoró visszatér. Megáll Annától néhány méterre, legel tovább. Anna hozzá lép, finom masszázstechnikát alkalmaz. Totoró tekintete néha téved a lovasra. Tépi, rágja, tépi a fűvet. Az érintés, a masszázs, bár a kéz a testén dolgozik, alig éri el. Ekkor javaslom, hogy térjünk vissza a karám kijáratához, a teljes folyamat elejére.

Az istálló mellett megyünk el. Itt szereltek még néhány perce, tárgyak, szerszámok hevernek az út két oldalán.

Totoró erre-arra forgatja a fejét, mustrálja az ismeretlen tárgyakat. Méregeti, mit tegyen, hogyan tegye. Anna pedig ismét célra tart. Most felfelé. Megállítom. Beszélgetünk. Mi történik most? Ugyan valóban a cél a karám bejárata, de jelenleg itt vagyunk. Totorót érdeklik az itt található idegen dolgok. Időt szánna arra, hogy biztonságot találjon. Ezen dolgozik. Miért ne lépne be az ember ebbe a folyamatba? Beleilleszkedve a ló figyelmi és mozgásirányába, vezető szerepbe léphet. Mintha kisgyerekkel lenne. Anna megérti, amit mondok. Most együtt a lovával ismerkedik az útszéli eszközökkel.

Közben arról beszélek neki, amit eddig láttam. Hogy már amikor a megszokott módon kifelé jönnek a karámból, megjelenik a szokás szerinti működés mindkettőjükben. A lóban a fűre tartás, a lovasban a célra tartás. Két különböző irány, energia, ritmus. Két különböző jelenlét. Feszültségben egymással. Erre válasz Totoróban a gyors, szakaszolt mozgás. Mivel törekvésében folyamatosan akadályozza őt Anna. Diszharmonia az egyébként kettejük között nagyon is felépült harmónián belül.

Kérem Annát, hogy figyelje meg, mi történik, ha lefelé jövet lelassul, és engedi, hogy a ló oda menjen ahová akar. Javaslom, hogy legyen sokkal lassabb, mint a ló. Ha megáll, keresse azt az érzést, amikor hazaérkezik a világ legjobb helyére.

Felérünk a karámhoz, és fordulunk vissza. Anna lassul, most nem akar eljutni sehová. Totoró az útszélén legelnie kereshet. Anna lágyan lép, visszavesz, megáll. A ló mozgása szerint kezeli a kötelet. Kérem, hogy a figyelmét vegye vissza a lóról. Csak engedje, hogy Totoró a látóterében mozduljon.

A ló rövid idő alatt visszajön Annához. A lány mozdulatlanul áll, a figyelme, a lassuló légzése fogadja a lovat. Aztán las-

san, könnyedén lép néhányat előre. Lágyan engedi mozdulni a kötelet. Totoró dönthet, követi-e Annát vagy füvet keresgél. Ahogy a döntései születnek létrejön egy rá jellemző ritmus.

Azt javaslom Annának, hogy tegyen fel a lónak elvárás nélküli kérdéseket. Egy-egy lépés, fordulás, irányváltoztatás. Kicsi mozgás-szintagmák, meg-megújulva az adott pillanat szerint. Totoró puhán válaszol, követ.

Leérünk újra a szerszámokhoz. A helyi lovasz most itt ügyködik. Anna változik. Felgyorsul, kapkod, szinte menekül. Totoró megy vele, ő is szaporább. Az első fűcsomóknál újra lecsapja a fejét. Elveszti lovasát.

Nem mondom el mindezt. Egyszerűsítek. Így szólok: maradj nyugodt, maradj figyelemben. Anna megkeresi az érzést. Megtalálja. Visszatér a közös áramlás. Amikor a lány mozdul, a ló kicsit késve, de mozdul vele.

Az építkezésről kezdek beszélni. Hogy lefelé jövet, a legfontosabb a ritmus és a figyelem volt. Anna ezeket ügyesen szabta rá a helyzetre, Totoróra. Sok kicsi, alacsony energiájú mozdulat. Totoró az idő múlásával hozzálagyult lovasához.

Az építkezés növekedést jelent a közös és együtt változó ritmusban. A vezetés ugyanaz, mint a táncban. A férfi nem rángatja a nőt. Őrzi. Figyelve rá, egy hajszállal előtte mozdul. Ebből nyílik az építkezés.

Elindulás, két lépés, megállás. Idő. Elindulás, négy lépés, megállás, idő. Elindulás több lépés, megállás, több idő. Ahogy a lovak is mozdulnak egymással a térben. Ahogy a hegy és a völgy. Ahogy a hang és a csönd. A ló oldódik, szinte úszik a ritmusban. Az erdőhöz vezető kijáratához érve, Anna építkezésébe belép az irány. A lány még nem tud mindent a lóra szabni, sok az új mozdulat, figyelmi tartalom, állapot. Nem baj. A nyugalom, az öröm mindennél fontosabb. Így jutunk el a kijáratig.

A kijárat előtt magas a fű, a túloldalon lelegelt, trágával terhelt terület. Anna áthalad a kijáraton. Totoró elakad. Magasra emelt fejjel ellentartásban áll. Anna kiesik a ritmusból, kicsit megtántorodik. Indulna vissza a lóhoz. Mondaná neki, gyere. Megkérem, hogy ne tegye. Csak álljon. S ha véget ér a kötél, ne húzza a lovat. Tartsa az irányt. Ha a ló feszíti a kötelet, tartsa, időnként aprót engedjen a súlypontja hátravitelével. Majd vissza. Anna áll, vár. És Totoró átjön a kijáraton.

Anna engedi a lovat mozogni az új térben. Totoró feszült, kissé elveszett. Látja most a ménest. A feje mozdulása közben belenyerít a világba. Választ vár. És keresi a saját válaszát. Mozog, ahogy a hosszú kötél engedi erre-arra. Legelni próbálja a gyér fűvet. Újra indul. Végül odajön Annához. Anna vár egy lehetlenyi időt. Ez az együtt. Megsimítja a ló nyakát. Kérem, hogy most induljon vissza a kijáraton át.

Átmennek a kapun, egymás mellett. Anna megáll, Totoró lenyújtja a nyakát. Legel. Anna kifújja a levegőt. Egyszer megsimítja a ló vállát. Vár. Majd indul újra a legelő felé. Totoró szinte azonnal megy vele, s követi őt gördülékenyen a kijáraton át. Anna megáll, a ló megint lép erre, lép arra, keres. Aztán újra Annához tér be. A kétfős ménes közepébe. Anna áll, simít, s indul tovább a legelő távolabbi részei felé. Rövid szakaszt tesz meg, igyekszik olyan helyre menni, ahol legelhető a fű. Totoró lazán, közvetlenül mögötte, majd mellette követi őt.

Megállnak. A ló sűrű irányváltásokkal keres. Gyorsul. A feje feljebb kerül. Kérem Annát, hogy maradjon állva, kezelje a hosszú kötelet. A ló elindul vissza a lovarda felé. Anna most megőrzi egyensúlyát, amikor a kötél megfeszül. Kicsi idő, és Totoró visszatér. Aztán újra el. Néhányszor ismétli ezt az ingázást.

Megkérem Annát, hogy amikor a ló újra felé jön, induljon tovább, kifelé. Rövid szakaszokat tegyen meg, de keressen

magának célt. Zöldebb fűcsomót, magasabb növényt, trágyakupacot. Totoró jön Anna felé, Anna lágyan fordul és indul el. Totoró megy vele. Megállnak, a ló legelni kezd. Aztán emeli a fejét, újra keres. Ismét legel. A keresés rövidül, a legelés nyúlik. Anna keres egy magasabb növényt, elindul oda. Totoró nyomban mozdul vele. Megállnak újra, a ló legelni kezd. Majd megint kóborlásba fog.

Segíteni Totorót. Segíteni a történést a terv felé. A terv pedig az, hogy a ló képes legyen Annával az erdő felé tartani nyugalomban, biztonságban. Nagyon sok választás lehetséges. Kérdésfeltevés a ló felé. Megfigyelés, mi történik ennek nyomán. A ló válasza mutatja, hogyan tovább. Anna kötött szárat fog. A szabad vezetést nem a szárhossz segíti most. A ritmus, az idő és az időzítés a párbeszédhordozó. Anna nem húzza a lovat arra, amerre menne. Időt ad Totorónak a döntésre. Kezdeményezéseire a ló kezdeményezéseire válaszok. Irány az irányra, ritmus a ritmusra. Csendben, lassan, békességben. Mosolyogva fogadva azt, ami jön. Annát a kis távolságokra lévő célok segítik. Megy a bokorhoz, a mélyedéshez, a folthoz, ahol zöldebb a fű. Mindehütt vár, mint aki megérkezett. Totoró válaszideje rövidül. Most Annával indul másodpercre pontosan. Megállnak. Anna vár, majd megsimítja a lovát. Totoró kérdez. A lovasa felé fordítja a fejét, orra szinte Anna mellkasához ér. Csipkedni kezd.

Anna a súlypontját mozdítja el. Aztán lassan tesz egy kicsi lépést el a lótól. Totoró éppen nem éri el. A lassút is lassan lassítva áll meg a lány. Kifújja a levegőt. Totoró megáll. Lenyújtja a nyakát. Legelni kezd. Prüszköl. Legel tovább. Idő. Együtt.

Ezután indulunk vissza. Az út, amit a kijáratról megtettünk csupán húsz-harminc méter. A beszélgetés lett a terep. Hatalmas élő tér ember és ló között.

A kötél ismét hosszú és szabad. Totoró előre megy. Anna engedi,

tartja az ütemet, az irányt. A kötélt véget ér. Anna előre látja ezt, lassít, megáll. Totoró ott elöl szintén. Anna vár. Idő. A ló fordul és visszajön a lányhoz. Nyakát alacsonyan tartva, orrával szinte érintve Anna mellkasát, áll. Vár. Anna megsimítja. Indul tovább. A ló szinkronban mozdul, lép vele. A kötélt nyugodtan lebeg. Áthaladva a kijáraton, Anna rövid szárat fog. A kezét, benne a kötéllal, a mellkasához fogja. Tart. Megállnak. Totoró az orrát Anna felé fordítja. Kérdez. A lány leengedi a kezét, a ló lenyújtja a nyakát. A lovas lábánál legel. Véget ért az edzés.



III. fejezet

Őszinte lovazás

A kapcsolat tere

A látás esetlegessége

Nyári nap. Belépek a legelőre. Egy lovas kért meg, hogy foglalkozzam a lovával, Tündérrel. A domboldalon majd száz ló legel. Köztük rengeteg Tündérhez hasonló magas pej. Melyik lehet Tündér?

Odamegyek egy kisebb szürke herélthez és egy pej kancához. Tündér szinte mindig Totoróval van, talán ők azok. A herélt megkerülve a kancát odajön hozzám, szaglássza a ruhámat. Matat, a foga közé fogja a dzsekim ujját. Igen, ő Totoró. Rágcsálni kezdi nadrágomat. Kissé elhúzódok, és más irányba fordulok. Kifújom a levegőt. Totoró legelni kezd a lábamnál.

A kanca is felnéz. A vonásai valahogy durvábbak, mint Tündéré, és kisebbnek, tömörebbnek tűnik. Ő nem Tündér, gondolom. Eszembe jut, hogy Totorónak van egy másik lótársa is.

A többi ló felé fordulok. Meglátok egy karcsú, finom vonású pejt. Na, ő hasonlít Tündérre. Odasétálok hozzá. Felemeli a fejét és felém hajlítja a nyakát. Megállok. A ló lassan visszatér a legeléshez. De a tekintetét továbbra is rajtam tartja. Közelebb lépek. Szia, Tündér, mondom.

Állok és kísérem a legelő lovat. Ő időnként felemeli a fejét, felém fordítja. Egy alkalommal megérintem a vállát és végig simítom a nyakát. Most nem teszi le a fejét legelni, egészen felém hajol, az orrából meleg levegő árad az arcom felé. Akár a kötőféket is rátehetném. Szia, Tündér, szólok mosolyogva. Hátranézek. Ekkor látom meg: a ló egy herélt.

Végig pásztázok újra a mezőn. Körülöttem egy csomó lehetséges Tündér. Talán az egész foglalkozás arról fog szólni, hogy megtaláljam a sok ló között azt az egyet, aki miatt jöttem?

Totoróék még mindig a közelemben vannak. Újra szemügyre veszem a kancát a szürke mellett. Most is tömörebbnek és

alacsonyabbnak látom Tündérnél, de a szeme feletti ráncok ismerősek. Rám néz. A tekintetében semmi nincs a jól ismert nemes bájból, amit Tündéren láttam korábban. Eszembe jut, hogy van róla kép a mobilomban. Előveszem gyorsan, és minden jegyet, lábom, homlokomon összevetek ezzel a tömzsi, kicsit bárgyú lóval, aki előttem áll. És kiderül, hogy ő Tündér.

A két ló együtt, egymást kísérve lép, legel, fordul. Beállok harmadiknak. A mező, a rágás, tépés hangjai, az újra és újra meglazuló lábak, a vállak lágy ringása. Széles bennem a békesség. Totoró mellém szegődik, prüsszköl. Tündéren látom, hogy ez hat rá. Felemeli a fejét, rám néz. A szemében végre meglátom a fényt, amiből belülről is felismerem: ő az a Tündér, akit ismerek. Rádöbbenek, hogy nem azért szép ez a ló, mert formás a teste, hanem azért, mert kapcsolódik az emberhez, és ekkor meri megmutatni magát. Ettől tűnik nekem hirtelen most is magasabbnak és karcsúbbnak. Mert őt magát látom belülről.



A bizalom törekenysége

Együtt legelünk. Néha az egyiket, néha a másikat érintem. Totoróra már vagy ezerszer fel tudtam volna tenni a kötőféket, szinte várja. Tündér akkor a legelfogadóbb, a leginkább akkor van „felém”, ha leguggolok hozzá, és együtt legelünk. Elfogadja, ha letépek egy kis csomó füvet, figyel, ha beszélek hozzá. Viszont, amint meglátja a kötőféket, menekül. Lassan, de határozottan lépked el. Újra hosszan vagyunk együtt, és amikor megint közelítek a kötőfékkel, rám fordul a farával. Ekkor döntök: ahogy a ló indul, hátul emelem a karom. Figyelek, ne kerüljek egy pillanatra se mögé. Elöl a kezemben a kötél csomóba fogva. Ha menni akarsz, akkor menj – ezt mondja minden mozdulatom. Bekapcsolódom abba, amit tesz, amire készül, és tartom azt, amit ő megkezdett. Lassan, kímérten, nyugodtan. Mintha csak éppen mellé guggolnék legelés közben. Tündér megy, de már kérdez, felém fordítja a fejét, a nyakát. A néhányadik kérdésénél, megállok, leengedem a két karom. Tündér befordul, közelebb jön, összeér a fejünk. Beszélek hozzá, mozdulok a nyaka felé. Ő magasra emeli a fejét, füleit kissé hátra tartva, megfeszülve áll. Pont ezt nem akarom.

Felrakom a kötelet a kötőfékkel együtt a hátára. Magasra emelt fejjel, meredten áll. Feltehetném rá a kötőféket. Odalépek a fejéhez, újra szólítom. Nem jön lejjebb. Lehajolok, tépek egy fűcsomót, az orrához tartom. Végre érdeklődést mutat, szaglássza a kezemben a füvet. Lassan levezetem a kezemet a talajig, és a ló orra követi a mozdulatot. Legelni kezd. Mellé guggolok, beszélek hozzá. A tekintetében látom, hogy figyel. Felállok, körbejárom őt mindkét irányban. Nem gyorsítok, nem érek hozzá. A fejénél állok meg. Megérintem a kézfejem külső oldalával a vállát. Tündér figyel rám, de legel tovább. Most nem

feszült, nem nyugtalan. Ráteszem a kötélre a hátán a kezemet. Nyomban felemeli a fejét és vigyázba áll. Lehajolok a fűhöz. A ló követi a mozdulatomat, legelni kezd megint. Megérintem a vállát, nem rezeg meg a bőre. Elindítom a simogatás felépítését. Néhányszor körbe simogatom minden porcikáját. Amikor a horpasza és a fara felé halad a tenyerem, ő viszi tőlem el a farát. Érzékelem, hogy kontroll alatt akar tartani, de azt is, hogy van itt valami más. Érzem, az ellépésen a menekülést, hogy kellemetlenségtől tart a ló. A következő ellépésre készülődésnél azonnal irányt vált a simogatásom. A ló kicsit emeli meg a fejét, én előre megyek és visszavezetem őt a legelésbe. Végül sikerül kézzel és kötéllal is úgy átsimogatnom, hogy nem menekül, nem mozdítja el a farát. Legel, a füle laza, a tekintetével engem követ.



Kiscsoport a ménesben

Állok Tündér mellett. Szétnézek. Totoró már nincs a közelünkben, sőt az egész ménes eltávolodott tőlünk. Egy nagy lómentes tisztás közepén vagyunk ketten.

Visszafordulok a lóhoz. Kifújom a levegőt. Érzem az egyensúlyt bennem. Egy levegővétel és elindulok. Tündér mozdul utánam. Megállok, újra együtt legelünk. Aztán megint teszek néhány lépést. Tündér abbahagyja a legelést és jön velem. Együtt. Amerre én megyek, Tündér késedelem nélkül követ. Rövid szakaszokat haladok. Érzem a ló ritmusát, a figyelme, a bizalma ritmusát, azt a lüktető erőt, ami a kicsi és nagy mozdulatokban szinkronizáltan működik közöttünk.

Megáll a ló mellettem. Én átvezetem a kötőfék tarkórészét a nyakán. Tartja a fejét, de nem túl magasan, és a füle előre néz. Nem fordul el, nem fordul vissza, nem figyel máshová, nem figyel vissza. Látom az enyhe merevséget a lóban. Megengedem ezt most magunknak. Lazán keresetlen mozdulatokkal, minél kisebb behatással a lóra, felhelyezem az orrrészt. Megkötöm a csomót. Az ujjaimban ugyanaz a ritmus, mint mindkettőnk testében. A légzésünk egyenletes. Olyan érzés ez, mint a tánc. Ritmus, ami mélyen belülről jön, és közöttünk él. A kötél a kezemben, ellépek tőle. Ő nyugodtan visszanyújtja a nyakát legelni. Rövid ideig kísérem. A ritmus, a lüktetés közös.

Elindulok anélkül, hogy erősebbé válna a mozdulat. Tündér jön velem. A kötél közöttünk lebeg. Építkezni kezdek. Minél harmonikusabbnak érzem a közös ritmust, annál inkább növelem a közösen megtett utak hosszát. Két lépés. Állj, békesség. Mindenben ugyanaz a lüktetés. Négy lépés. Állj. Együtt. Ami közös létrejött, nem változik meg. Lány, azonnali követés, közös fordulások, irányváltoztatások. Belső zene.

A szabad döntés

Leveszem róla a kötőféket, de nem megyek el. Azt akarom, hogy érezze, úgy kötőfékkel, mint kötőfék nélkül ugyanaz az együtt. Állok mellette. Nem akarok semmit. Kísérem őt az ő ritmusában. Leguggolok a fejéhez, szólok hozzá. Odafordulva legel tovább. Megemeli a fejét, megérint az orrával.

Ennyit akartam, megvan a kapcsolat. Hála. Végig nézek a mezőn. A tisztásunk körül körben legelő lovak. Csönd. A távoli hegyek kékebbek, mint az itteni zöld.

Felállok, megsimítom Tündér nyakát, marját, vállát. Elköszönök, indulok. Hosszú földút vezet a karámgig, amin keresztül kijuthatok az istállóhoz, s azon túl a parkolóba a kocsimhoz.

Tündér jön velem. Megállok. Ő mellettem. Lesz, ami lesz, megyek tovább. Egyszer csak észreveszem, hogy jön Totoró is Tündér mögött. Nem hívom őket, nem teszek semmit a követségért. Eldöntöm, hogy ha Tündér kijön velem a karámgig, akkor kiviszem legelni, és elmegyünk a pálya felé, lehet, hogy a pályára is. Ezzel majd feltérképezem, hogy milyen terekben és mit tehetünk meg valóban együtt.

Lassan megyek, meg-megállok. Mind a két ló szinkronban jön velem. Ha megyek, jönnek, ha megállok, ők is, és legelni kezdenek. Majd újra indulnak, amikor én, miközben egyre távolabb kerülünk a ménestől.

A ló figyelme

Az egyik megállásnál Totoró megkerüli Tündért, és egészen odajön hozzám, ferdén előttem áll meg, legelni kezd. Én, mivel így változott a felállás, azt remélem, végre elmaradnak. De nem. Immár Totoró jön közvetlenül mögöttem vagy mellettem, és Tündér kísér jóval távolabbról. Ha megállok, mindkét ló azonnal megáll, legel, ha elindulok, nyomban indulnak ők is. Totoró olykor nem kerül ki, hanem nekem jön, vagy úgy áll meg mellettem, hogy eltol. S van, hogy csipkedni kezd. Kiderül az is, hogy nem tudok oldalt váltani. A bal oldalamról mindig áttér a jobb oldalra.

A lökdösődést sokkal nagyobb átmenettel, és korábban kezdett lassítással szüntetem meg. A csipkelődést a lefelé ható és fokozatosan elnyugvó energiát hordozó apró mozdulásokkal. Amikor már- már utolér, érzem, hogy keres engem, ezért nyitott tenyérrel fogadom, és ha beéri a tenyerem, a ritmusát követve, lassítva folytatom a mozgást. A harmadik megállásnál úgy állok meg átmenettel, hogy közben ferdén átmegyek a másik oldalára. A ló is lassul. Eközben balra állításba helyezem magam, és a belső energiával átítatott külső kézzel mutatom az irányt. Így állok meg. Totoró rendkívül érzékeny, okos és válaszadó. Megáll a bal oldalamon.

Tündér pedig jön a mi ritmusunkban, ugyan távolabb, de rendíthetetlenül mögöttünk, szabadon.

A tartásmód és a ló alapállapota

Ahogy a karámhoz közeledünk, mindkét lóban megjelenik a stressz. Figyelgetni kezdenek a lovak felé fel a dombra, és közben, különösen Totoró, a lovászt szemlélik, aki az istálló irányában, a karámon túl tevékenykedik. Haladok tovább lassan, lefelé törekvő energiával. Totoró megugrik a lovasz egy távoli mozdulatára, felém, de olyan figyelmes, hogy a nyakával, a vállával kikerül engem. Lát engem. Figyelembe vesz. A karámba érve nyugtalanabb mindkét ló. Most azonban már nyilvánvaló, hogy inni akarnak. Megértem, hogy nekik nagy segítség, hogy nem egyedül kellett a szomjúság miatt kiszakadniuk a ménesből. Támaszkodhattak rám.

Odaérünk az itatóhoz. Totoró azonnal inni kezd, Tündér megáll tőlünk két méterre és vár. A lovasz bejön kintről, vödörrel tesz-vesz, hozzám szól. Tündérnek időre van szüksége, hogy közelebb lépjen. Most hívom: Gyere, Tündér. Erre elindul az itatóhoz. Megáll Totoró és közöttem. Hátra, jobbra, balra néz. Totoró meg csak iszik. Végül Tündér is rászánja magát, és sokkal lassabban, óvatosabban engedve le a fejét, inni kezd.

A lovasz ekkor jön oda a két nagy vödrével. Tündér azonnal abbahagyja az ivást. Elhátrál. A lovasz a vödreit az itatóba meríti, elviszi a vizet a villanypásztoron túli füves részre. Totoró kíséri a vödröket egy darabon. Én maradok, nem mozdulok, kifújom a levegőt. „Én is iszom.” Tündér újra visszalép a vízhez, iszik. Amikor abbahagyja, megsimítom és indulok kifelé. Tündér jön velem. Mivel megígértem neki magamban, hogy ha eljön a karámig, és ki akar jönni, akkor felteszem rá a kötőféket és kiviszem, így teszek.

Minden helyszín a kapcsolat tere

Tudom, hogy a pályára megyünk. Tartom is az irányt a pálya felé, miközben a ló ritmusát követve kísérem őt. Tündér megáll az útszélén legelni, én pedig a hosszú kötélnek hála, előre megyek a következő árnyékfoltra. Tündér legel, majd jön utánam. Bevárom őt mindig, s így érünk le a lejtőn. A lejtő aljában a ló határozottan mutatja, hogy neki lefelé kell tovább mennie, a gazdával kialakított szokás szerint. A fordulat ívével, a lábfejem, csípőn, vállam irányával, engedve a kötélen hosszan mutatom, hogy én inkább balra mennék, miközben előre gondolok abba az irányba, ahol a pálya van. Nem kérem a lovat, hogy jöjjön, nem növelem a ritmust, nem emelem a mozgás energiáját. Véget ér a kötélen. Lefelé engedem a rekeszizmot, magam alatt tartom a medencémet. Állok, s ez jó. Tartom a kötelet nem feszítve. A figyelmem előre hat, a szív a mellkasban előre vágódik. De nem húz ez a vágy. Néhány másodperc múlva Tündér fordul magától. Jön velem.

Haladunk, és többé nem ér véget a kötélen, hanem állandó hosszal lazán úszik közöttünk. Kísérem Tündér ritmusát, tartom az irányt. Így érünk a pálya közelébe.

Együtt

A pálya bejáratánál a füves területen sokáig állunk. Tündér legel. A pálya villanypásztorkapuját kinyitom. Az odabent is csak része a tájnak, nem kell a kapu.

Kint a fűvön ugyanaz a folyamat indul el, mint a legelőn. Állunk, legelünk, elindulok, követ, megállok, mellém érkezik, legel tovább. Leguggolok mellé, a fejét felém fordítja, és fel-felemeli az orrát, megérint engem. Ez az intimitás az, amire építetek. Rengetegszer végig simogatom a teste minden pontját. Abban a ritmusban mozdulok, ahogy ő létezik. Nem lép el, de néha még rezzen, amikor érintem a fara felé. Aztán elsimul.

Olykor-olykor, amikor látom, hogy Tündér lágy és engem keres, minden cél nélkül a pályára megyünk. Bennem sem ritmus, sem energia nem változik. Ott is megteszünk néhány rövid szakaszt, megállunk. Várok. Itt is ugyanúgy építkezem. Amikor Tündér figyelme felém érkezik, visszatérünk a fűre. A pályán a ló feje magasabban van, a füle hamarabb fordul hátra. Ez az a határ, ameddig az építkezés tart. Ismételjük mindazt, amit odakint, mindig megelőzve, hogy a ló feje felfelé, a füle hátrafelé mozduljon.

Kint is bent is közös ritmusban mozgunk, és egyre több aktivitást kérek tőle. Egyre több lépést teszünk meg, majd hasonló mozdulatokkal, mint a legelőn, amikor tovább küldtem, körre mozdítom. Ő szívesen megy kiskörön körülöttem. Először csak egy negyed ívet. Várok. Figyelem, mikor jelenik meg az, ami a kötőfék felhelyezésnél: a magasra tartott fej és a feszesebb tartás. Ha csak az első kis jelét látom, átmenettel megállunk, legelünk. Kis idő után megérezem, hogy ennek a változásnak is van saját ritmusa. Az idő, amíg a ló feszesség nélkül mozog körön, ha követem ezt a ritmust, hosszabbodik. Az ügetések között legelés. Az utolsó folyamatos néhány kör után, hosszabban.



Ménes és ménes

Egy hosszú kinti legelés után, indulunk vissza. Lazán, sokszor inkább kísérem Tündért, ugyanúgy, ahogy lefelé jöttünk: tartom az irányt. A lovak lejöttek már a legelőről, a karámban az itató körül gyülekeznek. Leveszem Tündérről a kötőféket. Elindulok az itatóhoz. Tündér szabadon jön velem. Majd ellép tőlem, és beáll a lovak közé. A sorára vár, hogy ihasson. Hozzá lépek, meg-simítom, indulok kifelé. Mielőtt kimegyek, visszanézek. Tündér felém fordulva áll, engem néz.

Szólok hozzá, köszönöm, Tündér. A tekintetén, az arckifejezésén, leheletnyi apró mozdulatain látom, hogy veszi a hangom.

Válaszol.

