

# A tudati gyakorlásról

Böszörményi László

Oroszlány Péter főszerkesztő megkért, hogy írjak egy sorozatot a tudati gyakorlásról, és annak pedagógiai jelentőségéről. Mint olyan valaki, aki egyrészt idestova huszonöt év óta jár ezen az úton, másrészt nagyobb ismerője a kudarcoknak, mint a sikereknek, szívesen vállalkozom erre, mert azt remélem, hogy elég őszintén tudok majd beszélni a *szellemi iskolázás* csüggesztő nehézségeiről és felemelő lehetőségeiről. Még nem tudom pontosan milyen hosszúra sikeredik ez a „sorozat” – ez gondolom attól is függ, hogy milyen érdeklődést vált ki az olvasókból. Az 1. részben azzal foglalkozom, hogy milyen tudati alaphelyzetben merül fel egyáltalán a tudati gyakorlás szükségessége és lehetősége, és milyen irányba mehet egy olyan iskolázás, amely mentes minden manipulatív elemtől. A következő részekben azután rátérek néhány konkrét gyakorlat ismertetésére. A kedves olvasó hamar észre fogja venni, hogy ha csak gyorsan és felületesen olvassa el ezeket az írásokat, akkor még jobb esetben is sületlenségnek fognak hatni. Ezen nem segíthetek, ez hozzátartozik a „játszmához”. Kottát sem lehet mondjuk úgy olvasni, hogy „teli gombóc, üres gombóc, zászlós gombóc, vonás, vonás”. A tudati gyakorlásra vonatkozó írások csak akkor szólalnak meg az olvasó lelkében, ha észreveszi, hogy milyen belső élményre utalnak a leírt jelek.

## Ajánlott irodalom

### **Georg Kühlewind: Normálistól az egészségesig. (Vom Normalen zum Gesunden)**

Ez a legfontosabb bevezető jellegű könyv (magyarul is megjelent). Kezdve a legegyszerűbb, részben terápiás jellegű gyakorlatoknál, eljut a különböző meditációs gyakorlatok soráig. Az itt következő cikksorozat nagymértékben erre a könyvre épít.

Georg Kühlewind minden könyvében találunk gyakorlati részt, és minden írása meditatív munka eredménye. Senkit sem ismerek, aki csak megközelítőleg is olyan következetesen, elmélyülten és morális tisztasággal járna a tudati gyakorlás útján mint ő. Éppen ezért, senki sem hozta olyan „közel” a mai modern ember tudatához a szellemi megismerés útját, mint Georg Kühlewind. Minden során érződik, hogy tudja, hogy miről beszél, és, hogy amit nem tud, arról nem beszél. Ezért is tud sokszor olyan könnyedén és humorosan írni tudati nehézségeinkről és fogyatékoságainkról. Magyarul megjelent még a Karácsony c. könyve. Legújabb könyve a Sternkinder (Csillaggyerekek) sok gyakorlati, pedagógiai segítséget is ad.

Rudolf Steiner: Die Philosophie der Freiheit, Wahrheit und Wissenschaft, Anthroposophie, ihre Erkenntniswurzeln und Lebensfrüchte, Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? ...

Rudolf Steinernek is minden írása meditatív munka gyümölcse. Legtöbb művében meghökkentően magasra emeli a mércét az olvasóval szemben. Így például a kifejezetten a gyakorlásnak szentelt „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?” c. könyvben föltételezi, hogy az olvasó már elsajátította a meditatív olvasás képességét (amint egy lábujgyetből kiderül, amelyben a meditációt tömören „szavak nélküli gondolkodás”-ként jellemzi, amit teljesen pontos, de elsőre aligha érthető). A meditatív olvasás egyébként minden igazán igényes mű megközelítéséhez elengedhetetlen. Erre később még visszatérünk.

# 1. A tudati gyakorlás értelméről

*„Az emberélet útjának felén  
egy nagy sötétlő erdőbe jutottam,  
mivel az igaz utat nem lelém”*

Dante, Isteni Színjáték, Pokol, I.1-3.  
Babits Mihály fordítása

## A kiindulási pont

Aki folyamatos kommunikációban él az őt körülvevő isteni világgal – mert milyen más világgal lehetne folyamatosan beszélgetni? –, annak nincs szüksége tudati gyakorlatokra. Aki még öntudatlan egységben él a világmindenséggel, annak sincs szüksége tudati gyakorlatokra. Aki annyira elmerült szórakozásaiban, hogy már semmilyen kommunikációra sem képes, annak nincs módja a tudati gyakorlásra. Aki ezek között a tulajdonképpen csak elméletileg létező szélsőségek között él, az úton van. Aki észrevette, hogy úton van, annak égető szüksége van a tudati gyakorlatokra.

Az életbevágó világnézeti alapkérdés nem az, hogy materialistának vagy idealistának, ateistának vagy hívőnek, szubjektivistának vagy objektivistának tartjuk-e magunkat, hanem az, hogy *úton lévő embernek* éljük-e át magunkat vagy sem. Csak akit kitépett növényként hajt a szél, az hagyott fel minden reménnyel. Aki tudja, hogy úton van, az tudja vagy sejti azt is, hogy az útnak van valami célja, vagy ha nem, hát legalább iránya.

Mégis, erre csak akkor szoktunk ráébredni, amikor éppen letértünk az „igaz útról”, mint Dante írja az Isteni Színjáték első soraiban. Vagy ha olyan helyzetbe kerültünk, mint a tékozló fiú, aki miután eldorbézolta egész örökségét, és éhségében már a disznók moslékja után sóvárog, egyszerre rádöbben arra, hogy ki is (lehetne) valójában: „Atyám, vétkeztem az ég ellen és te ellened. És nem vagyok immár méltó, hogy a te fiadnak hivattassam”. Aki megrendül azon, hogy mekkora a feszültség saját tudati állapota és lehetőségei között, az általában kész arra, hogy lépéseket tegyen ennek a feszültségnek a csökkentésére, hogy elkezdje keresni az atyai házhoz visszavezető utat – hogy rálépjen a tudati iskolázás útjára.

Az útban alapvető ellentmondás feszül: az út egyrészt fáradtság, megpróbáltatás, nehézség, másrészt cél, eszme, irány. Az előttünk lévő út összeköt bennünket esetleg nem is ismert csak sejtett célunkkal, egyszersmind el is választ tőle, hiszen magunk mögött kell hagynunk. A tudati gyakorlatok célja, hogy feloldja ezt az ellentmondást, feloldjon minden kettőséget és a kereső embert céljához röptesse. Pontosabban szólva: észrevetesse vele, hogy mindig is egy volt céljával, csak az út választotta el. Az út mégis szent, mert neki köszönhetjük, hogy mindezt észrevehetjük.

## A tudati gyakorlatok iránya

A modern ember tudata duális, kettéválik benne a jelen és a múlt, a gondolkodás és az érzékelés, az „Igaz és a Van” (Weöres Sándor, III. szimfónia). Figyelme is kettészakadt, megismerése kétfázisú. Az első fázisban minden gondolatban, minden észleletben egy pillanatra öntudatlanul egyé válik tárgyával, egyé válik azzal, amit gondol vagy érzékel. A következő fázisban visszatér „saját magához”, kilép az egységből, és tudatossá válik benne az adott gondolat, az adott észlelet. Így mindig elkésve ébred öntudatra, mindig a már megformált gondolatra, a már fogalmi alakba öltözött észleletre lát: csak a megismerés tárgyát veszi észre, amikor a megismerés mozzanata maga már éppen elmúlt. Egy elmúlt, ezért megváltoztathatatlan, halott világot lát. Nem csoda, ha gyakran reménytelennek látja a világot.

Könnyű belátni, hogy a mindig éppen elmúlt, éppen formát öltött (információvá vált), halott gondolatot vagy észleletet meg kell előznie egy jelenléti, még el nem múlt, még meg nem formált, még élő gondolkodási vagy észlelési folyamatnak. A kérdés csak az, hogy ezt miért nem tapasztaljuk? Azért, mert közönségesen nem tapasztaljuk azt, amivel azonosak vagyunk. A tapasztaláshoz távolság kell, figyelmünknek vissza kell térni jól ismert „önmagához”, a test körül örvénylő, zsibongó érzéshez, amelyben magunknak érezzük magunkat, amelyben otthon vagyunk. A jelenléti fázisban teljes odaadásban vagyunk, nem tudunk magunkról, mintegy belealszunk. A második fázisban visszatérünk az ismert önérzéshez, de kilépünk a világ valóságából. Helyette ott marad a tapasztalás. Tudjuk, hogy mit gondoltunk vagy mit érzékelünk, de a megismerés élő pillanta már elillant.

Fölmerül a kérdés: nem lehetne-e figyelmünket annyira megerősíteni, hogy a teljes odaadottság állapotában se legyünk öntudatlanok, hanem egyszerre legyünk azonosak figyelmünk tárgyával és önmagunkkal? Ha ez sikerülne, akkor nem lenne szükség a tudat ingamozgására, akkor nem a test körüli érzésben élnénk át magunkat, hanem magában a megismerésben. Az ilyen tudat nem dualisztikus, hanem monisztikus, úgy fordul bármi felé, hogy közben önmagáról is tud. Nem utólag veszi észre a már megformált gondolatot vagy észleletet, hanem az időn kívüli, idő előtti jelenléti tapasztalja meg a megismerés *folyamatát*. Minden megismerésben újraszületik benne a világ. Az ilyen tudat él, és képes az életet érzékelni. Ez a fajta öntudat teljesen önzetlen, nem úgy érzi magát, mint a közönséges öntudat (jól, rosszul, vagy valami a kettő között), hanem olyan jelleggel, ahogy az igazságot, az evidenciát „érezzük”, pl. egy matematikai tétel bizonyításakor, vagy ahogy egy érzékelt tárgy esetében bizonyossággal érezzük, hogy a tárgy valóban létezik. Az evidencia vagy a valóság érzésének semmi köze ahhoz, hogy éppen kellemesen vagy kellemetlenül érezzük-e magunkat, azt lehetne mondani, ezek „objektív” vagy univerzális érzések, szemben a hétköznapi, teljesen szubjektív „közérzettel”.

A jelenléti tudat fenti jellemzése persze nem azt jelenti, hogy aki egyszer megtapasztalta, az örökre benne marad. Éppen ezért olyan fontos a gyakorlás, az, hogy olyan időszigeteket teremtünk a hétköznapi ellenáramában, ahol kiléphetünk a múlt tudat halott világából, és beléphetünk a jelenléti tudat élő világába. Ha csak rövid időre sikerül is, az is nagyon sokat ér. Keleti István, a nagy színházi pedagógus kedvelt mondása volt, hogy „a jó színház nem kikapcsolódást, hanem bekapcsolódást nyújt”. Bekapcsolódást egy olyan magasabb valóságba, amely kettős értelemben „jelentős”: minden fontos benne és minden jelentést hordoz. Nem merül fel benne az „élet értelme” utáni kínos kérdezés, mert benne vagyunk az élet értelmében.

Miért központi, egzisztenciális kérdés ez? Azért, mert az ember valódi énje, amely a megismerésben működik, közönségesen rejtve marad előttünk. A „tükrözött” öntudat, amelyhez a megismerés öntudatlan jelenéből a múltba zuhanunk, csak tükörképe (mégpedig általában erősen torz tükörképe) valódi énünknek, amint az a közönséges megismerés érdekektől és szokásoktól repedezett és homályos tükrében fölmerül. Ez az éntudat csak a testhez, mindenekelőtt az agyhoz kötődő „tükör” által létezik. Erre az állapotra mondja Pál apostol, hogy: „Mert most tükör által homályosan látunk, akkor pedig színről színre” (Korinthusi levél, 13,12). Ha „színről színre” megtapasztaljuk a jelenléti, élő, monisztikus tudatot, akkor ezzel egyszersmind az igazi Ént tapasztaljuk meg, akinek nincs szüksége ellentétre, testi támasztékra, aki ezért teljesen önzetlen tud lenni. eltűnik az öntudat koldus-kunyhója és a megismerés királyi birodalma<sup>1</sup> közötti út, ahol az ördög leselkedik a két világ között közvetítő követre<sup>2</sup>, az Én azonossá válik az úttal. „Én vagyok az út, az igazság és az élet” (János 14,6). Ezt olyan tudat mondja, amely fölülről látja az utat, az életet és az igazságot. A tudati gyakorlatok útja az önmagunkhoz vezető út.

## A tudati gyakorlatok szociális és pedagógiai jelentősége

Az ember minden mozdulatával a kommunikációt, a másik embert, a másik éntudatos lényt keresi. Bármennyi értelmetlenség vesz is körül bennünket a modern, „praktikus”, kényelemorientált világban, mindig keressük a dolgok rejtett értelmét, és mögötte az értelem forrását, a másik ént. A dualisztikus tudat mindig újra megpróbál kapcsolatot teremteni, de a művészeti ihlet, a vallási intuíció, vagy a tiszta, érdektelen (vagyis igazi) szeretet ritka pillanatait kivéve, mindig kudarcot vall. Emberi közösség csak a teljes odaadottság, teljes önzetlenség pillanataiban jön létre. Az ember alaptermészete az önzetlenség, amely azonban a dualisztikus tudatban nem tud létrejönni, mert mindig vissza kell térnünk az önző „önérzéshez”, hogy egyáltalán tapasztaljunk valamit. A monisztikus tudatban az önérzés nélkül is megmarad az éntudat, ezért tiszta, szellemi kommunikáció lehetséges. A valóban modern emberi együttlétnék ezen az individuálisan megszerzett, de közösen is átélhető képességen kellene alapulnia.

A kisgyerek a beszédtanulás előtt és alatt tudati közösségben él környezetével<sup>3</sup>. A tudati elválasztottság, amiben a dualisztikus tudatú felnőtt él, fokozatosan alakul ki. „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”<sup>4</sup>. 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.

<sup>1</sup> Számos népmese szól erről, pl. a *Rigócsőr királyfi* c. mese a Grimm gyűjteményből.

<sup>2</sup> Vö. *A levágott kezű lány* c. Grimm mese következő részletével: „Egy év múlva háborúba kellett mennie a királynak, akkor az anyjára bízta az ifjú királynét, mondván: 'Ha gyermekágyba kerül, jól tartsátok, és gondosan ápoljátok, s rögtön írjátok meg egy levélben, mi történt.' Mármost a királyné szült egy szép fiúcskát. A király anyja megírta fiának tüstént az örömhirt, Csakhogy a hírnök útközben megpihent egy pataknál, és mert kifáradt a hosszú úttól, elaludt. Akkor jött az ördög, aki mindig is ártani akart a jámbor királynénak, és kicserélte a levelet egy másikkal ...”

<sup>3</sup> Ld. Georg Kühlewind több, ezzel a kérdéssel foglalkozó könyvét, pl. a *Sternkinder* (Csillaggyerekek) címűt.

<sup>4</sup> Rudolf Steiner, *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst*. Az eredeti szöveg így szól: „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.“

Figyelme kiterjed az őt körülvevő emberek legrejtettebb lelki mozgásaira, ezért tudja a beszédtanulás során „kitalálni” a hozzáintézett mondatok értelmét. Ugyanezért tudja hibátlanul elsajátítani anyanyelvének kiejtését, kétnyelvű szülők esetében az „apanyelvét” is. Ez a tudat sokáig szinte teljes mértékben monisztikus – amíg csak ki nem alakul az én mondásának, majd valamivel később a hazugságnak a képessége (aminek az a lényege, hogy az ember mást tud mondani, mint gondolni, vagyis elválnak 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 egyszerűen Kosztolányi Dezső. Ebben minden benne van. Elég magas követelmény minden leendő és gyakorló szülőnek és pedagógusnak.

A tudati gyakorlás útjának egyik legszebb tulajdonsága, hogy „angyali körökbe” kerülünk vele, mint ahogy az iskolázás nélkül általában előbb-utóbb a szórakozások ördögi köreibe. Az ördögi körökre az jellemző, hogy egyik baj hozza a másikat. Aki nem tud odafigyelni másokra, az egyre jobban szenved a magánytól, egyre erősebb behatásokra van szüksége, hogy gyenge énjét megtámogassa, ezért egyre gyengébb és egyre dekoncentráltabb lesz. Az „angyali körökre” pedig az jellemző, hogy az egyik jó a másikat is előhívja. Ha megtanulunk jobban odafigyelni a gyerekekre, akkor az én is erősödik, és ha megtanulunk pl. jobban odafigyelni a szél zúgására, azzal is teszünk egy lépést előre. Ezen az úton az elvetett mag „harmincszoros, hatvanszoros, százszoros termést” hoz. Amit a pedagógus a saját szellemi fejlődéséért tesz, azt a rábízott gyerekekért is teszi és fordítva.

## **Mit és hogyan kell gyakorolni?**

Mielőtt a gyakorlatok részletes ismertetésébe kezdünk (ld. a sorozat következő részeit), fontos néhány alapvető momentumot tisztázni. A tudati gyakorlatok célja a figyelem autonómiájának megerősítése. A közönséges figyelem olyan gyenge, hogy semmi tapasztalatunk nincs róla, csak arról, ha éppen elkalandozott. A figyelem létére tulajdonképpen csak következtetünk, hogy az az valami, ami, ha hiányzik, akkor elveszítjük uralmunkat a tudat tartalmai fölött. Közönségesen elég csekély ez az uralom, mert csekély a figyelem autonómiája, szabadsága. Amíg a figyelem autonómiája gyenge, addig tudatunkban egyszerűen nem az történik, amit mi akarunk, hanem többé-kevésbé a külső események uralma alatt állunk. Ha valamilyen egyébként is érdekes téma köt le bennünket, akkor még csak-csak akaratumk szerint működik gondolkodásunk, bár a korábban leírt ingamozgás akkor is megmarad. Ha viszont valamilyen, eleve különösebben nem érdekes téma felé fordulunk, akkor uralmunk a tudat működése fölött még kisebb, szinte semmi. Éppen ezért a tudati gyakorlatokat egyszerű, de „érdektelen” témákkal kezdjük majd. Ezekre a gyakorlatokra is érvényes az „angyali körök” törvénye: a legegyszerűbb gyakorlatból kiindulva is meglepően messzire juthatunk.

A gyakorlatok sikerének alapvető titka, hogy semmit sem szabad elvárunk tőlük. Aki szép, okos, gazdag stb. akar lenni, az ne ilyen gyakorlatokkal foglalkozzon. A gyakorlatok a szabadság útját egyengetik, mást nem ígérnek. A tapasztalat ugyan azt mutatja, hogy sok más „melléktermékük” is lehet, bizonyos lelki bajok mintegy maguktól elmúlnak, bizonyos képességek fejlődésnek indulnak, mégis, ez csak mellékesen történhet, nem ez a cél.

Végül fontos megjegyezni, hogy a helyesen végzett tudati gyakorlatok mindig világosan átláthatóak. Számos olyan tudati „praktika” létezik, amelyek segítségével valamilyen át nem látható módon valamiféle, a közönségestől eltérő, lehetőleg kellemes tudati állapotba juthatunk – kezdve az alkoholtól a kábítószereken át mindenféle „relaxációs” módszerekig. Az itt bevezetendő tudati gyakorlatoknak nincs ilyen céljuk. Nem az a céljuk, hogy mesterségesen előidézzenek valamilyen „megvilágosodási” állapotot. Sokkal inkább az, hogy őszinteségre neveljenek bennünket magunkkal szemben, hogy világosan felmérhessük, hogy hol és hová tartunk. Az a céljuk, hogy megerősítsék a figyelmünket és ezzel képessé tegyenek bennünket arra, hogy megismerjük, megtapasztaljuk valódi Énünket. Aki erre a fokra eljut, az attól fogva amúgy is megtalálja individuális útját a szabadság irányába.

Általában ún. „egészséges” (valójában nagyon is beteg) lustaság működik bennünk, amelyik azt mondja, hogy mindez nagyon szép, mindez nagyon jó, de azért egészen komolyan ugye mégse kell venni ezt a dolgot. Lehet, hogy másoknak nehézségeik vannak az odafigyelésben, nade nekem? Amit eközben általában elfelejtünk az az, hogy a közönséges tudat nem tudja átlépni saját árnyékát. Nem remélhetjük, hogy olyan bölcsességeket érthetünk meg, amelyeket nem vagyunk képesek megérteni. Bármilyen nyilvánvaló ez, mégis szeretjük magunkat ezzel áztatni. Sok népmesében fordul elő olyan motívum, hogy a legkisebb testvér egy beteg, ösztövére csikót választ ki, amelyik majd elviszi „Tündér Ilonához”, vagy az élet vizének forrásához, vagy más hasonló, transzcendentális, nem e világi célhoz. Olyan változat is van, ahol a fiúnak az egész falu nevetségére, a saját hátán kell cipelnie a szinte már döglött csikót, aki aztán a falu határában „megrázza magát”, és hatlábú, táltos csikó lesz belőle. A majdnem döglött ló a közönséges tudat, a hatlábú táltos a magasabb, jelenléti, „repülni képes” tudat képe. És a tudati gyakorlás abban áll, hogy megrázzuk magunkat. A közönséges tudatnak nincs bejárása a magasabb megismerések világába, mert egyszerűen nem ér fel hozzá. Olvashatjuk évszámra a legnagyobb bölcsek és szentek írásait, semmire sem megyünk vele, amíg a tudatunk minőségileg át nem alakul. Vallásos körökben lehet néha azt a vélekedést hallani, hogy vissza kell térni az „elegyítetlen Igéhez”. Igen, de milyen tudattal? Amíg a tudatunk dekoncentrált és tele van szokásokkal és előítéletekkel (vannak nagyon szubtilis, alig észrevehető előítéletek is), addig soha nem válik bennünk „elegyítetlenné” az Ige. Amíg számár vagyok, addig a legszentebb tan is számársággá válik bennem. Akár tetszik, akár nem. Akik az írott Ige (vagy más, szentnek tekintett szöveg) eleve adott szentségét hangoztatják, általában nem veszik észre, hogy saját rögeszméiket szeretnék szentté avatni. Az alábbi, első olvasásra kifejezetten igazságtalannak tűnő újszövetségi történet is erről szól:

„Akkor monda az ő szolgálóinak: A menyegző ugyan készen van, de a hivatalosak nem valának méltók. Menjetek azért a keresztútra, és akiket csak találtok, hívjátok be a menyegzőbe. És kimenvén azok a szolgálók az útra, begyűjték mind akiket csak találtak vala, jókat és gonoszokat egyaránt. És megtelék a menyegző vendégekkel. 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 szolgálóknak: Kötözzétek meg a lábait és kezeit, és vigyétek és vessétek őt a külső sötétségre; ott léssen sírás és fogcsikorgatás. Mert sokan vannak a hivatalosak, de kevesen a választottak.” (Máté 22, 8-14)

Menyegzői ruha, ünnepi, minőségileg megváltozott tudat nélkül nem lehet résztvenni az emberek és az Isten közös ünnepén, a beígért nagy ünnepen, amit Hölderlin így jellemez a Békeünnep c. versében:

„De végül is, égi hatalmak,  
szeretetünk és létetek  
fő bizonyossága ez az ünnep,  
ez a mindeneket egybehívó, melyen az égiek  
nem csodákban, se nem viharba burkolózva,  
de dalt zengő s békésen fölsereglett  
kórusban tűnnek elénk ...”

Bernáth István fordítása

Aki nem tud válaszolni a kérdésre: „Barátom, mi módon jöttél ide?”, az nincs felkészülve és nem vehet részt az ünnepen. A „választottságról” nem valamilyen magasabb önkény dönt (ahogyan gyakran magyarázzák), hanem azok a „választottak”, akik mindig készen állnak arra, hogy résztvehessenek a nagy ünnepen, akiknek mindig „keze ügyében” van a menyegzői ruha. A „kivettetés” a „külső sötétségre” nem külön esemény: ha nem találjuk meg az utat ahhoz a tudati léthez, amiben igazi közösség, igazi ünnep létrejöhet, akkor kívül maradunk, sötétben maradunk, menthetetlenül magányosak maradunk. A magány nem az egyéniség ereje, hanem gyengesége, hiánya. Minél autonómabb a figyelmünk, önállóbb az éntudatunk, annál jobban vagyunk képesek résztvenni az ünnepen. Minél inkább saját tudati szokásaink rabjai vagyunk, annál jobban szűkül be figyelmünk az önézésre, az önzésre, ami fokozza a valódi magányt, ami elől hiába menekülünk politikai pártok és egyletek közösségébe. A szellemileg szabad ember lehet egyedül, de akkor sem magányos, mert a jelenléti tudat szintje minden ember számára közös. „Felele Jézus és monda nekik: Ha magam teszek is bizonyosságot magamról, az én bizonyoságtételem igaz; mert tudom honnan jöttem és hová megyek; ... az én ítéletem igaz, mert én nem egyedül vagyok, hanem én és az Atya, aki küldött engem.” (János 8,12-14,16).

A sorozat következő részeiben arról lesz szó, hogyan készíthetjük el magunknak a menyegzői ruhát. Ezt a ruhát nem árulják semmilyen boltban, az anyagot is magunknak kell előkészítenünk. Minden embernek a saját magáét – egymásnak épp csak egy keveset segíthetünk.

# 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 akaratfajtákat. 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 akaratfajtáktól.
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. Figyelmünk újra és újra elterelődik. Lelkünk tele van tudatalatti szokásokkal és előítéletekkel, amelyek figyelmünk 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 élénken 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 érzésbeli 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 „zölddé” 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

# Az elfogulatlanságról

## A tudati gyakorlásról – 3. rész

Böszörményi László

A tudati gyakorlásról szóló sorozat előző részében a koncentrációs gyakorlatokról volt. Feltételezem, hogy a kedves olvasók azóta szorgalmasan végzik a gyakorlatokat, és türelmetlenül várják a meditációról – a Steiner által „főgyakorlatnak” nevezett gyakorlatról – szóló részt. Mégis, szeretnék kis türelmet kérni, és még egyszer kitérni arra a kérdésre, hogy mi szükség van egyáltalán tudati gyakorlatokra.

Nem tagadom, hogy bizonyára nem tettem volna meg ezt a „kitérőt”, ha nem lettem volna tanúja, sőt valamelyest részese olyan vitáknak antropozófiai lapokban és körökben, amelyek különös élességgel tudatosították bennem, hogy mennyire híján vagyunk az elfogulatlanságnak. Visszatekintve, hálás vagyok ezért a kitérőért, azért is, mert aláhúzza az ún. mellékgyakorlatok, azok között is a helyes beszéd és az elfogulatlanság gyakorlatának fontosságát. Erre még visszatérünk.

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.”<sup>1</sup>

A mai modern ember általában a hétköznapi, dualisztikus tudatban (vagy annál is alacsonyabb szintű, kényszeres tudatállapotokban) él. 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. Maga 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, inkább a légyre (esetleg szúnyogra) 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 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. Ezzel a meditációval behatóan foglalkozunk majd a következő részben.

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*

Fölmerülhet persze a kérdés: ha a „közönséges” (dualisztikus) tudatban „semmi sincs”, ami megközelíthetné az érzékfeletti világot, akkor hogyan lehet egyáltalán elindulni? A dualisztikus tudat ugyan beteg, mert nem képes megmaradni a jelenlét, az élet szintjén, de mint láttuk, mégis ebből a jelenléti forrásból táplálkozik. A jelenléti és a múlt szint között oszcillál. El van választva a jelenlét szintjétől – de nem teljesen. Egészséges működése az lenne, ha tudatosan tudna a jelenlét és a múlt szintje között „lélegezni”, és ha folyamatosan meg tudna maradni a jelenlét (vagy élet) szintjén. Elvileg bármikor, bárki, minden előkészület nélkül a legmagasabb szellemi beavatottság szintjére érhetne – ha nem lenne bennünk annyi megrögzött forma, lelki beidegződés a közönséges tudat és a tudatalatti szintjén. Ami a *lehetőséget* illeti, mindnyájan beavatottak lehetnénk. Ami a tényleges tudati állapotot illeti – ezt mindenkinek magának kell megítélni. De nem árt az elővigyázatosság, mert az önáltatás az egyik legedesebb és legbódítóbb mérreg, amihez még csak boltba se kell menni, általában hatalmas készleteket tartunk belőle odahaza. Nem árt, ha mindig újra megkérdézzük magunktól, hogy vajon nem ránk vonatkozik-e 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 vajat, zsírt, tojást és lisztet keverünk-e össze valamilyen tüzhelyen, 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.”<sup>2</sup> Ez a felébredés történik meg a tudati gyakorlásban, a meditációban.

A fentieknek valamelyest ellentmondani látszik, hogy Rudolf Steiner többször írja, hogy művei az egészséges, elfogulatlan gondolkodás számára érthetőek, pl. a *Die Geheimwissenschaft im Umriss* 1. kiadásának előszavában: „Noha a könyv olyan kutatásokkal foglalkozik, amelyek kikutathatatlanok az érzéki világhoz kötött értelem számára, mégis, semmit sem tartalmaz, ami ne lenne érthető bárki elfogulatlan értelme és egészséges igazságérzete számára, ha megvan benne az akarat, hogy használja ezeket az adományokat. A szerző kertelés nélkül kimondja: mindenekelőtt olyan olvasókat kíván magának, akiknek nem áll szándékában vakhittel elfogadni az itt közölteket, hanem akik veszik maguknak a fáradságot, hogy saját lelkük megismerésén és saját életük tapasztalatain tegyék próbára az itt leírtakat.”<sup>3</sup> A 4. kiadásban ezt a következő lábjegyzet egészíti ki: „Ezen egyáltalán nem *csak* az érzékfeletti kutatási módszereken alapuló szellemtudományi vizsgálat értendő, hanem mindenek előtt az egészséges, elfogulatlan gondolkodás és értelem *nagyon is lehetséges* vizsgálata”.

Mivel általában úgy gondoljuk, hogy gondolkodásunk egészséges és elfogulatlan, ezért ezt úgy is lehet érteni, hogy a „stúdiumhoz”, az érzékfeletti világról szóló könyvek olvasásához nincs szükség semmiféle gyakorlásra. Ha pontosabban megnézzük az idézett részt (lehetőleg környezetét is), akkor azt találjuk, hogy a tudat három minőségi szintjét különbözteti meg:

1. A vakhittel elfogadás,
2. Az egészséges és elfogulatlan gondolkodás, és
3. Az érzékfeletti kutatás szintjét.

Mit jelent az, hogy a szellemtudományi kutató közléseit, vagy más mély értelmű szöveget, mint pl. a Biblia szövegét „vakhittel” fogadjuk el? Ez azt jelenti, hogy a szöveg elsődlegesen adódó,

---

<sup>2</sup> Rudolf Steiner: *Anthroposophische Gemeinschaftsbildung*, 3.31923; GA 257.

<sup>3</sup> Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss*



nominális értelmét öntudatlanul összekötjük egy érzelmi ragaszkodással, amely eredetileg a szöveg mögött meghúzódó magasabb értelem megérzéséből, megsejtéséből ered, de amely önmagunkra irányuló, önző érzésekkel keveredik. A vakhit magában foglal egy naiv realista mozdulatot is: ragaszkodunk a „szó szerinti” szöveghez, és nem vesszük észre, hogy valójában ahhoz ragaszkodunk, amit *mi* megértettünk a szövegből – más ugyanis természetesen nem áll rendelkezésre (erről már szoltunk e sorozat bevezető részében). Ezen a tudati szinten nem az igazságot keressük, hanem a magunk igazát. Ezért szívesen bonyolódunk tudományos vitának álcázott veszekedésekbe. Erre nagyon szép példát mutatott a nyolcvanas évek elején egy remek avantgárd színházi előadás, ahol egy szélsőbalos és egy középbalos csoport vitatkozik úgy, hogy mindketten folyamatosan Lenin műveit idézik, szögesen ellentétes nézeteik alátámasztására. Semmi sem lehetne orcapirítóbb, mintha antropozófiai viták süllyednének erre a szintre és Steiner idézeteket vagdosnánk egymás fejébe – kínosan ügyelve az elfogulatlanság látszatára. Az ilyen szintű foglalkozáshoz nem kell magunknak „venni a fáradságot”, ez megy magától – ami persze nem jelenti azt, hogy nem kerül időbe és energiába, sőt az ilyen tudatalatti indulatok vitájának jellemzője, hogy túloz, pocskol a szavakkal és a hangerővel. A vitatkozó felek pedig nagyon magányosnak érzik magukat, amely érzés elől szívesen menekülnek egyletek, pártok, „társaságok” akolmelegébe.

A következő, az „egészséges, elfogulatlan gondolkodás és értelem” szintje. Lehetséges, hogy ez lenne az a közönséges gondolkodás, amiről azt olvastuk, hogy *semmi sincs* benne, ami megközelíthetné az érzékfeletti világot? Aligha. Meg kell kérdeznünk magunktól, hogy vajon mondható-e egészségesnek egy olyan gondolkodás, amely minduntalan elterelődik tárgyától, amint azt könnyen megtapasztalhattuk a koncentrációs gyakorlatban? Mondható-e elfogulatlannak egy olyan gondolkodás, amely beidegződött sémák szerint működik? Úgy tűnik, hogy az egészséges és elfogulatlan gondolkodás követelménye magasabb, mint esetleg elsőre sejtettük. Elfogulatlannak csak olyan gondolkodást nevezhetünk, amelyik minden előítélettől és beidegzettségétől<sup>4</sup> mentes. Amelyik az igazságot keresi és nem a maga igazát. Ez a tudományos kutatás mozdulata. Steinernek nagyon fontos volt, hogy hangsúlyozza, hogy a szellemkutatási eredmények kiállják a tiszta tudományos vizsgálat próbáját. A monisztikus, jelenléti szintről lehozott igazságok ugyanis nem állnak szemben a logikával. A tiszta tudományos kutatás egy erősen korlátozott és érzelmileg semleges területen – pl. a matematika egy adott témájában – a legkiválóbb tudósoknak sikerülni szokott. Egy tudományos vitában a felek nem arra törekszenek, hogy igazuk legyen, hanem arra, hogy közösen megtalálják az igazságot egy adott, többnyire erősen fókuszált kérdésben. Az igazi tudós mindent elkövet annak érdekében, hogy a saját hipotéziseit „falzifikálja” (Karl Popper kifejezésével). A tudományos vita jellemzője, hogy a résztvevők a szavakkal ökonomikusan bánnak, épp annyit mondanak, amennyi szükséges.

A tisztán tudományos vizsgálat megvalósítása a szellemtudományos közlésekre vonatkozóan azonban lényegesen nehezebb, mint a természettudományban. Ennek az az oka, hogy szellemtudomány – szemben a természettudománnyal – élő (Steiner néha „tartalmas”-nak, „inhaltvoll”-nak nevezi) fogalmakkal dolgozik. „De az igazi szellem nem rajong, hanem világos, *tartalmas* nyelven beszél. Ez a nyelv azonban olyan, hogy nemcsak az értelmet, hanem az egész embert ragadja meg. Aki csak értelmével veszi fel az antropozófiát, az megöli ezzel [...] ha

<sup>4</sup> Hogy ez mennyire a szó szoros értelmében értendő, arra utal pl. a következő idézet: „... 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.” (Rudolf Steiner: *Gegensätze in der Menschheitsentwicklung*, 21.9.1920, GA 197.) Vagyis meditálják őket

szürke elméletté tesszük, akkor az antropozófia gyakran nem jobb, hanem *rosszabb*, mint a többi elmélet”<sup>5</sup>. A közönséges tudat nem képes élő fogalmakat alkotni, ezért szükségszerűen megöli az antropozófiai fogalmakat. Természetesen bármikor, bárkinek sikerülhet, hogy fölemelkedjen az élet szintjére, „ha megvan benne az akarat, hogy használja ezeket az adományokat”. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy ez rendszeres gyakorlás nélkül nagyon kivételesen fordul elő. Annyira, hogy a legtöbb ember nem is ismeri ezt a különbséget. Ami persze nem feltétlenül akadályoz meg valakit abban, hogy bírálja azokat, akik ismerik.

A harmadik szint, a szellemi kutatás szintje természetesen magába foglalja az „egészséges és elfogulatlan gondolkodás” képességét, és túl is lép rajta. Attól, hogy eljutunk a gyakorlásban odáig, hogy képesek vagyunk rendszeresen meditációs gyakorlatokat végezni és meditatív szövegeket megfelelő módon olvasni, *még nem vagyunk szellemi kutatók* (jó esetben tanoncok). E sorok írója ismer néhány embert (talán saját magát is beleértve), akik többé-kevésbé képesek az előzőre. Szellemi kutatót azonban csak egyetlen egyet ismer személyesen. A szellemi kutató a meditáció számos szintjét járja be. Az „élet” szintje, amiről többször beszélünk, csak a közönséges tudat fölötti első szint. Amíg ebben nem vagyunk valamennyire otthonosak, nem célszerű sokat tanakodni a többiekről. Fontos azonban hozzátenni, hogy bármilyen magasabb tudati szint megvalósításának képessége nem jelenti azt, hogy a meditáló embernek ne kellene mindig újra visszatérnie a közönséges tudat szintjére. Ezen a szinten természetesen ugyanúgy ki van téve a tévedések lehetőségének, mint bárki más. Pontosabban: nem egészen ugyanúgy. Bizonyos fajta tévedések kétségkívül ritkában fordulnak elő, mert a rendszeres gyakorlás előbb-utóbb a hétköznapi tudatot is átalakítja. Másfajta tévedések viszont akár gyakrabban is előfordulhatnak, mint a legtöbb embernél. Ilyen lehet pl. egy különleges jóhiszeműség.

Ha emberek komolyan törekszenek a meditatív megismerésre, akkor beszélgetéseik minősége is megváltozik. Kialakulhat egy olyan beszélgetési mód, amely a résztvevők reális, noha láthatatlan szellemi közösségén alapul. Ehhez is teljes elfogulatlanságra van szükség, de ennél többre is: a többiek iránti szeretetre (nem szentimentális értelemben). Az ilyen beszélgetésben a többiek jóvoltából olyan felismerésekre juthatunk, amilyenekre magunktól soha sem jutottunk volna. Teljesen lényegtelen, hogy kitől jön egy igaz felismerés, hogy kinek van igaza, és ha ennek mégis van jelentősége, akkor jobban örülünk a másik igazának, mint a magunkénak. Az ilyen beszélgetés gyógyító nektár, romolhatatlan mirha. Mivel az ilyen beszélgetés a kimondott szavak mögötti szellemi valóságban játszódik, ezért külsődleges jellemzője, hogy kevés szóra van szükség. Legmagasabb formája a közös, beszédes hallgatás. Ideálja pedig az az együttlét, amit Máté 18,20 így jellemez: „Mert ahol ketten vagy hárman egybegyűlnek az Én nevemben (nevemmé), ott vagyok közöttük (a középen).” Hogy az ilyen beszélgetés mennyire ritka, azt mindenki tudja. Remélhetőleg azt is, hogy azért lehetséges.

Steiner írásainak túlnyomó része meditatív eredetű. A megismerés, amely létrehozta tiszta, monisztikus, jelenléti, élő, forma előtti. A megfogalmazásban azonban kénytelen formát ölteni, és ezzel elveszti életét, meghal. Ebben a halott formájában információnak 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, rajongó, vakhitű hívei pedig félreértették a közönséges tudat banális interpretációinak szintjén – és

---

<sup>5</sup> R. Steiner: *Der zweite der achtzehn Briefe an die Mitglieder, GA 260a*

félreértik máig is. Jobb lenne, ha ezt nem tennénk – se vele, se azokkal a ritka tanítványaival, „akik vették maguknak a fáradságot”.

„Minden fogalom, amely nem válik benned ideállá, megöl a lelkedben egy erőt; de minden fogalom, amely ideállá válik, életerőket hoz benned létre”<sup>6</sup>. 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 beképzelttség, hanem a szellemi világ – és önmagunk – megismerésének egyetlen reális módja. A többi csak elterelő hadművelet, a lusta materialista lélek önáltatása.

„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 válik: készen a szenvedésre és fizetséget nem várva, mert tudja, hogy *Azért születünk és jöttünk a világra, hogy tanúskodjunk az igazságról*”<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*

<sup>7</sup> Georg Kühlewind: *Gottes Reich*.