

„A dicsőség fénye világít az éjben.
Ki láthatja? A szív, ha szemet nyit ébren.”¹
Angelus Silesius

A klagenfurti meditációs csoportnak

Böszörményi László

Közös éjszakai figyelem

Karácsony utói meditáció

A Lukács evangélium leírja, ahogy angyali lények megjelentik a Megváltó születését a pásztoroknak (Luk. 2, 8-20). A festészet és egyéb művészetek az angyalt és a „mennyei seregeket” látható, érzékelhető formában ábrázolják – a művészetben ez aligha lehet másképp, noha, különösen a modern művészetben, gyakran előfordul, hogy éppen valaminek a hiányával fejez ki valamit a művész. Ha elmélyülés tárgyává tesszük – meditáljuk² – ezt a szöveget, akkor el kell szakadnunk minden külsődleges ábrázolástól. Szellemi lények, mint angyalok, nem jelennek meg az érzékszervekkel érzékelhető világban – kivéve természetesen az embert. Éppen az a „hír”, hogy a „Megtartó” gyerekként, emberként „ideszületett” az érzékszervekkel érzékelhető világba – de a hírvívő bizonyosan érzékfeletti módon jelenik meg. Ez viszont azt jelenti, hogy a pásztorok közös, érzékfeletti tapasztalást élnek át. Mindegyik átél valamit „belül”, de ez az élmény egyszersmind közös is, mint „külső”, érzékszervi tapasztaláson alapuló élményeink. Vagyis olyan tapasztalásról van szó, ami nincs se „bent”, se „kint”, hanem magasabb szinten játszódik le, ott, ahol még nem vált szét a „kint” és a „bent”. Hogyan lehetséges egy ilyen közös, magasabb – tisztán szellemi – tapasztalás?

Az első kérdés talán az, hogy mi az előfeltétele ennek a történetnek. Erre mindjárt az első versben találunk választ (Luk. 2, 8): „Valának pedig pásztorok azon a vidéken, akik künn a mezőn tanyáztak és vigyáztak éjszakán az ő nyájok mellett.”³ A szöveg nem mondja meg, hogy mire vigyáztak, mire figyeltek. Luthernél – és sok egyéb fordításban – ugyan az áll, hogy a nyájra vigyáztak, de minden jel arra vall, hogy Károli fordítása a pontosabb: a nyáj *mellett* vigyáztak, de nem tudjuk, hogy mire. Éjszaka van, ez azt jelenti, hogy nincsenek nappali tudatban, a figyelem szokásos tárgyai eltűntek. Ebben a helyzetben, ha figyelmünk nem kapja meg „mindennapi kenyerét”, el szoktunk aludni. De a pásztorok nem alszanak, hanem „vigyáznak”, figyelnek. Figyelmük nyitott, nem irányul semmilyen tárgyra. Az ilyen figyelemre ma általában nem vagyunk képesek „csak úgy”, minden további nélkül – a meditációban meg lehet tanulni, hogy tudatosan megvalósítsuk. Az evangéliumban nincs utalás arra, hogy a pásztorok különösebben megerőltetnék magukat azért, hogy előállítsák ezt az állapotot. Számukra sem hétköznapi ez a helyzet – nincsenek nappali tudatban –, de úgy tűnik, hogy olyan emberek, akik különösebb megerőltetés nélkül képesek magukat ebbe a

¹ „Das Licht der Herrlichkeit scheint mitten in der Nacht. \\ Wer kann es seh'n? Ein Herz, das Augen hat und wacht.“ Böszörményi László nyersfordítása.

² A meditációhoz ld. pl. Georg Kühlewind: *A normálistól az egészségesig* c. könyvében a Meditáció c. fejezetet. Kláris kiadó.

³ Károli Gáspár fordítása.

helyzetbe hozni. Biztosak lehetünk abban is, hogy eközben tudnak egymásról, egyfajta beszélgetésben vannak. Számos utalás van arra, hogy az emberek korábban tudtak egymással némán, szavak nélkül kommunikálni. Tolkien pl. úgy ír erről a Gyűrűk Urában, mint olyan beszélgetésről, amelyben a száj nem mozdul.

Az ilyen együttlét ősképet Rudolf Steiner írja le, amikor az emberek tisztán szellemi kommunikációjáról szól, a halál és az újrászületés közötti időszak közepén⁴: „És most képzeljék el, hogy az, amit az ember kimond, ami illékony szóvá válik, egyszersmind önmaga kimondásává válna, lénye és megnyilatkozása lenne egyben. Akkor előttünk állna az a mód, ahogy az emberek a halál és az új születés közötti félúton, saját lényüket kinyilatkoztatva és megkülönböztetve találkoznak. Szó találkozik szóval, artikulált szó találkozik artikulált szóval, belső étellel áthatott szó találkozik belső étellel áthatott szóval. De az emberek maguk ezek a szavak, összecsengésük az artikulált szólények összecsengése. Ebben a létben semmi átlátszatlanság sincs: az emberek valóságosan együtt élnek, és az egyik szó, amelyik az egyik ember, feloldódik a másik szóban, ami a másik ember.”

A mai felnőtt számára egészen ritka, kivételes helyzet az ilyen „néma”, jelek nélküli kommunikáció. Közönségesen tudatunk élesen elkülönül a többiek tudatától. Megsejtünk ugyan néha valamit abból, ami a másik emberben lejátszódik, és pl. közös zenehallgatásban egy ideig talán közös hullámhosszon tudunk lenni – amihez persze a zene, mint az érzéki világban megjelenő nyelv, jelrendszer nagy segítséget jelent. Folyamatos, jelek nélküli kommunikációt felnőtt korunkban aligha ismerünk. A kisgyerekek számára azonban ma is ez a kommunikáció alapvető formája – ezért képesek megtanulni az anyanyelvet, amint Georg Kühlewind számos könyvében részletesen kifejtette⁵. A pásztorok tehát közösen „vigyáznak”, figyelmük megnyílik egymás felé is, kölcsönösen erősítik egymást a közös figyelemben – és várnak.

Ez a magatartás a feltétele annak, hogy teljesen váratlan meglepetés, csoda történhessen: „És ímé az Úrnak angyala hozzájuk jöve, és az Úrnak dicsősége körülvevé őket: és nagy félelemmel megfélemlének.” Mindnyájan érzékelik egy sokkal hatalmasabb lény jelenlétét. A „dicsőség” kifejezés utal arra, hogy magasabb lényről van szó – nem valamilyen optikai fényről –, olyan lényről, akit szellemi világosság, vagyis érthetőség vesz körül, csak éppen a pásztorok még nem értik. Érzékelik az esemény jelentőségét, de még nem értik a jelentését. Ez „nagy félelemmel”, istenfélelemmel tölti el őket. Ez arra is utal, hogy még közösségük sem volt teljes; együttlét és különlet keveréke volt. A történet kezdetén a pásztorok nyitott, tárgy nélküli, de még nem teljesen tiszta – nem teljesen „üres” – és nem teljesen közös figyelemben vannak. Az elválasztottságot az oldja fel teljesen, hogy tudatukban emelkedni kezdenek, ami abban nyilvánul meg, hogy – félelem helyett – elkezdik érteni az angyal szavát. Az angyal szavai nem valamilyen ismert emberi nyelven szólnak, „magasabb” szintű szavak, érvényes rájuk, hogy „lény és megnyilatkozás egyben”. Az „érzékszerv”, amivel észlelik, megismerő érzés, a „szív”, amely „szemet nyit ébren” – ahogy Angelus Silesius írja. Az evangélista lefordítja a magasabb értelmet egy szónyelv szavaira.

A figyelem emelkedését az is kifejezésre juttatja, ahogy a látó tapasztalás hallássá alakul át (előbb látják a dicsőség fényét, aztán hallják az angyal szavát). Közönségesen a látásban

⁴ Rudolf Steiner, *Der übersinnliche Mensch – anthroposophisch erfasst*, GA 231, S. 90

⁵ Ld. pl. Georg Kühlewind, *A Szó világossága* (A nyelv kultikus eredete c. fejezet). Kláris kiadó.

szemben állunk a látottal, a hallásban viszont benne vagyunk az eseményben, mintegy körülvesz minket. A látás jellegű élmény hallás jellegűvé válása fellép az észlelési meditációban⁶ is. A gyakorlatot kezdhethjük pl. úgy, hogy egy erdőben koncentráltan szemléljük az elénk táruló látványt. Ahogy a koncentráció szintje növekedni kezd, az élmény olyan intenzitásúvá válhat, hogy mintegy „belelépünk”, mint egy hallási tapasztalásba. Nem arról van szó, hogy becsukjuk a szemünket és az erdő hangjaira figyelünk, hanem olyan élményről, amit úgy jellemezhetünk, hogy a „szemünkkel hallunk”. Látás és hallás nem különül el többé, mint a közönséges érzékelésben, hanem közös érzékszervvé alakul, a „látó szívvé”, amelyben az érzékelés egészen új, *minőségileg* új élményeket ad. Megszűnik az elválasztottság szemlélő és szemlélt között is, egységes, Rudolf Steiner kifejezésével élve, „monisztikus” élményben lesz részünk. Úgy is mondhatjuk, hogy az érzékelés megismerő érzéssé alakul át, amelyben az érzés értelmes is egyben, „érthető”, ahogy különben csak a gondolatainkat szoktuk érteni: mond „valamit”. Nem valamilyen ismert nyelven természetesen, de mégis jelentés, amit esetleg ki is tudunk fejezni, pl. képből, zenében, vagy versben. Vagy egy mosolyban. Az Újszövetség több helyütt is a látás hallássá alakulásának képével ábrázolja a tudat emelkedését. Ebben az összefüggésben új dimenziót kap Pál kijelentése is, hogy: „Azért a hit hallásból van, a hallás pedig Isten ígéje által.” (Róm. 10, 17). A hitet nem lehet kívülről szemlélni, csak belülről – és mégis közösségben – átélni.

Az első szavak, amelyeket a pásztorok észlelnek: „Ne féljete!” Mitől félünk általában? Végső soron mindig a sötétség, az érthetetlenség hatalmától, attól, hogy valami eleve érthetetlen közegbe ütközünk. A „dicsőség” érzékelése már utal arra, hogy az, ami – aki! – közeledik, nem eleve érthetetlen, csak éppen ők nem értik még. Amint elfogadják ezt, azonnal átalakul. A félelemből alázat, az alázatból értés lesz. És ekkor elhangozhat a Megváltó születéséről szóló híradás.

A történet ezután tovább emelkedik: „És hirtelenséggel jelenék az angyallal mennyei seregek sokasága...”. A mennyei seregek sokasága bizonyára addig is jelen volt, csak a pásztorok nem tudták még érzékelni. Először csak egy angyalt észlelnek, utána pedig magasabb lények egész karát, akik Istent dicsőítik. A jelenet hihetetlenül hatalmas és ünnepélyes. Emberi és isteni lények teljes összhangban vannak együtt, tudnak egymásról, látják, hallják, értik egymást. Nincs köztük határ, nincs elválasztás és mégis mindenki önmaga marad, egyéni mivoltát nem veszti el. A pásztorok észlelni tudják a különböző magasabb lényeket, mindegyik kimondja önmagát, és mégis az egész egyetlen dicsőítő énekké cseng össze. Mint amikor a zenében a különböző szólamok egyetlen hangzást alkotnak. A különbség, hogy ez a történés tisztán szellemi, érzékszervi jel nélkül. Minden egyszerre történik – pontosabban időn és téren kívül.

Amikor a „mennyei seregek” elmennek, vagyis a pásztorok visszatérnek a közönséges tudat szintjére, azt mondják egymásnak: „Menjünk el mind Betlehemig, és lássuk meg e dolgot, amelyet az Úr megjelentett nekünk.” Nem kérdegetik egymást, hogy ébren vannak-e vagy álmodnak, nem kérdezik, hogy a másik is ugyanazt látta és hallotta-e. Tudják, hogy így van, biztosak benne, legalább olyan biztosak, mint mi vagyunk, amikor együtt láttunk és hallottunk valamit közönséges érzékelésben. „Sietséggel” elmennek. Az útleírás egyébként, amit az angyaltól kaptak, igencsak szűkszavú. Ilyen külsődleges leírás alapján aligha találhatták volna meg a gyereket a jászolban. Útjukon is vezetik őket a magasabb lények: a közönséges tudatban sem veszítették el kapcsolatukat fölfelé. Útjuk ennyiben hasonló a „napkeleti

⁶ Az észlelési meditációhoz ld. pl. Georg Kühlewind: *A normálistól az egészségesig* c. könyvében a Meditáció c. fejezetet. Kláris kiadó.

bölcsekéhez” (Máté 2, 1-11), akiket csillag vezet a gyermekhez. Ez a csillag sem volt külsőleg látható, különben Heródes is látta volna⁷. Amikor megérkeznek, „elhirdetik”, amit hallottak. „És mindenek, akik hallák, elcsodálkoznak azokon, amiket a pásztorok nekik mondtak. Mária pedig mind ez ígéket megtartja, és szívében forgatja vala.” Milyen mélységesen megrázó jelenet. Talán az emberiség legnagyobb örömnepét írja le az a szükséztavú híradás. Ez a „csodálkozás” a legmagasabb hőfokú elragadtatottságot jelenti, amire csak képes az ember. A körülálló emberek, és mindenek előtt Mária, egészen eredetig képesek követni a pásztorok szavait. Kétségnek nyoma sincs – a pásztorok egységes élménye a többiekre is áterjed. Sokban hasonlít ez a helyzet Pünkösdre. Addig még sok mindennek, sok fájdalmas és szomorú eseménynek kell megtörténnie, amíg a megújított Szent Szellem⁸ megszólalhat az apostolokon keresztül. A jászolnál a – már nem közvetlenül, hanem emberi szavakon keresztül közvetített – közösségi élményben még csak egy kis, azt mondhatnánk, kiválasztott embercsoport részesül. Ezen a védett területen egy pillanatra visszatér a paradicsomi állapot. A Menny és a Föld összekapcsolódik, öröm, csodálkozás és meglepetés uralkodik el az embereken. Ez az igazi karácsonyi meglepetés.

Mi a modern kor, a Pünkösöd utáni kor emberei vagyunk. Ilyen „spontán” csodák nem történnék velünk, mert nem vagyunk már képesek arra, hogy spontán módon együtt „vigyázzunk az éjszakában”, hogy együtt legyünk a közös figyelemben. Ehhez tennünk kellene valamit. A figyelem iskolázásnak útján megtanulhatjuk figyelmünket úgy fölemelni, olyan intenzívvé tenni, hogy megszólíthatassanak bennünket az angyalok és más magasabb lények. A pásztorok Ábel, „a juhok pásztora” (Móz. 4, 2) – akinek nincsenek testi utódai – szellemi utódai. Mi mindnyájan Káin, a gyilkos, testi és lelki utódai vagyunk. A mi ajándékainkra már rég „nem tekint” az Úr, áldozatunk füstje már rég nem száll fölfelé, szavaink már rég nem „szállnak az égbe”. Ez már Jézus születésekor is érvényes volt a legtöbb emberre. Ezért nem tud a megváltási történet a gyermek születése körüli örömneppelel befejeződni, ezért van szükség a szenvedéstörténetre. A pásztorok még képesek befogadni az angyal szavait és kiemelkednek a közönséges tudat gyilkos helyzetéből. Később az Úr maga is pásztornak nevezi önmagát: „Én vagyok a jó pásztor: a jó pásztor életét adja a juhokért.” (Ján. 10, 14). Ez az áldozat, ez a példa megteremti a Pünkösöd után ember számára a lehetőséget, hogy saját erejéből, szabadságból keresse a kapcsolatot a magasabb lények világával. A meditációban kifejleszthetjük magunkban a pásztorok magasabb érzékszerveit, a megismerő érzést és akaratot⁹. Így olyan szellemi közösségeket alkothatnánk, amelyekben mindenki megőrzi individualitását, és mégis tudati együttlétben van. Ezzel szellemi lényként, az angyalok rokonaként észlelhetnénk egymást és önmagunkat. Összekapcsolhatnánk a Mennyet és a Földet, megismételhetnénk az örömnepet, a Karácsony csodáját. Közösen „dicsérhetnénk” az Istent, közös, jelek nélküli, elragadtatott „csodálkozásban”.

⁷ Ld. Georg Kühlewind: *Csillaggyerekek*. Kláris kiadó.

⁸ Ld. Georg Kühlewind: *Isten országa* (<http://www-itec.uni-klu.ac.at/~laszlo/ország.pdf>)

⁹ Ld. pl. Georg Kühlewind: *A normálistól az egészségesig*. Kláris kiadó.