

A meditációról röviden

A szellemi világ monisztikus, élő, jelenléti, világos – a tiszta, átlátszó érthetőség világa. A hétköznapi tudat dualisztikus, halott (mert fogalmai halottak), múlt jellegű és zavaros – értés és nem értés keveredik benne. Ezért a dualisztikus tudatnak nincs bejárása a szellemi világba. „Az érzékfeletti világról első közelítésben annyit képzelhetünk el, hogy teljes egészében a közönséges tudaton kívül helyezkedik el. A közönséges tudatban semmi sincs, ami megközelíthetné ezt a világot. Az érzékfeletti világ a lelki élet meditációban felfokozott erői útján érinti meg először a lelket.”¹

A mai modern ember általában a hétköznapi, dualisztikus tudatban (vagy annál is alacsonyabb szintű, kényszeres tudatállapotokban) él. A jelenléti szintet ugyan minden megismerésben megérinti egy öntudatlan pillanatra, de ez az érintés csak ritka, áldott esetekben olyan intenzív, hogy észrevenné. Ezért a modern ember tudata ugyan a szellemi világból táplálkozik, de tudatos tapasztalása számára gyakorlatilag elérhetetlen, hacsak el nem szánja magát arra, hogy a meditációban „felfokozza erőit” – vagyis figyelmét. A figyelem a lélek – pontosabban az Én – megismerő ereje. A közönséges tudat figyelme gyenge, ezért kénytelen állandóan megpihenni a megrögzött szokásaiból épített leszállópályákon. Röpte nem a sasra, hanem a légyre emlékeztet. A meditatív tudat figyelme olyan erős, hogy támaszték – vagyis minden megelőlegezett forma, minden előítélet, „elfogultság” – nélkül megáll önmagában, és így nyitott kehellyé válik, amely be tudja fogadni a szellemi világból szüntelenül áramló világosságot. Erre (is) utal a Steiner által megadott alapmeditáció: „A gondolkodásban egynek érzem magam a világtörténet áramával” (Ich empfinde mich denkend eins mit dem Strom des Weltgeschehens). Ez a gondolkodás nem azonos a közönséges, az „adott” gondolkodással, ahogy a kotta még nem zene, a festék még nem kép. A meditáció célja épp az, hogy ezt az új, megváltozott, „ünnepi” gondolkodást létrehozza. „Bemenvén pedig a király, hogy megtekintse a vendégeket, láta ott egy embert, akinek nem vala menyegzői ruhája. És monda néki: Barátom, mi módon jöttél ide, holott nincsen menyegzői ruhád? Az pedig hallgata. Akkor monda a király a szolgáknak: Kötözzétek meg a lábait és kezeit, és vigyétek és vessétek őt a külső sötétségre; ott léssen sírás és fogcsikorgatás.” (Máté 22, 8-14) Menyegzői ruha, megváltozott, ünnepi tudat nélkül nem lehet belépni a szellemi világba, nem lehet részt venni az égi ünnepen.

Ez tűnhet igazságtalannak, tűnhet kényelmetlennek, de akkor is így van. Bizonyára azért, mert a szellemi világba csak szabadon lehet belépni. A közönséges tudat pedig nem szabad, csak a szabadság lehetőségét hordja magában. Rudolf Steiner többször írja, hogy művei az egészséges, elfogulatlan gondolkodás számára érthetőek. Mivel általában szeretjük azt gondolni, hogy gondolkodásunk úgy ahogy van – vagyis „közönséges” mivoltában – egészséges és elfogulatlan, ezért könnyen abba a kísértésbe eshetünk, hogy azt reméljük, hogy Steiner műveinek olvasásával – a fenti idézettel ellentmondásban – mégiscsak valamiféle ingyenjegyet válthatunk a szellemi világ megismeréséhez, anélkül, hogy a fenti követelménynek eleget tennénk. A látszólagos ellentmondásnak egyszerű a megoldása: meg kell kérdeznünk magunktól, hogy vajon mondható-e egészségesnek egy olyan gondolkodás, amely minduntalan elterelődik tárgyától? Mondható-e elfogulatlanul egy olyan gondolkodás, amely beidegződött sémák szerint működik? Mert ha

¹ "Die übersinnliche Welt ist zunächst als etwas ganz außer dem gewöhnlichen Bewußtsein Liegendes vorzustellen. Dieses Bewußtsein hat gar nichts, wodurch es an diese Welt herandrängen kann. Durch die in der Meditation verstärkten Kräfte des Seelenlebens wird zuerst eine *Berührung* der Seele mit der übersinnlichen Welt geschaffen." Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*

nem, akkor világos, hogy mégisincs ingyenjegy a szellemi világba, mégiscsak tenni kellene érte valamit. Fölmerülhet a gyanú, hogy az egészséges és elfogulatlan gondolkodás követelménye magasabb, mint esetleg elsőre sejtettük. Az egészséges és elfogulatlan gondolkodás nem más, mint amit Steiner többször tisztá, máshol pedig agytól független gondolkodásnak nevez. „... a szellemtudomány gondolatai olyan szellemi-lelki folyamatból származnak, amely elszakította magát az agytól. Ezért az embereknek arra kell törekedniük, hogy az ilyen gondolatok segítségével szellemi-lelki mivoltukban maguk is elszakadjanak az agytól, azáltal, hogy ezeket a gondolatokat megvalósítják önmagukban (nachdenken).”² Vagyis medítálgják őket.

Fölmerülhet persze az a kérdés is: ha a tudatom, a gondolkodásom beteg és elfogult, akkor ugyan hogyan gyógyíthatná meg önmagát? Nem jelenti-e ez a lélek teljes bénultságát? A válasz egyszerű: nem. A dualisztikus tudat ugyan beteg, mert nem képes megmaradni a jelenlét, az élet szintjén, de mégis ebből a jelenléti forrásból táplálkozik. A dualisztikus tudat a jelenléti és a múlt szint között oszcillál. Minden megismerésben megérinti egy öntudatlan pillanatban a jelenlét élő szintjét – ez a megismerés pillanata –, de a megismerés tartalma csak utólag, a múlt tudat szintjén válik tudatossá benne. A „közönséges” (dualisztikus) tudatban ugyan „semmi sincs”, ami megközelíthetné az érzékfeletti világot, de megvan benne a lehetőség, hogy megerősítse és megtisztítsa magát. A meditáció célja, hogy megtanuljunk megmaradni – vagyis tudatosnak maradni – a jelenlét szintjén. Ha ez sikerül, akkor „megérinthet” bennünket az érzékfeletti világ. Ha nem, akkor alighanem ránk vonatkozik a következő megjegyzés első része: „... Egy olyan könyvet, mint a *Theosophie*, lehet úgy is olvasni, mint egy szakácskönyvet. ... A *lelki folyamat* szempontjából teljesen mellékes, hogy egy adag vaját, zsírt, tojást és lisztet keverünk-e össze valamilyen tűzhelyen, vagy az emberi lényt képzeljük el a fizikai, éter és asztrál test keverékeként. ... De olvashatjuk a *Theosophie*-t úgy is, hogy közben tudjuk: ... a benne leírt fogalmak olyan világhoz tartoznak, amibe a közönséges fizikai világból úgy kell felébredni, mint ahogy az álmvilágból a fizikai világra ébredünk.”³ Ez a felébredés történik meg a meditációban.

A pedagógiai gyakorlat számára is hasonló világossággal követeli Steiner, hogy a tudatnak meg kell változnia: „Hihetjük-e, hogy intellektuális megismerésünkkel valaha is megközelíthetjük azt, amit a gyerek, aki teljes egészében érzékszerv, a külvilágban átél? Nem, semmiképpen. Ezt csak olyan megismeréstől remélhetjük, amelyik teljesen ki tud lépni önmagából, és teljesen átadja magát mindannak, ami él és létezik”.⁴ A gyerek „teljes egészében érzékszerv”, még nem alakult ki benne a test körüli önérzés, ezért még nem alakult ki a felnőttre jellemző tudati ingamozgás, a dualisztikus tudat. Figyelme kiterjed az őt körülvevő emberek legrejtettebb lelki mozgásaira, ezért tudja a beszédtanulás során „kitalálni” a hozzáintézett mondatok értelmét. Ez a tudat sokáig

² „... aber diese Gedanken der Geisteswissenschaft sind mit dem Geistig-Seelischen gedacht, das sich erst losgerissen hat vom Gehirn. Daher müssen die Menschen streben, dass sie durch die Gedanken, die so entstanden sind, selber wieder losreißen ihr Geistig-Seelisches vom Gehirn, indem sie diese Gedanken nachdenken.“ Rudolf Steiner: *Gegensätze in der Menschheitsentwicklung*, 21.9.1920, GA 197.

³ „... man kann solch ein Buch, wie z.B. meine *Theosophie* lesen ... wie wenn man ein Kochbuch liest. ... Es ist ganz einerlei als *Seelenprozess*, ob Sie Butter, Fett, Eier, Mehl auf irgendeinem Kochherde zusammengemischt haben, oder ob Sie für die Menschenwesenheit physischen Leib, Ätherleib, Astralleibe zusammengemischt vorstellen. ... Man kann aber auch die *Theosophie* so lesen, dass man weiß: ... Sie [die enthaltenen Begriffe] gehören einer Welt an, in die man ebenso aus der gewöhnlichen physischen hinein erwachen muss, wie man aus der Traumwelt in die physische Welt erwacht“. Rudolf Steiner: *Anthroposophische Gemeinschaftsbildung*, 3.31923; GA 257.

⁴ „Dürfen wir glauben, daß wir mit unserer intellektualistischen Erkenntnis jemals herankommen an dasjenige, was das Kind, das ganz Sinnesorgan ist, mit der Außenwelt erlebt? Das dürfen wir niemals. Das dürfen wir nur hoffen von der Erkenntnis, die selber ganz aus sich herausgehen kann, ganz untertaucht in das Wesen desjenigen, was lebt und west.“ Rudolf Steiner: *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst*.

szinte teljes mértékben monisztikus – amíg csak ki nem alakul az én mondásának, majd valamivel később a hazugságnak a képessége (aminek kezdetben persze semmilyen morális terhe nincs, az a lényege, hogy az ember mást tud mondani, mint gondolni, vagyis elválna benne a gondolkodás és a beszéd). Ezért, ha a felnőtt méltó partnere akar lenni a gyermeknek, neki is monisztikus megismerésre kell törekednie – ez az a megismerés, amely „teljesen ki tud lépni önmagából”. „A gyermeknek csak zseni lehet a játszótársa” – írta Kosztolányi Dezső. Így is lehet mondani. És így sem egyszerű.

Steiner írásainak túlnyomó része meditatív. A megismerés, amely létrehozta tiszta, monisztikus, jelenléti, forma előtti. A megfogalmazásban azonban kénytelen formát ölteni, és ezzel elveszti életét, meghal. Ebben a halott formájában in-formációnak vélhetné valaki. Ebben a formában védtelen, kiszolgáltatja magát a nem értésnek és a félreértésnek. Ezért azok, akiket „megérintett” a szellemi világ, sokszor tartózkodnak tapasztalataik közlésétől. Kezdők számára például ez nagyon ajánlatos. Steiner azonban tudatosan vállalta a közlés áldozatát. Ki is jutott neki jócskán mind a nem értésből mind a félreértésből. Meg nem értői gúnyolták és szidalmazták, fanatikus hívei pedig a közönséges tudat banális interpretációinak szintjén félreérették – és félreértik máig is. Egyik legméltóbb tanítványa, Székely György (írói nevén Georg Kühlewind) valamivel szerencsésebbnek mondható. Gúnyolói és szidalmazói ugyan neki is szép számmal akadnak – mindenekelőtt saját hazájában, hol máshol? – de fanatikus hívei aligha. Ennek bizonyára az az oka, hogy úgy tűnik, tudatosan kerüli az olyan tapasztalások közlését, amelyeket rajongó hívek szeretnek félreérteni. Jobbnak tartja, ha nem értik, mintha félreértik. A nem értésből még mindig előbb lehet értés, mint a félreértésből. A halálból van feltámadás. A színlelt életből nehezebben.

„A tanítás meghal, ha nem tudja megújítani önmagát ... Ismételten át kell mennie Pralaya szakaszokon, hogy lélegzet maradjon megformálódás és feloldódás között. Azt mondták az embernek: «Változtasd meg élted!» (Rilke, Archaikus Apolló torzó) Nem egyszer, nem kétszer: mindig. Ha az ember eszerint él, akkor életre kel benne a tanítás, az *egy* tanítás élete. Akkor az élő Logosz szolgájává fog válni: készen a szenvedésre és fizetséget nem várva, mert tudja, hogy *Azért születünk és jöttünk a világra, hogy tanúskodjunk az igazságról*”⁵

„Minden fogalom, amely nem válik benned ideállá, megöl a lelkedben egy erőt; de minden fogalom, amely ideállá válik, életerőket hoz benned létre”⁶. Mit jelent az, hogy egy fogalom ideállá válik? Azt, hogy a neki megfelelő szinten válik tudatossá, azon a szinten, ahonnan származik. A meditáció, amely ideállá teszi a fogalmakat, nem luxuscikk, nem humbug, nem beképzeltség, hanem a szellemi világ – és önmagunk – megismerésének egyetlen reális módja. A többi csak elterelő hadművelet, a lusta materialista lélek önáltatása. Akinek nem inge, ne vegye magára.

Böszörményi László

⁵ „Die Lehre muss sich erneuern können, sonst stirbt sie. ... Sie muss wiederholt durch Pralayas gehen, um Atem zu bleiben zwischen Gestaltung und Auflösung. Dem Menschen wird gesagt: Du musst dein Leben ändern (Rilke, Archaischer Torso Apollos). Nicht einmal, nicht zweimal: stets. Dann wird er die Lehre als das Leben der einen Lehre leben. Dann wird er ein Diener des lebenden Logos: leidensbereit und keinen Lohn erwartend, denn er weiß: Wir sind geboren und in die Welt gekommen, dass wie über die Wahrheit zeugen“. Georg Kühlewind: *Gottes Reich*.
⁶ „Jede Idee, die dir nicht zum Ideal wird, ertötet in deiner Seele eine Kraft; jede Idee, die aber zum Ideal wird, erschafft in dir Lebenskräfte“ Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*