

A tudat megtisztítása – koncentrációs gyakorlatok

A tudati gyakorlásról – 2. rész

Böszörményi László

„Először a gondolkodás erejét fejleszthetjük ki magunkban megfelelően. [...] Azt, ami lelkiünkben a gondolkodás ereje, amit közönségesen csak a külvilágra vonatkozó gondolatok létrehozása során fejtünk ki, lényegében szabaddá és függetlenné tehetjük mindentől, ami a testhez tartozik.”

Rudolf Steiner: Vorstufen zum Mysterium von Golgatha, GA 152, (London, 1.5. 1913)

Kiindulás: a legvilágosabb, legszabadabb pontról

Talán meghökkentően hangzik, de mégis aligha tagadható, hogy a hétköznapi figyelem olyan szétszórt, olyan gyenge, hogy nyugodtan nevezhetjük betegnek. Mivel ez a betegség – legalábbis az ún. „civilizált” országokban – szinte mindenkire kiterjedt, ezért hajlamosak vagyunk elfogadni, „normálisnak” tekinteni. Ezért a tudat megtisztításának első lépése, hogy megpróbálunk őszintén szembenézni ezzel a nem túlságosan hízelgő helyzettel. Miben nyilvánul meg a figyelem, a tudat betegsége? Egy egészséges tudatú embertől elvárható lenne, hogy figyelmét szabad akaratából annak a tárgynak szentelje, amelyiknek akarja, és olyan sokáig és olyan elmélyülten tudjon tárgyánál maradni, ameddig jónak látja. Az ilyen figyelem egészséges, ami azt jelenti, hogy autonóm, vagy egyszerűen szabad. Ha ebből a szempontból megfigyeljük lelki funkcióinkat, akkor a következő „autonómia rangsort” állapíthatjuk meg:

1. Az *akaratban* a motiváció, az akarat „mit”-je gondolati jellegű, ezért ez a rész a gondolkodás területére tartozik. Egy meglévő szándék végrehajtásának a mikéntje, pl. hogy hogyan hajlítom be a karomat, vagy hogyan mondok ki egy hangzót, teljesen kívül esik a tudatunkon, „sötét”. Nem elvileg sötét, vagyis érthetetlen, hanem ellenkezőleg, olyan magas rendű világosság, hogy elvakítja a beteg figyelmet, amely ezért semmit sem tud belőle tapasztalni. A tudati gyakorlás során ez a helyzet megváltozhat. Autonómiáról első közelítésben mindenesetre szó sem lehet. Még megkülönböztetni sem tudjuk a különböző akaratú fajtaikat. Nincs külön k-kiejtő és p-kiejtő, kar behajlító vagy „fejforgató” akaratunk. Csak egyszerűen végrehajtjuk a mozdulatot, nem tudjuk hogyan. Mint látni fogjuk, a gondolkodási koncentrációban majd megtanuljuk megkülönböztetni a gondolkodást vezető akaratot az egyéb akarat fajtaiktól.
2. Az *érzések* tekintetében valamivel nagyobbak tűnik az autonómia, itt jól tudunk megkülönböztetni. Mégis, ha megpróbálunk előidézni magunkban valamilyen tetszőleges érzést, akkor azonnal meglátjuk az érzésszerű autonómia korlátait. Nem tudunk pusztán elhatározásból éhséget, irigységet vagy éppen elragadtatottságot érezni. Hozhatjuk magunkat olyan helyzetbe, hogy ez sikerül, ami a művészetben – különösen a

- színészetben – gyakran elő is fordul. Mégis, sokkal általánosabb az, hogy érzéseink „hívatlanul” jönnek és „kéretlenül” mennek. Erősebbek „nálunk”, hétköznapi én-ünknel.
3. Az *észlelésben* magasabb fokú az autonómia, általában nem okoz nehézséget egy ideig megfigyelni egy természeti jelenséget vagy művészeti alkotást. Mégis, ha jobban megfigyeljük magunkat észlelés közben, akkor észrevehetjük, hogy figyelmünk valójában ingamozgásszerűen jár ide-oda a tiszta észlelés és az észlelet tudatossá válása között. Az észlelési fázisban belemerülünk az észlelt jelenségbe, de ez ritka kivételektől – mint pl. egy magával ragadó hangverseny vagy színházi előadás esetében – eltekintve, észrevehetetlenül rövid. A másik fázisban tudatosan bennünk, hogy „mit” észleltünk – de ezzel maga az észlelés meg is törik. Az észlelési koncentrációban megtanuljuk ezt az ingamozgást lelassítani, és a tiszta érzékelő szakaszt intenzívebbé tenni. Az észlelés autonómiájának másik, jól ismert korlátja, hogy az észlelet tőlünk függetlennek tűnik – nem láthatom a kéket pirosnak. A gyakorlatok során meglátjuk majd, hogy ez csak részben igaz. A kéket ugyan valóban nem láthatom pirosnak, de hogy mit, milyen intenzitással, milyen minőséggel észlelek, az nagyon is tőlem függ, és sokat változik a tudat iskolázása közben.
 4. A *gondolkodás és képzetalkotás* első pillantásra teljesen autonómnak tűnhet, nem okoz nehézséget, hogy tetszőleges témáról gondolkodjunk vagy képzeteket alkossunk. Annak sincs különösebb akadály, hogy egy piros tárgyat kéknek képzeljünk el. Mégis, a gyakorlatok során hamar észrevesszük majd, hogy az akaratlan ingamozgás itt is érvényesül. Itt is csak ritka kivétel, ha hosszabb ideig tudunk belemerülni a gondolkodás tárgyába, általában egy pillanatnyi tiszta gondolkodás után a tudatosulás fázisába lépünk: tudatosan bennünk, hogy mit gondoltunk vagy képzeltünk, és ez a mozzanat már le is fékezte a gondolkodást. Abban a pillanatban, amikor tudatosan – valamilyen formában megfogalmazódik, vagy divatosabb kifejezéssel élve információvá válik – a gondolkodás tárgya, vagyis maga a gondolat, akkor már ki is estünk az aktuális gondolkodásból. A közönséges gondolkodás ezért nem tudja megfigyelni önmagát – a tudatosodás mindig „elkésik”. A gondolkodás autonómiájának is van egy további, jól ismert korlátja: követnie kell a logika – általában nem is ismert, és gyakorlatilag sohasem tudatos – szabályait. A gyakorlatok ezt a jelenséget is jobban megvilágítják majd.

A fenti megfontolások fő célja az volt, hogy megtaláljuk a helyes kiindulást. Láttuk, hogy szellemi szabadságunk, autonómiánk a gondolkodásban a legnagyobb. Egyszersmind a gondolkodásban a legtöbb a világosság is: észleleteinket, sőt érzéseinket is a gondolkodással próbáljuk megérteni. Igaz, hogy ez utóbbi rendszerint kudarcot vall, mert a közönséges gondolkodás nem képes az érzéseket megérteni, mégis – ennél világosabb megismerő képesség kezdetben nem áll rendelkezésünkre. Ezért – tetszik nem tetszik – tisztességes, manipuláció mentes tudati iskolázás csakis a gondolkodásból indulhat ki. Ez nem jelenti azt, hogy a gyakorlás intellektuális tevékenységgé válik. Éppen ellenkezőleg: ha sikerül valamelyest megtisztítanunk gondolkodásunkat, akkor fölsejlik mögötte a gondolkodás forrása, a szellemi világ. Akkor hozzáfoghatunk majd az észlelés, az érzés és az akarat felszabadításához is. Fontos azonban, hogy az utat az elején kezdjük el járni és ne legyen bennünk túl sok türelmetlenség. „Ha pedig, amit nem látunk, azt reméljük, békességtűréssel várjuk” (Pál, Római levél 8.25).

A türelem (a „békességtűrés”) azt is jelenti, hogy eleinte inkább csak keveset gyakoroljunk, azt viszont nagyon rendszeresen, lehetőleg naponta – akár többször is – és többé-kevésbé ugyanabban az időben.

Elmélyült, koncentrált gondolkodás és képzetalkotás

*„... Mondd a dolgokat el. S Ő úgy áll meg elámultan majd,
mint ahogyan te álltál Rómában a kötelest nézvén és
azt a fazekast ott messze, a nilusi parton.
Tárd ki elé: mily ártatlan, boldog s a miénk egy tárgy is...”*

Rilke, Kilencedik duinói elégia, Szabó Ede fordítása

A gondolkodás és képzetalkotás gyakorlatát a legjobban úgy kezdhetjük, hogy megpróbálunk gondolatokat és képzeteket alkotni valamilyen egyszerű, ember alkotta tárgyról. Olyan tárgyról, amit biztosan értünk, legalábbis annyiban, hogy pontosan tudjuk, mire való, mint mondjuk szék, kanál vagy ceruza. Ez sok emberben visszatetszést vált ki, mert az ilyen témát nem érezzük elég magasztosnak. Csakhogy a maratoni futást sem lehet a negyvenedik kilométernél elkezdni. A magasztos témák – mint „sorozatunk” első részében már utaltunk rá – nagyon hamar prózaivá válnak a közönséges tudat mindent elárasztó sivárságában. Ezzel szemben a koncentrációs gyakorlat ennek éppen a fordítottját érheti el: megtapasztalhatjuk egy közönséges tárgy „ártatlanságát” és „boldogságát”.

A gyakorlat tehát azzal kezdődik, hogy – nyugodt, ülő helyzetben, lehetőleg csukott szemmel – magunk elé képzelünk egy egyszerű tárgyat, mondjuk egy ceruzát. Ha nem vagyunk túlságosan fáradtak, és nem alszunk el, vagy nem terelődik el figyelmünk azonnal, akkor eleinte igen színes, gazdag élményekben lehet részünk. Nagy „felfedezések” sorát tehetjük. Észrevehetjük pl. hogy a ceruza nem létezhet a papír nélkül, amire írunk vele, egyáltalán nem létezhet anélkül, hogy az írás vagy rajzolás ne létezne. Ez igen messzire vezethet, akár az írás és a rajzolás eredeteihez. Meg ahhoz a felismeréshez, hogy nincs egyetlen olyan tárgy, aminek önmagában lenne értelme, minden tárgy, és minden fogalom további tárgyak és fogalmak rendszerébe ágyazva létezik. Elgondolkodhatunk a ceruza meghökkenően ötletes „technológiáján” is, ahogy a fából készült szár magába zárja a finom, porhanyós grafitot, ahogy a ceruza hegyezés mindig szabaddá tesz egy éppen megfelelő nagyságú grafit darabkát az íráshoz. Eljátszhatunk képzeletben különböző alakú, színű, méretű ceruzákkal. Kivehetjük – képzeletben – a dobozából, végigsimíthatjuk – képzeletbeli – kezünkkel az oldalát, írhatunk, rajzolhatunk vele. Eleinte, ha minden jól megy, akkor ez igen szórakoztató játék lehet. Időnként bizonyára el-elterelődik a figyelmünk, ilyenkor szépen visszatérünk eredeti témánkhoz. Ezt az első fázist nevezhetnénk „fárasztásnak” (horgászati szakkifejezéssel élve), addig gondoljuk és képzeljük tárgyunkat körbe-körbe, amíg ki nem fogyunk az ötletekből. Ez persze akár napokig is eltarthat. A fárasztás után a gyakorlat hirtelen elviselhetetlenül unalmassá válik. Ekkor felmerülhet bennünk, hogy vagy abbahagyjuk az egészet, vagy megpróbálunk tárgyat váltani, és ezzel ismét szórakoztató fárasztási játékba kezdeni. Csakhogy ez nem célravezető.

Ehelyett meg kell próbálnunk elviselni az elviselhetetlen unalmat, és egészen lassan folytatni a gyakorlatot, erősen csökkentve a felhasznált „anyagot”. Kiválasztunk egyetlen rész mozzanatot – pl. azt, ahogy a ceruzát kezünkbe vesszük és a papírra tesszük, vagy ahogy végigsimítjuk egy oldalát – és ezt képzeljük egészen lassan és egészen figyelmesen. Ha kellő türelemmel próbálkozunk, előbb-utóbb sikerülni fog, és akkor igen érdekes megfigyelést tehetünk. Az unalom hirtelen eltűnik, a figyelem intenzitása nőni kezd. Az elképzelt tárgy, amely eddig mintha bújócskát játszott volna velünk, mindig eltűnt figyelmünk látóteréből, most mintha magától

ottmaradna. Olyan intenzívvé válhat ez a tapasztalás, ami hasonlít ahhoz, mintha valóban kezünkkel fognánk, a szemünkkel látnánk, noha továbbra is „csak” képzeljük. Szinte tapinthatóvá válik – mi is? Maga a figyelem – mi más?

Ezzel – ha az intenzitás növekedése fölötti örömeinkben ki nem esünk az egész gyakorlatból, ami bizony meg-megesik – beléphetünk a gyakorlat utolsó, harmadik szakaszába. Pontosabban nem is kell belépnünk, mert ezt a lépést már nem is kell megtenni. Mintha megfordulna a folyó iránya, amiben eddig úsztunk. A közönséges tudatban mindig ellenárban úszunk – az ár ellenséges, rossz irányba húz, és jó esetben úszunk, rossz esetben sodortatjuk magunkat. A koncentráció felső fokán ennek a fordítottja történik – maga az ár fordul meg jó irányba, nem kell többet erőlködnünk, mert erő költözik belénk. Megszűnik a figyelő és a figyelem tárgya közötti távolság, a figyelő azonossá válik tárgyával, amely természetesen már nem tárgy, hanem folyamatos történés, és a figyelem mindig is önmagából hozta létre. A ceruza és a gyakorló most folyamatosan „ceruzál” – „Te vagy a vadász és te vagy a vad” (Weöres Sándor). A gondolkodó figyelem, a gondolkodást vezető akarat belép saját jelenébe, és olyan intenzitást nyer, hogy megtapasztalja önmagát. A tudat kilép hétköznapi, múlt jellegű, duális állapotából, és monisztikus, jelenléti mivoltában ébred önmagára. Küllewind ezt nevezi „szellemi alapélménynek”. A szellemi alapélmény mentes minden beképzeltéstől, minden tetszegtől, önzéstől. Ebben az állapotban nincs szükségünk önzésre, mert anélkül is tapasztaljuk magunkat. Ami természetesen nem jelenti azt, hogy a szellemi alapélmény egyszer s mindenkorra megszabadít az önzéstől, erről szó sincs, de legalább megsejteti velünk, hogy az önzőség az embernek se nem eredeti, se nem normális állapota – hanem az igazi Én-tapasztalás előhírnöke, amely ezért fontos szerepet tölt be, amikor megjelenik a kisgyermek életében, és még fontosabbat, amikor a gyakorló felnőttnek sikerül túllépnie rajta.

A gyakorló ember ingatag sajkájára természetesen sok szikla és zátony leselkedik. Figyelmiünk újra és újra elterelődik. Lelkiünk tele van tudatalatti szokásokkal és előítéletekkel, amelyek figyelmiünk nagy részét fogva tartják. Mintegy szado-mazochisztikus élvezettel térünk mindig újra vissza hétköznapi gondjaink, félelmeink, esetleg az ezek kompenzálására kifejlesztett beképzeltségeink körébe. Ezek ellen „közvetlen harcban” semmi esélyünk. Mennél többet foglalkozunk velük, annál jobban gyötörnek bennünket, sokszor igen ötletes átváltozások kíséretében. A gyógyulás sokkal inkább éppen a fent leírt tudati iskolázással érhető el. Mivel tudati szokásainkat önzésünk a figyelem „anyagából” gyúrja formává, ezért a figyelem felszabadítása mintegy „mellékesen” feloldja ezeket a formákat. Ennek ellenére, ahogy haladást érünk el a gyakorlásban, a veszélyek nem szűnnek meg, sőt bizonyos értelemben megnőnek, mert szubtilisabbá, ravaszabbá válnak. A kezdőnek esetleg főleg olyan nehézségekkel kell megküzdenie, hogy egyáltalán ébren tudjon maradni, és el tudja felejtetni a gyakorlás idejére kellemetlen munkahelyi élményeit stb. Az előrehaladottabb gyakorlót viszont sokszor a gyakorlás során fellépő, ismeretlen és még egészen zsenye szellemi élmények terelik el. A legalamuszbibb elterelés az, hogy nagyon vágyunk valamilyen nagy „spirituális élményre”, tűzijátékkal egybekötött lelki csinnadrattára. Holott a tudati gyakorlás döntő részben józan, tárgyyszerű munkából áll – mint ahogy a hegedülni tanulás vagy a matematika titkaiba való behatolás is. Minden művésznek is meg kell értenie egyszer: aki a sikerért játszik vagy alkot, az soha nem lesz igazán jó. Csak aki lemond a sikerről – legalábbis a művészi alkotás idejére – annak lesz igazi „sikere”. Van az életnek és az ember belső fejlődési útjának néhány ilyen paradoxona. Maga az a tény, hogy a hétköznapi tudat megpróbálja meghaladni önmagát, paradox – és éppen ezért mélyen emberi. A tudat határain minden csupa ellentmondás, amit a határ eltolása oldhat csak fel – a következő lépésig. A tudat iskolázásának útja végtelen. Ezért sem árt a türelem.

Elmélyült, koncentrált érzékelés

„A többiek elvetették magukat az illatos gyepen, de Frodó csak álldogált és ámult. Úgy tetszett, átlépett valami tágas kapun, amely egy más – régmúlt – világra nyílt. A fényre, amely e világra hullott, az ő nyelvén nem volt szó. Amit látott az mind formás volt, formás és friss, mintha abban a pillanatban támadt volna, amikor a szemükről a kendő lekerült, de ugyanakkor ősi is, mintha öröktől fogva lenne. Más színt nem látott, csak amit ismert: aranyat, fehérét, kéket és zöldet, de ez mind friss volt és átható, mintha akkor látta volna először, s ő adta volna új és csodálatos nevüket. Itt, e télben, a szív nem gyászolhatta a tavaszt és a nyarat. Se szenny, se betegség, se torzulás nem látszott semmin, ami e földön termett. Lórien földje makulátlan volt. Megfordult, s látta, hogy Samu most is ott áll mellette, zavartan néz körül, szemét dörgöli, mintha nem hinné, hogy ébren van. – Ez ám a napsütés és a jóidő – mondta [...]. Valahogy úgy érzem, mintha benne lennék a regében, ha érted, mire gondolok.”

J.R.R. Tolkien, A Gyűrűk Ura, Göncz Árpád és Réz Ádám fordítása

A gondolkodási koncentrációval párhuzamosan elkezdhetjük az észlelési gyakorlatokat is. A legjobb közvetlenül egymás után csinálni mindkét fajta gyakorlatból egyet-egyed, mert egy jól sikerült gondolkodási koncentráció után rögtön sokkal jobban megy az észlelés és fordítva.

Az észlelési koncentrációt valamilyen természeti tárggyal illetve jelenséggel célszerű elkezdni. Ez lehet egy levél, egy kő, egy fa, egy felhő, madárcsiripelés, egy patak csobogása stb. Először talán jobb látási gyakorlatot végezni. A gyakorlat célja, hogy hosszasan tudjunk belemerülni egy észlelésbe, anélkül, hogy akár gondolatokba foglalnánk, hogy mit látunk, akár szentimentális érzésekkel terelnénk el magunkat a tiszta észleléstől. Ez a célkitűzés igen nehéz, és aligha sikerül azonnal. Megkönnyítheti a következő bevezető gyakorlat: egy rövid ideig alaposan megnézzük tárgyunkat (lehetőleg minél kevesebb belső kísérő szöveggel), utána pedig megpróbáljuk becsukott szemmel elképzelni. Ezt többször megismételjük. Ezt a tekinthetjük itt is „fárasztási” szakasznak. Itt is számos „felfedezést” tehetünk. Pl. feltűnhet, hogy milyen nagy a különbség az észlelt és a képzelt tárgy valósága között. Az is feltűnhet, hogy pl. egy fát sokkal nehezebb elképzelnünk, mint egy ceruzát. Ennek az az oka, hogy a ceruza elképzelésében segítségünkre van a ceruza fogalma. Egy ember alkotta tárgy esetében arra is van esélyünk, hogy pusztán elvi leírás alapján képzeljük el – amint ezt a tárgy első feltalálójának nyilván meg is kellett tennie. Egy fa konkrét valóságához azonban nem érnek fel a fogalmaink – a fát nem ember találta fel. Ha a fárasztási szakasz ilyen és ehhez hasonló felfedezéseink túljutottunk, itt is egy második szakaszba léphetünk.

Ez akkor lép fel, amikor sikerül „megérezni” az észlelt jelenség milyenségét. Amikor váratlanul pillantunk meg pl. egy ismeretlen tájat – mint Frodó és Samu Lórien makulátlan földjét – akkor egy pillanatra mindig hatalmába kerít bennünket egy ilyen „objektív”, nem magunkra vonatkozó, nem szentimentális érzés. Ez azonban olyan intenzív, hogy nem szoktuk elviselni, és vagy intellektuális („hogy is hívják ezt a hegyet?”) vagy szentimentális („jaj, de szép”) irányba kimenekülünk belőle ismert érzéseink világába. A gyakorlat során megtanulhatjuk elviselni ezt az intenzitást. Ez olyan jól sikerülhet, hogy már a kilépés kerül erőfeszítésbe, a legszívesebben örökre benne maradnánk – ami persze nem kívánatos. Ha az észlelésben megtapasztalunk valamit a tárgyra jellemző érzésből, akkor utána az elképzelés is rögtön könnyebben megy (a képzelés

egyébként nem célja az észlelési gyakorlatnak, csak segíthet a hozzávezető úton). Ez az érzés ugyanis, ha nem is azonos a természeti „tárgy” teremtő ideájával, de rokon vele, abból ered. Ezért, ha ez az érzés vezet bennünket a képzelésnél, akkor meglepően pontosan és élenként tudjuk elképzelni a megfigyelt tárgyat, anélkül, hogy analitikus gondolkodással feltérképeztük volna. Ahogy állítólag az indiánok tájékozódnak az erdőben: bárhova tévedhetetlenül odatalálnak, de nem tudják elmondani az utat. Mert nem tudják, hanem érzik, de olyan érzéssel, ami nekünk közönségesen teljesen ismeretlen. Sejthető, hogy a régebbi korok művészeti, technikai vagy orvosi vívmányai hasonló érzésszerű képességeken alapultak, amelyek a modern korban szinte teljesen kivesztek. Ahol pedig megmaradtak, ott többé-kevésbé retrográd jelleget öltöttek. Főleg az ún. civilizált országokban számos olyan „látó” akad, aki valóban rendelkezik valamelyes „archaikus” beleérző tehetséggel, de maga sem látja világosan ennek az eredetét és mértékét, és ezért az ilyen képesség gyakran kétes értékű praktikák részévé válik. Ettől függetlenül, a modern tudati gyakorlás célja nem az, hogy visszatérjünk elvesztett tudati tevékenységekhez – ez amúgy sem lehetséges – hanem, hogy a világos gondolkodás szintjét meghaladva, de annak a világosságáról soha le nem mondva lépünk előre. A helyesen végzett tudati gyakorlás nem válik se zavarossá, se dogmatikussá. Az így megjelenő megismerő érzés szintén meglepő teljesítményekre lehet képes, de nem ez a cél.

Az észlelési gyakorlat harmadik fázisa is a tudat ingamozgásának ideiglenes leállításában áll. Pl. egy zöld mező észleléséből kiindulva lelkünk teljes mértékben azonossá válik a mezőre jellemző zöld színnel, mintegy beköltözünk ebbe a zöldbe, azonossá válunk vele. Ez olyan intenzívvé válhat, hogy utána a közönséges észlelés zöldje már kevesebbnek tűnik, szinte csalódást okoz. Egész lényünk „zölddéz” válik, átalakul. Ekkor megsejthetünk valamit abból az intenzitásból is, ahogy a kisgyerek a beszédtanulás során megragadja az alapvető fogalmakat. Egy kisgyereknek senki sem magyarázza el, hogy mi az hogy zöld, nem is lehet, de szerencsére nem is kell. A kisgyerek zseniális intuícióval hozza létre önmagában a zöld – egyszersmind a szín – minőségét, és attól fogva bármilyen alakban felismeri, mert felismeri az első, eredeti azonosságot.

Ez a gyakorlat sokat segít annak a „tudományos” babonának a leküzdésében, amely szerint az érzékelés egy fajta hatás-ellenhatás elve szerint történik, ahogy mondjuk a fényképezőgépben létrejön a kép. Csakhogy a fényképezőgép – beleértve a computerizált digitális kamerát is – nem látja a képet. Rögzíti azt, hogy egy ember megnézhesse. Az automatikus képfeldolgozó, „képfelismerő” software sem látja a képet, mint ahogy az automatikus angol-német fordító program sem érti a szöveget, még akkor se, ha a fordítás meglehetősen jól sikerül (vicces balfogásoktól eltekintve). Aki ért, aki lát, az az ember. A látás nem a szemben és nem az agyban történik, hanem a látás az Én azonosulása a látvánnyal. Egy öntudatlan pillanatra – vagy a gyakorlat során tudatos és hosszabban tartó időre – egyé válunk az észlelt minőséggel, mondjuk a zöld színnel. Az érzékszervek és az agy csak ezután, a tudatosulás során jutnak szerephez. Ez a gondolkodásban is így van természetesen. Ezért mondja Steiner, hogy „a gondolkodás ereje függetlenné tehető mindentől, ami a testhez tartozik”. Valójában mindig is az, csak közönségesen nem tud bennünk tudatosulni, csak az agyon való „lefékezés”, legyengülés után. Csak a megszabadított, meggyógyított figyelem tudja észlelni a gondolkodás és az észlelés jelenét, még mielőtt kapcsolatba lépne a testtel, még mielőtt a jelenből a múltba esne.

Ez a meditatív megismerés alapállása, amiről sorozatunk következő részében lesz szó. A helyesen és türelmesen végzett koncentrációs gyakorlatok folyamatosan vezetnek át a meditációs gyakorlatokhoz. Ezért bízunk benne, hogy a kedves olvasó a következő rész megjelenéséig szorgalmasan végzi a gyakorlatokat.

„ ... Különben csak torzult és suta kő
lenne, lecsapott vállal meredő,
nem villogna, mint tigris bőre, nyersen,

s nem törnék át mindenütt busa fények,
mint csillagot: mert nincsen helye egy sem,
mely rád ne nézne. Változtasd meg élted!”

Rainer Maria Rilke, Archaikus Apolló-torzó, Tóth Árpád fordítása