

Imagináció vagy képzelgés

Mi a különbség egy szellemi tapasztalás és egy lelki élmény között?

Mi választ el bennünket a szellemi világtól? Semmi más, mint egy érzéssel, amit Rudolf Steiner többször „önszeretnek”¹, Georg Kühlewind pedig a test körül kialakult „önérzés”² burkának nevez. Ez a nappali tudatunkat befoglaló burok minden önzőségünk alapja. A meditációban átmenetileg eltüntethetjük – átlátszóvá tehetjük – ezt a burkot, és ezzel szellemi tapasztalásra juthatunk. Létrejöhét a közvetlen találkozás a szellemi világgal, a szellemi világ lényeivel, vagy legalábbis megnyilatkozásaikkal. A szellemi lények megnyilatkozásainak nincsenek érzékszervekkel észlelhető jelei, de mindig szólnak és megszólítanak: érthetőek. A tudat emelkedése több lépésben történhet; Rudolf Steiner három szintet nevez meg: *imagináció*, *inspiráció* és *intuáció*³. Ez nem jelenti azt, hogy ez a három szint feltétlenül külön-külön jelenik meg, inkább azt, hogy előfordulhat, hogy a mindenkori magasabb szinteket egy ideig még nem vesszük észre. A szellemi iskolázás útján a lélek szellemi képességei átalakulnak, egyre érthetőbbé és tudatosabbá válnak. A beteg (önző) ego egyre inkább háttérben marad, és felébred az egészséges, igazi Én. Ez az út merőben ellentétes a modern ember közönséges vágyaival, és ezért nagyon nehéz. Gyakran előfordul, hogy ahelyett, hogy átlátszóvá tennénk az elválasztó burkot, inkább csak „felkavarjuk”, és ezzel vonzó vagy ijesztő, de mindenképpen izgató, színes és többé-kevésbé átlátszatlan, érthetetlen fantáziaképeket hozunk létre. Ezeket a fantáziaképeket – általában valamilyen sikerre, pl. a korai „megvilágosodásra” való türelmetlen vágytól vezérelve – tévesen „imaginációknak”, szellemi tapasztalásoknak vélhetjük. Ha valaki a szellemi iskolázás során ebbe a „sötétlő erdőbe” téved, akkor innen nagyon nehéz visszatalálni az „igaz útra”, ahogy Dante nevezi⁴.

Hogyan tudunk különbséget tenni szellemi tapasztalás és fantáziálás – nevezzük lelki élménynek – között? Külső jel nyilvánvalóan nincs rá, a különbség a tapasztalás *minőségében* és *intenzitásában* van. Éppen ez a különbségtevés a modern iskolázás egyik legelső és

¹ Ld. pl. Rudolf Steiner: *Az ember önismeretéhez vezető út (Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen)*; Negyedik meditáció – A meditáló megkísérel képzetet alkotni a «küszöb öréről», GA 16.: „Valójában csak a fejlődésnek ezen a szintjén [amikor a lélek elnyerte azt a képességet, hogy az érzékszervi testiségen kívül tud valamit megfigyelni] vesszük észre, hogy milyen keveset tudunk eddig magunkról. Az önszeretet hatalma teljes nagyságában mutatkozik meg. És egyszermind az is megmutatkozik, hogy milyen csekély bennünk a hajlandóság, hogy letegyünk erről az önszeretetről.”

² Ld. pl. Georg Kühlewind, *Figyelem és odaadás (Aufmerksamkeit und Hingabe)*, 1998; A megosztott figyelem c. fejezet: “Amíg a figyelem egységes, osztatlan, az ember nem tud reflektálni. A jelenlétben él, távolság nélkül, az osztatlan tudatban, a Paradicsomban. Ha a figyelem megoszlása egyszer elkezdődik, akkor ez a mozgás folytatódik. Létrejön az önérzés és a figyelem szabadon maradt része...”

³ Ld. pl. Rudolf Steiner: *A magasabb megismerés szintjei (Die Stufen der höheren Erkenntnis)*, GA 12.

⁴ Alighieri Dante, *Isteni színjáték*: „Az emberélet útjának felén / egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, / mivel az igaz utat nem lelém.” Babits Mihály fordítása.

legfontosabb lépése. Ha mindjárt kezdetben rossz irányba indulunk, akkor minden lépés csak eltávolít attól az úttól, amelyen haladni akartunk. Ha olyan illuzórikus útra lépünk, amelyben a szellemi tapasztalás tisztaságával szemben elsőbbséget adunk a lelki élmények élvezetének, akkor nagyon nehézé válhat a visszatalálás.

A szellemi tapasztalások minőségi „mássága”

Képzeld el a következő helyzetet: egy szimfonikus zenekar tagjai próbára gyülekeznek. Az érkező zenészek beszélgetésbe elegyednek egymással, főleg hétköznapi dolgokról, néhányan a próbálandó zeneműről is beszélgetnek. Közben megérkezik a karmester is, és csatlakozik a beszélgetőkhöz. Aztán feláll a pultra, felemeli a pálcáját, csend lesz: és felcsendülnek egy szimfónia lassú tételének első, halk hangjai. Ami ebben a pillanatban történik, az minőségileg különbözik mindattól, ami addig történt. A zenészek még hetekig és hónapokig cseveghetnek volna a zenéről vagy akármi másról, a zenei minőség mégsem jelent volna meg. Ami fölcsendül, az teljesen *meglepő, új*, nem következik a korábbiakból. Képzeld el, hogy ül valaki a nézőtérben, aki még soha életében nem hallott zenét. Mielőtt a zene megszólalt, ez a néző soha ki nem találhatta volna ezt az élményt. Elolvashatná a világ összes zenetudományi könyvét, meghallgathatná a világ összes zeneelméleti előadását, és ennek alapján el is képzelhetné, hogy milyen az, amikor a zene megszólal. De ez az elképzelés egészen más lenne, mint maga a zenei tapasztalás: *semmi* közös nincs bennük.

Nagyon hasonló a helyzet a szellemi tapasztalások területén is. Rudolf Steiner így ír erről: „Az érzékfölötti világot először úgy kell elképzelnünk, mint ami teljesen kívül esik a közönséges tudaton. Utóbbiban nincs *semmi*, amivel elérhetné az érzékfölötti világot. Csak, ha a lelki élet megerősödik a meditációban, akkor lép először érintkezésbe a lélek az érzékfölötti világgal.”⁵

Ezekben a mondatokban benne van a helyzet teljes ellentmondásossága. Hogyan képzeljen el a közönséges tudat valamit, ami „teljesen kívül esik” rajta? Hogyan jusson el a szellemi világba, ha nincs benne „*semmi*, amivel elérhetné”? Az iskolázásnak mégis ebből a tudatból kell kiindulnia. Honnan máshonnan? Kezdetben nincs másmilyen tudatunk, csak az adott, „közönséges” tudat. Igaz, ezt nem könnyű belátni, nagy a kísértés, hogy azt képzeljük, hogy adott tudatunk nem közönséges (legfeljebb a többieké az). Hogyan lehet a közönséges tudatból elindulni? Hogyan tudjuk az iskolázásban úgy megerősíteni a lelket, hogy átalakuljon valami egészen mássá? Itt nyilvánvalóan nem egy kis lelki tornáztatásról vagy lazítgatásról van szó, ahogy talán szívesen bebeszelnénk magunknak. A léleknek úgy meg kell erősödnie, hogy el tudja viselni önmaga elvesztését – azért, akinek addig önmagát tartotta. A tudatnak teljesen meg kell változnia, át kell alakulnia valamivé, ami „teljesen kívül esik a közönséges tudaton”: az egónak meg kell halnia ahhoz, hogy az igazi Én feltámadhasson. „Az ember úgy tekint vissza egész lelki életére, „énjére”, mint valamire, amit le kell tennie, ha be akar lépni

⁵ Rudolf Steiner: *A szellemi világok küszöbe (Die Schwelle der geistigen Welt)*, A szellemi világ megismeréséről c. fejezetből. GA 17.

az érzékfeletti világba”⁶. A zenészeknek be kell fejezniük a csevegést, teljes mértékben zenészekké, teljes mértékben zenévé kell válniuk. A szellemi iskolázásban ez a lépés még sokkal radikálisabb és ezért gyakran fájdalmas⁷, bizonyos értelemben megsemmisítő erejű. „Ott állt és nagy zavarban bűnhődött azért a tévedésért, hogy letéphet akárcsak egyetlen egy levélkét is a művészet babérkoszorújáról, anélkül, hogy az életével fizetne érte.” – mondja Tonio Kröger Thomas Mann elbeszélésében egy nevetségessé vált dilettáns költőről. Aki azt hiszi, hogy szellemi tapasztalásokhoz juthat, anélkül, hogy „az életével fizetne érte”, még sokkal jobban becsapja önmagát – és esetleg másokat is.

Azonosságban

Minden megismerésben legalább egy pillanatra belépünk a szellemi világba, csak éppen tudatosság nélkül – „belealszunk”. Ebben a megismerési alvásban egyek vagyunk azzal, amit (aminek a külsínét) később a megismerés „tárgyának” nevezünk. Mindennel, amit megismertem, legalább egy pillanatra azonos voltam, a figyelmem azzá vált. Az iskolázás célja, hogy *tudatosan* éljük át ezt az utazást oda és vissza. Ha Rudolf Steiner a „közönséges tudatból való felébredésről” beszél⁸, akkor ez több mint hasonlat. Egy szellemi tapasztalás és egy lelki élmény közötti különbség nem az élmény témájában, hanem a *tudatosság fokában és minőségében* áll. „Spirituális” kérdésekben abból fakad a legtöbb félreértés, hogy ezt nem vesszük észre.

Gondolkodás, észlelés és őszinteség

A közönséges megismerés (a gondolkodás és az észlelés) „hidegen hagy” bennünket. A megismerés tartalma (amit gondoltunk, amit észleltünk) tudatossá válik bennünk, anélkül, hogy különösebb érzéseket váltana ki. Úgy haladunk át a „túlvilágot” (a szellemi világot) és az „e világot” (a közönséges tudatot) elválasztó szakadékon – a burkon –, hogy még csak álomszerű emlékeink sem maradnak az utazásról. Az elválasztó burok átlátszatlan marad, de többé-kevésbé mozdulatlan is, úgy működik, mint egy jó tükör. A megismerés folyamata „lefékeződik” az agyon és az érzékszerveken; belehal ebbe az ütközésbe. Így válik a folyamat eredménye, a „tartalom” hűvösen tudatossá. Maga a megismerési folyamat teljes mértékben rejtett marad, csak az élettelen eredmény⁹ jelenik meg a tudatunkban. Elmúlt, élettelen, mint

⁶ Rudolf Steiner: *Út az önismerethez (Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen)*, Negyedik meditáció – A meditáló megkísérel képzetet alkotni a «küszöb öréről», GA 16.

⁷ Mint fent: „Ezek a különleges felismerések önmagunkról fájdalmasak...”

⁸ Rudolf Steiner: *Az emberi rejtélyről (Vom Menschenrätsel)*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, GA 20.: „Csak akkor léphetünk túl a természettudományos szemlélet szabta korlátokon, ha belső lelki életünkben eljutunk arra a tapasztalásra, hogy föl lehet ébredni a közönséges tudatból; ez az ébredés a lelki átélés minőségében és irányában úgy viszonyul a közönséges tudat világához, mint ez utóbbi az álom képvilágához.”

⁹ G. Kühlewind, *A megismerés és a cselekvés ezoterikája (Die Esoterik des Erkennens und Handelns)*, 1995, A gondolkodás igazi természete c. fejezetből: „A közönséges tudat egyre inkább a központi idegrendszerhez

egy holttest¹⁰. Ez az a fajta megismerés, amelyet a természettudományban használunk. A materialista természettudomány ugyan félreérti a helyzetet, mert az agyban és az érzékszervekben fellépő kísérő jelenségeket tartja elsődlegesnek és ezzel visszavezeti az értést valamire, ami elvileg érthetetlen: saját világosságát a sötétségre vezeti vissza, általában anélkül, hogy észrevenné ezt az alapvető ellentmondást. Mégis, ennek a megismerési módnak a „józsága” kikerülhetetlen előfeltétele egy modern, vagyis szabadságon alapuló spirituális törekvésnek: „Mert a természettudományos szemléletet az tette naggyá, hogy szembehelyezkedett minden sötét miszticizmus elvárásaival. És noha csak olyan tudati felébredést nevezhetünk jogosan szellemtudományi kutatásnak, amely matematikai világosságú és zártságú eszmei területekre vezet, azok, akik olcsón szeretnének behatolni a lét legmagasabb kérdéseibe, gyakran összetévesztik ezt a tudati felébredést misztikus zavarosságaikkal, amelyekhez az igazi szellemi kutatásra hivatkoznak¹¹. A „matematikai világosság” a minimális alapkövetelmény minden modern, szabad, magasabb megismerés vonatkozásában. „Amit keresünk, nem gondolkodás, hanem nem-gondolkodás” – írja Georg Kühlewind¹². De ezt a „nem-gondolkodás”-t csak a megtisztított gondolkodáson keresztül lehet elérni. Ezért egy korszerű iskolázási úton először is a tiszta, egészséges gondolkodást kell kifejlesztenünk, amely mentes minden előítéllettől és illúziótól. Különben túl nagy a veszélye a „misztikus zavarosságoknak”: „De amivel manapság a legrosszabbul állunk, az egyáltalán nem az érzékfölötti tapasztalás; amivel manapság a legrosszabbul állunk az az egészséges logika, a valóban egészséges gondolkodás, és mindenekelőtt az őszinteség ereje. Abban a pillanatban, amikor megszűnik az őszinteség, elolvadnak az érzékfölötti tapasztalások, az emberek nem jutnak el többé az érzékfölötti tapasztalások megértéséhez.”¹³ A „valóban egészséges gondolkodás” azonban *nem* adott, nem azonos az ún. „józan ésszel”, a „common sense”-szel, hanem először ki kell fejleszteni, az iskolázási út segítségével¹⁴. Ha közönséges gondolkodásunk egészséges lenne, akkor minden nehézség nélkül, teljes koncentrációban és intenzitással tudna megmaradni bármilyen témánál. Hogy ez mennyire

kötődik, mind megismerő, mint egyéni, akarati tevékenységében: ott jönnek létre az akarás motívumait alkotó képzetek. Az idegrendszer segít abban, hogy a tudat rutin jellegű, begyakorlott feladatait könnyen és gyorsan hajtsa végre. Az agyhoz való kötődésben a gondolkodás és a képzetalkotás elveszti valóság jellegét. Az agyi apparátuson tükrözött, legyengített múlt jellegű tartalommal, a *gondolttá* és a *képzeltté* válik. Csak egy – idegen eredetű vagy saját – új gondolat értésében, egy új fogalom megalkotásában érinti meg a figyelem a nyelvek fölötti forrást, amely a modern emberben *tudatfölöttivé* vált.

¹⁰ Rudolf Steiner, *Das Ewige in der Menschenseele*, Berlin, GA 67. 24.01.1918: „Ahogy az emberi testnek is csak az élet adja meg az értelmét, úgy kell valami másnak behatolnia az emberi gondolkodásba is... A közönséges gondolkodás csak abban van benne, amit holttestként leteszünk.”

¹¹ Ugyanott, 161. oldal.

¹² Georg Kühlewind, *Útmutató a belső munkához (Licht und Freiheit)*, A meditáció c. fejezet, 83. pont. (http://www-itec.uni-klu.ac.at/~laszlo/Antr0/Gyuri_konyvei_hu/Belso_munka.pdf)

¹³ Rudolf Steiner, *Geistige und soziale Wandlungen in der Menschheitsentwicklung*, 1920, január 18. GA 196.

¹⁴ Ld. Georg Kühlewind, *Az antropozófiával való bánásmódról (Umgang mit der Anthroposophie)*, 1991.

nincs így, erről könnyen meggyőzhetjük magunkat a legegyszerűbb koncentrációs gyakorlatok¹⁵ segítségével – ha hajlamosak vagyunk az önmagunkkal szembeni őszinteségre. Csakhogy általában nem vagyunk. Rendkívül nehezünkre esik túljutnunk az „önszereteten”, az önmagunkról alkotott illúzióinkon. Végso soron illúzióink ereje az egyetlen, ami megfoszt bennünket a szabadságunktól. Csak sajnos semmit sem szeretünk olthatatlanabbul, mint az illúzióinkat. Ezért a szellemi iskolázás útján a legnagyobb akadály az illúzióink iránti heves vonzódásunk – ebben áll az őszinteség hiánya.

Közönséges érzések (emóciók)

A hétköznapiakban ritkán állunk meg a józan megismerésnél. Majdnem mindig érzések keverednek a megismerésbe, a legkülönbözőbb jellegű és szintű szimpátiák és antipátiák. Ez esetben az önértő burok nem marad mozdulatlan; a tükör darabjaira törik. A megismerés fénye megtör rajta és a legkülönbözőbb színeket hozza létre. A burok, az önszeretet rétege ellenállást fejt ki, és így a megismerési folyamat mozgásba hozza, fölkavarja. Ez bizonyos érzelmi intenzitást ad az egész élménynek, ami élvezettel jár. Még a negatív érzéseinket is élvezzük valamilyen sajátos módon, mert azok is kiemelnek a józan megismerés egyhangúságából. Ezek az érzések – emócióink –, természetesen nem hagynak „hidegen”, mert nem teljesen halottak. De átlátszatlanok és egoisztikusak, ami azon látszik, hogy önmagunkra mutatnak. Szubjektívek: önmagunkról „szólnak”; nem a másokról. Az emóciók belekeveredése a megismerésbe a „bűnbeesés”¹⁶, a „luciferi” hatás következménye. A bűnbeesés az ember tudati szerkezetének nagymértékű megváltozásában áll. Rudolf Steiner ezt az ember lénytagjai közötti egészségtelen túlsúlyok kialakulásaként ábrázolja¹⁷. Ekkor kezdi az ember önmagát testiségével azonosítani: Ádám „elrejtőzik” Isten elöl, mert meztelensége tudatára ébred. Az ember kiüzetik a Paradicsomból, ami mai nyelven szólva azt jelenti, hogy megkezdődik a dualisztikus tudat kora, amelyben elválik egymástól a gondolkodás (igazság) és az észlelés (valóság), ezért az ember saját gondolkodó tudatát a valóságon kívülinek éli át, ami minden mai abszurditás alapja. A közönséges, dualisztikus tudat kétféle tudattalan közé bezárva él. A felső tudattalan, a Menny, szellemi képességeink forrásvidéke – Georg Kühlewind gyakran a „tudatfelettinek”¹⁸ nevezi – megismerő és teremtő képességeink területe. Az alsó tudattalan, a pokol – ez a pszichológiai „tudatalatti” –, formává

¹⁵ Ld. pl. Georg Kühlewind, *A normálistól az egészségesig (Vom Normalen zum Gesunden)*, 1986.

Továbbá: *A tudat megtisztítása – koncentrációs gyakorlatok*, a szerzőtől
(<http://www-itec.uni-klu.ac.at/~laszlo/Anstro/Budapest/Gyakorlas2.pdf>)

¹⁶ Rudolf Steiner, *Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes*, 1911. december 29, a 47. oldaltól, GA 134: „Ez a Paradicsomból való kiüzetés, ami a materialista beállítottágú emberek túlnyomó többségének a legnagyobb élvezetnek tűnik... Ennyire megváltozott az ember, hogy a Paradicsomon kívüli élet a legnagyobb élvezetet jelenti számára.”

¹⁷ Ld. ugyanott.

¹⁸ Ld. pl. Georg Kühlewind, *A lélek élete a tudatfeletti és tudatalatti között (Das Leben der Seele zwischen Überbewußtsein und Unterbewußtsein)*, 1986.

vált, fogságba esett figyelem erőinkből áll, amelyek egyre kényszerítőbben hatnak a közönséges tudatra, egy automata jellegét öltve magukra. Minél inkább kiszabadítjuk és alkotó erőkké alakítjuk a fogságba esett figyelmet, annál jobban távolodunk a pokoltól és közeledünk a Mennyhez. Sajnos ez fordítva is igaz. A Mennyhez való visszatérés azért olyan nehéz, mert a nem megismerő, nem átlátszó érzés élményei annyira vonzóak. Ez az élvezet, egyben a „fantasztikum”¹⁹ területe. Életünk ezen a területen ma annyira magától értetődőnek tűnik, hogy éber életünk túlnyomó részét a megismerés és a fantasztikum keverékében éljük, ezt tartjuk „normálisnak”, sőt kívánatosnak²⁰. Még aggasztóbbá válik azonban a helyzet, ha a magasabb megismerés felé törekvő iskolázás során tévedünk a fantasztikum területére. Már a „normális” keveredés is egészségtelen. De a lélek reménytelenül beteggé és fogollyá válik, ha kifejezetten kultiváljuk az ilyenfajta lelki tevékenységet – általában nagy élvezet kíséretében: „Ha olyan akaratot alkalmazunk a fent leírt módon a gondolati életre, amely nem a fent megadott irányba, hanem a hétköznapi kívánságok, vágyak stb. irányába mutat, akkor ez nem a látó tudat felébredéséhez, hanem a közönséges tudat lefokozásához, álmodozáshoz, képzelgéshez, vizionálás szerű állapotokhoz vezet.”²¹ A Menny helyett a pokolba érünk, és ez a helyzet vonzónak is tűnhet – ideig-óráig. Ez a veszély ma talán nagyobb, mint valaha. Sokunkban él vonzódás valamilyen „spiritualitáshoz”, de a fent említett őszinteségről sokszor szívesen lemondanánk.

Imagináció

Az imagináció²² nem abban áll, hogy az önérzés burkának „felkavarása” képeket hoz létre a lélekben, hanem abban, hogy a burok elkezd átlátszóvá válni. Ezt egyben azt is jelenti, hogy megismerő tevékenységünk egyre tudatosabb tapasztalássá válik. Nemcsak a megismerés *termékei* (gondolat, képzet, észlelet), hanem maga a különben átlátszóságában teljesen láthatatlan *folyamat* (a gondolkodás, képzetalkotás, érzékelés folyamata). Nem azért, mert a tevékenység „bepiszkolódik” és átlátszatlanná válik, hanem mert kialakul bennünk a képesség, hogy az átlátszóságban, a világosságban is megkülönböztessünk. Már a közönséges tudatba se jut semmi egyéb, mint figyelmünk különböző alakjai, metamorfózisai. A figyelem minden megismerésben azzá válik, amit megismer. Amíg azonban a közönséges tudatban csak a metamorfózis utórezdülései válnak tudatosá (teljesen halott formában a közönséges

¹⁹ Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*, GA 12. 19. oldal: „Aki észleleti tárgyakkal megfelelő képeket alkot ott, ahol valójában ilyen tárgyak nincsenek, fantasztikumban él... Csak a tapasztalás dönthet arról, hogy a magasabb területeken mi „valódi” és mi „illúzió” csupán. És ezt a tapasztalást csöndes, türelmes belső munkával kell megszerezni. Kezdetben nagyon is fel kell rá készülnünk, hogy az „illúzió” csúfot űz velünk. Mindenütt ott leselkedik a veszély, hogy olyan képek merülnek föl bennünk, amelyek csak a külső érzékelés, a beteges élet csalóka képzetei. Addig nem juthatunk imaginációhoz, amíg el nem tömítjük a fantasztikum forrásait.”

²⁰ Ld. pl. Georg Kühlewind, *A normálistól az egészségesig (Vom Normalen zum Gesundem, 1986)*.

²¹ Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätsel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, GA 20.

²² Ld. pl. Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*. GA 12

gondolkodásban és érzékelésben, és félig halottan a fantasztikum képeiben), az imaginációban tudatosan tapasztaljuk saját figyelmünk mozgását (még magasabb szinten a csendjét, a nem-mozgását). Elkezdjük tudatosan tapasztalni saját figyelmünk *életét*, még mielőtt meghal az agy és az érzékszervek mozgásba hozása révén. Ez képessé tehet arra, hogy egyéb életfolyamatokat is elkezdjük észrevenni. Életet csak olyan figyelem észlelhet, amely folyamatos, úgy is mondhatnánk, hogy „folyékony”²³. Ez nem a közönséges gondolkodás és észlelés valamelyes fokozása, hanem az egész emberi lény sarkalatos megváltozása – megtérése. Olyan új és megrendítő, mint amikor a zenészek befejezik a csevegést és fölcsendül a zene. A gondolkodás, az észlelés és az érzés új, megismerő képességekké alakulnak át. Ez a gondolkodás és ez az észlelés nem hagy többé hidegen, de mentes minden szentimentális, asszociatív emóciótól. Teljesen megváltozik hozzáállásunk a természethez, a másik emberhez és önmagunkhoz is. *Minőségileg* új érzés alakul ki irányukban. Nem a saját, asszociatív érzéseinket éljük át (kedvelem, nem kedvelem stb.), hanem megengedjük, hogy merőben új érzéseket hozzanak bennünk létre, hogy kimondják magukat bennünk, az érzés szintjén. Mint amikor egy új művészeti irányzatot először fogadunk be értő módon. A gondolkodás és az észlelés megelevenedik, az érzés megismerővé válik. Az akarat megfordul, mintha egész lényünkkel azt mondanánk: „legyen meg a Te akaratod”. „De van egy másik akarati irány is, amely bizonyos értelemben az előzővel ellenkező irányba mutat... odaadásban kifejlesztett akarat, amely a lelket irányítja; amely nem a lélekből ered, hanem hatást fejt ki rá. Először természetszerűleg azt hisszük majd, hogy a lélekből ered. De a folyamat átélésében felismerjük, hogy az akarat illetően megfordulásában a lelken kívüli szellemiség ragadja meg a lelket.”²⁴

Az *odaadás* ebben az összefüggésben azt jelenti, hogy az önzőség burka eltűnik, átlátszóvá válik – legalábbis a meditáció tartamára. Nincs tükör, nem „tükör által homályosan” látunk, hanem „színről színre”²⁵. Legalábbis ebbe az irányba mozdulunk. A „lelken kívüli szellemiség” nem beképzelés, nem fantasztikum, hanem valóság, amely „nemcsak úgy valóságos, mint az észleleti valóság, hanem... még sokkal valóságosabb.”²⁶ Ennek a biztonságának a folyékony elemben a vízen járás képe felel meg. Az a biztonság, amit közönségesen az észleleti valóság talaján állva tapasztalunk, a folyékony elemben is megtapasztalható, sőt ez „sokkal valóságosabb” biztonság. Ez a kép egyszersmind jó példa az imaginációra is. Nem az a cél, hogy megpróbáljunk képzeteket alkotni arról, hogy hogyan járhatott a vízen az Úr, hanem, hogy *megtapasztaljuk* a biztonságot a folyékony – tárgy nélküli – figyelemben. Ezt a tapasztalást ki lehet fejezni kép formájában. Aki ismeri a tapasztalást, felismeri a képet.

²³ Ld. a szerző *Az élet vize* c. írását (http://www-itec.uni-klu.ac.at/~laszlo/Intro/Az_elet_vize.pdf).

²⁴ Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätzel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, 163-164 old. GA 20.

²⁵ I. Korintus levél, 13,12.

²⁶ Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*, 20. oldal, GA 12.

A szellemi iskolázás útja

Az iskolázás első lépése a gondolkodás átalakítása, meggyógyítása²⁷. A figyelem teljes megnyitása manapság aligha sikerül valakinek azonnal, előbb meg kell tanulnunk összeszedni a szétszórt figyelmet. A figyelmet közönségesen soha nem tapasztaljuk – legfeljebb a hiányát. Ezért azzal kell kezdeni, hogy a koncentrációs gyakorlatokban megtanulunk egyetlen témára figyelni²⁸. Eközben felléphetnek elterelések, ami azt jelenti, hogy figyelmünk elveszti a kiválasztott (egyszerű, ember-alkotta) tárgyat. Felléphetnek érzelmi elterelések is – ha jobban megnézzük, tulajdonképpen minden elterelés az. Előfordulhat pl. hogy különösen szépnek vagy csúnyának, kívánatosnak vagy taszítónak festjük ki a tárgyat képzeletünkben. Ez sem más, mint elterelés. Ha érzések lépnek fel, ezeknek a tárgy lényéből kell fakadniuk, nem érzelmi asszociációiból. Ha pl. különösen szépnek látom a kanalat, amire koncentrálok, mert szép emlékek fűződnek hozzá, akkor ez magával ragadhatja figyelmemet. Ez lehet kellemes érzés, de a szabad, autonóm figyelmet nem erősíti. A szellemi iskolázásnak nem az a célja, hogy kellemes érzéseket gerjesszünk magunkban, hanem hogy valós tapasztalásokra és találkozásokra jussunk a szellemi világban. Ha érezhetővé kezd válni egy kanál „ideája”, funkciója – ami már a formája előtt megvan – akkor ez eleinte általában nagyon finom, zsenge érzés. De jelzi, hogy zárt érzelmi lényünk nyílni kezd. Az ilyen nyitott, nem-szubjektív érzések annyira különböznek a közönséges emócióktól, hogy általában nem is nevezzük őket érzésnek. Mit ahogy nem is azok a szokásos értelemben. Azokkal az érzelem-mentes érzésekkel vannak rokonságban, amelyeket a közönséges megismerés peremén tapasztalunk nap, mint nap: a gondolkodást kísérő evidencia- és az észlelést kísérő valóság-ézés formájában. *Megismerő* érzések, mert nem rólunk szólnak, hanem valami vagy valaki másról tudósítanak – az ézésben. Amíg nem tudunk különbséget tenni a nyitott, „józan” és mégis intenzív megismerő érzés és az „önérző” emóció között, addig gyakorlásunk még biztosan nem halad jó irányba. Ebben az esetben a gyakorlás hamar unalmassá válhat, különösen, ha ismételten végrehajtjuk. Az unalom azonban éppen azt mutatja, hogy a koncentráció gyenge, a figyelem önállóan. Ha tényleg koncentráltan csinálok valamit, akkor közben nem lehet unatkozni. Ha a koncentráció szintje emelkedni kezd, a gyakorlat olyan intenzitást érhet el, hogy megtapasztalhatjuk a saját figyelmünket, amint éppen létrehozza a koncentráció tárgyát. Ebben a tiszta – önfeléd, önzetlen – szellemi tevékenységben saját tevékenységünk tudatára ébredünk a jelenlétben. Ez az első monisztikus, az első igazi szellemi tapasztalás.

A megerősödött figyelmet ezután meditatív szövegek és a természet felé fordíthatjuk: „Különösen nagy segítséget jelenthet célunk követésében, ha bensőséges figyelemmel fordulunk a természet élete felé. Megpróbálunk pl. úgy nézni egy növényt, hogy nemcsak a

²⁷ Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätzel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, 161. oldal GA 20: „Az ember erősebb akarattal hathatja át a közönséges tudatos gondolkodást, mint ahogy a fizikai világban általában átéljük. Így eljuthat a gondolkodástól a gondolkodás átéléséig. A közönséges tudatban nem a gondolkodást éljük át, hanem a gondolkodás által azt, amit gondoltunk. Létezik azonban egy olyan belső lelki munka, amelyen keresztül fokozatosan eljutunk oda, hogy nem abban élünk, amit gondoltunk, hanem magában a gondolkodás tevékenységében.

²⁸ Ld. Georg Kühlewind, *A normálistól az egészségesig (Vom Normalen zum Gesundem, 1986).*

formáját követjük, hanem mintegy együttérzéssel követjük belső életét, amely fölfelé törekszik a szárban, kibontakozik szélteben a levelekben, és a virágban megnyitja belsejét a külvilág felé, és így tovább. Az ilyen gondolkodásban ott működik csendben az akarat; és ez az odaadásban kifejlesztett akarat, amely a lelket irányítja; amely nem belőle ered, hanem hatást fejt ki rá.”²⁹

Nem az a feladat, hogy a növény szemlélése közben hozzágondoljuk a fenti gondolatokat. Először meg kell tanulnunk olyan koncentráltan – olyan „bensőséges figyelemmel” – szemlélni egy növényt, hogy közben egyáltalán semmilyen gondolatot sem gondolunk, hanem minden gondolat és érzélem elcsendesedik, anélkül, hogy kiesnénk a koncentrációból.³⁰ Ez nagyon nehéz, és ezért itt sem kevésbé fontos, mint a gondolkodási koncentrációnál, hogy őszinték és türelmesek maradjunk. Ha sikerül a közönséges tudatot elcsendesíteni, megállítani, akkor megfordul az akarat, és megnyilatkozik a növény élő alakja, mint egy magasabb idea kifejeződése, amelyet követhetünk, egészen a forrásáig: az idea „ideállá” lesz³¹. Akkor „együttérzéssel” tudjuk követni a növény „belső életét”. Mindezt csupán *elképzelni* és *asszociatív érzelmekkel* dúsítani semmit sem ér, éppen ellenkezőleg, csak eltávolít célunktól, esetleg örökre. Mindent el kell felejteni, amit tanultunk, olvastunk, gondoltunk és éreztünk – akkor nyílnak meg a figyelem. Ezt azonban nagyon nehéz megvalósítani, mert gyökeresen ellentmond egész lezárt, önző hétköznapi mivoltunknak. Ezen az úton nem hívogat siker és elismerés, se önimádatban fogant „önmegvalósítások”, hanem az igazi Én – részben fájdalmas – felébredése. Ha utunkat szabadon és illúziómentesen akarjuk járni, akkor ezt az utat aligha kerülhetjük el. A szabadságot nem lehet csellel megszerezni, nem lehet ellopni, és még csak ajándékba se lehet kapni. A szabadságot csak megvalósítani lehet. Minden más csak önbecsapás. Ezért jobb, ha sokáig (ha kell, nagyon sokáig) gyakorlok türelmesen és őszintén és sikertelenül, mintha türelmetlenségemben becsapom önmagam³². Az új képességeknek meg kell bennünk *születniük* – semmit se lehet kikényszeríteni. Ha nem tudok meditálni, ha nincsenek szellemi tapasztalásaim, és mindezt

²⁹ Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätzel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, 164. Old. GA 20.

³⁰ Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*, GA 12. 19. oldal: „Azt kell megtanulnunk, hogy akkor is lehessenek képeink, ha semmilyen tárgy sem érinti érzékeinket. Az érzékelés helyére valami másnak kell lépnie. Ez az imagináció.” Nem arról van szó, hogy be kell csuknunk a szemünket, vagy másfelé kell néznünk. Az „érezékelés” itt magába foglalja az egész közönséges, az érzékszervekhez és az agyhoz kötött megismerést. A feladat az, hogy magát a látási folyamatot tapasztaljuk, még mielőtt megérinti a fizikai érzékszervet.

³¹ Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10. A feltételek c. fejezet: „Minden idea, amely nem válik benned ideállá, megöl a lelkedben egy erőt; de minden ideállá változtatott idea életerőket hoz benned létre.

³² Antony de Mello, *Adj időt a lelkednek* c. könyvéből: „Amikor megkérdezték a mestert, hogy nem csüggeszti-e el, hogy fáradozásainak alig vannak látható gyümölcsei, elmesélt nekik egy történetet egy csigáról, aki elindult egy hideg, viharos, februári napon, hogy fölmásszon egy cseresznyefára. A szomszédos fán ülő verebek gurultak a nevetéstől, amikor ezt meglátták. Az egyik veréb odarepült hozzá és ezt csiripelte neki: „Hé, te számár, nem látod, hogy egy szem cseresznye sincs a fán?” A csiga ment tovább rendületlenül és ezt válaszolta: „Csak ne izgasd fel magad, amire én odaérek, majd lesz.”

tudom, akkor semmi baj – hiszen még megtanulhatom. De ha de bebeszélem magamnak, hogy tudok meditálni, pedig nem, akkor aligha fogom valaha is megtanulni. „Ha vakok volnátok, nem volna bűnötök; ámde azt mondjátok, hogy látunk: azért a ti bűnötök megmarad.” (János 9, 41).

És mégis: akit valaha is megérintett a szellemi tapasztalás komolysága, intenzitása és tisztasága, többé nem fogja beérni a hétköznapi tudat szórakozásaival. A törekvés tisztasága új világosságot gyújt az életünkben. Az élet nem válik színtelenné, éppen ellenkezőleg, a hétköznapokat is új fényben kezdjük látni. Minden szólhat hozzánk, és észrevesszük, hogy minden jelenségen keresztül eljuthatunk a forráshoz. Ahogy néha észrevesszük, hogy egy ember tekintetének mélysége végtelen, úgy sejlik fel minden jelenség mögött a teremtő tekintete. Elhagyjuk a magány pusztaságát és képessé válunk arra, hogy szellemi közösséget alkossunk másokkal.³³ A törekvés többé nem küzdelmes, a gyakorlás nem kötelesség. A legtisztább örömet váltja ki bennünk, hasonló ahhoz, mint amikor örömmel várunk egy találkozásra egy szeretett emberrel. Az odaadás nem áldozat, hanem szeretet, tiszta szeretet.

³³ Ld. a szerző *Közös éjszakai figyelem* c. írását (http://www-itec.uni-klu.ac.at/~laszlo/Intro/Ejszakai_figyelem.pdf).