

Amikor Mordekháj rabbi fia, Nóah rabbi az apja örökébe lépett, tanítványai észrevették, hogy némely dologban másképp viselkedik, mint elődje. Megkérdezték tőle, mi ennek az oka. Nóah rabbi így válaszolt: «Nagyon is híven követem az apámat. Ő sem utánzott senkit, én sem utánzok senkit.»¹

A meditációról **Székely György (Georg Kühlewind) emlékének**

Mindenki járhatja a maga útját

Ha megkérdem magamtól, hogy mi a legfontosabb abból, amit 28 éves barátságunk során Székely Györgytől személyesen és írásaiból tanultam, akkor egy mondatban talán így tudnám összefoglalni: *Te is járhatod a magad útját.* Tehetség, képzettség, műveltség – mindez másodlagos. Mert a szellemi világhoz vezető út a saját, adott képességeid forrásvidékén keresztül vezet, és senki se hivatottabb nálad, hogy épp ezen a vidéken átkeljen. Nincs verseny, nem kell jobbnak lenned senkinél, senkit sem kell legyőznöd. Csak elég bátornak és őszintének kell lenned ahhoz, hogy ne kövess vakon semmilyen „tant”², hanem tapogasd ki és terjeszd ki saját tudatod határait. Ha tehetségtelen vagy, annak is megvan a maga előnye: hamarabb jutsz el a határaidhoz, és hamarabb kezdheted tágítani őket. A szellemi iskolázás útján járni azt jelenti, hogy megpróbálom mindennap – ha csak egy egészen kis lépéssel is – kijebb tolni megismerésem határait.

Rudolf Steiner korszakalkotó jelentősége abban áll, hogy a természettudományos korszak embere számára is hozzáférhető módon beszélt a szellemi világról. Azt mondhatnák, hogy néhány „emelettel” lejjebb hozta, és ezzel megnyitotta az utat a közönséges gondolkodásból kiinduló spiritualitás felé. Székely-Kühlewind folytatta ezt a munkát, egészen részletesen kidolgozta a modern tudatnak szóló szellemi iskolázás útját, és megteremtette a kapcsolatot a bevezető jellegű és elkerülhetetlenül szükséges terápiás, és a messzebbre vezető, meditatív lépések között. Munkája maradéktalanul őszinte és őnzetlen volt. Azt hiszem, egyetlen mondatot sem írt le, ami mögött ne állt volna valódi tapasztalás.

A gyakorlás paradoxona és csodája

A gyakorlás alapvető ellentmondása abban áll, hogy csak olyasmit tudok gyakorolni, amit már tudok. Ezt nem nehéz belátni. De mi értelme van annak, olyasmit gyakorolni, amit már úgyis tudok? Csodálatos módon, ha teljes figyelemmel csinálom valamit, akkor észrevehetem és kijavíthatom a hibákat, amiket közben elkövetek. Ez nyilvánvalóan csak úgy lehetséges, hogy a *megfigyelő figyelmem* megláthat olyasmit, amit a *végrehajtó figyelmem* csinál, ill. rosszul csinál. A művészeti tevékenységben ez a kétfajta figyelem igen jól láthatóan különül el. Az egyik, mondjuk a zenét követi, a másik a kezét, ahogy a vonót húzza, vagy a hűrt lenyomja. Ezért tudja a zenész kijavítani a hamis vagy csúnya hangokat. A szellemi iskolázásban ugyan semmi sem lép ki az érzékelhetőségbe, de a figyelem itt is több – legalább két – különböző szinten mozog. Az egyik, mondhatnánk „fönt”, a Mennyben, másik „lent”, a Földön működik. Ha kettő összeér, akkor a gyakorlás cselekvéssé és ünnepé alakul.

¹ Martin Buber: *Die Erzählungen der Chassidim, In den Spuren des Vaters.*

² „Az igazi szellemi kutató sohasem várja el, hogy vakon kövessék szavait”. Rudolf Steiner: *Theosophie*, GA 9

Én-tapasztalás a koncentrációban

Ha nekilátok, hogy a gondolati koncentrációs gyakorlatban³ intenzíven elképzeljek egy egyszerű, ember készítette tárgyat (mondjuk kanalat), elképzeljem különböző megjelenési formáiban (kicsi, nagy, fém, üveg, fa, törött, ép stb.) és különböző tevékenységeiben (eszem, kavarok stb.), akkor ez általában, legalábbis eleinte, egész jól megy. A különböző kanalak (vagy egyetlen kanál) és „kanálkodásuk“ elképzelése egy ideig számos új felfedezésre vezet, és kifejezetten „szórakoztató”, leköti a figyelmet. Valamikor azonban eljutok arra a pontra, ahol egyszer csak nem megy tovább, ahol az egész unalmassá kezd válni. Talán meglepően hangzik, de épp ez az izgalmas, mágikus pont, az első „küszöb”-élmény. Ha sikerül megakadályoznom, hogy a gyakorlat itt megszakadjon, ha sikerül szeretetteljes figyelemmel tartanom a témát, akkor a *figyelem intenzitása* növekedni kezd. A megfigyelő és a végrehajtó akarat közeledni kezd egymáshoz – amíg csak egyszer össze nem találkoznak. A művészetben ez a különbség a gyakorlás és az alkotás (vagy előadás, pl. koncert) között. Gyakorlás közben még javíthatom a hibáimat. Az alkotás vagy előadás közben erre nincs mód – de szükség se, mert az inspiráció közvetlenül a megfelelő mozdulatot hívja elő. Ha egy művész olyan zseniális, hogy a kétféle, az inspirációt befogadó és a művészeti alkotást létrehozó figyelem sohase válik benne ketté (legalábbis, a művészeti tevékenység során), akkor nincs szüksége gyakorlásra. De ha a szétválás egyszer megjelenik, akkor a gyakorlás elengedhetetlenül szükséges. Aki ebben becsapja magát, sohase lesz igazi művész. A tehetségüket elvesztett csodagyerekek is általában ebbe a csapdába esnek bele.

A szellemi iskolázás útja sokban hasonló. A közönséges, adott tudatból indulok ki – mi másból is indulhatnék ki? Ez a tudat mindig „későn ébred”, csak a tudat tartalmi válnak számára tudatossá, de az nem, hogy hogyan kerültek a tudatba. Ez a tudat csak a múltat látja. Halott jelek világában élünk. Minden jel – akár emberi szöveg vagy alkotás, akár természeti jelenség – valamilyen jelentés, értés, szellemi mozdulat halott lenyomata. Ahogy „a halott az élőre, a holttest az élő emberre utal”⁴, úgy utal minden jel az élő, jelenléti tudat szintjére – ahonnan származik. A meditáló ember kicsit olyan, mint egy fordított költő. A költő „lánglelke” intim rezdüléseit önti szavakba. A meditáló lelkében lángra lobbannak a szavak. Ha tanújává válik a kétféle figyelem egybeolvadásának, akkor ebben a monisztikus, jelenléti tapasztalásban fellobban az Én lángja. A tűz mindig is a szellem jelképe volt⁵ – *valódi tapasztalásra* utaló jelkép. Ez az igazi Én-tapasztalás, amely mellett elhalványulnak a közönséges tudat tapasztalatai. Unalomról szó sem lehet már: a gyakorlat szinte önmagától folyik, folytatódik tovább – a következő küszöbig. Ez a tapasztalás a meditáció előfeltétele.

„Ez a meditálás összabed cselekvés”

„Ha az ember egyszer elkezd meditációkat végezni, akkor ezzel az egyetlen igazán szabad cselekedetet hajtja végre ebben az emberi életben. ... *Ez a meditálás összabed cselekvés.*”⁶

A továbbiakban megkísérlem ezen a mondaton keresztül bemutatni a meditáció legfontosabb három lépését⁷: (1) Elmélyült utánagondolás (2) Összevonás egyetlen szóba (3) Belépés a

³ Ld. pl. Georg Kühlewind: *A normálistól az egészségesig és Útmutató a belső munkához (Licht und Freiheit)* c. könyveit.

⁴ R. Steiner: *Drei Schritte der Anthroposophie: Philosophie, Kosmologie, Religion*, GA 25, S. 34.

⁵ „Én ugyan vízzel keresztellek titeket megtérésre, de a ki utánam jő, erősebb nálamnál, a kinek saruját hordozni sem vagyok méltó; ő Szent Lélekkel és tűzzel keresztel majd titeket.” Máté, 3.11.

„Világosság gyullad bennem és megvilágít engem, és velem mindazt, amit megismerek a világból” R. Steiner: *Die Mystik*, GA 7, S.21.

⁶ R. Steiner: *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst*, GA 305, S. 079.

meditáció szavak nélküli, szavakon túli áramába. Az egyes lépések ábrázolása előtt hadd hívjam fel a figyelmet a legfontosabbra: A meditációnak *nem* az a célja, hogy bármiféle „nagyszerű” gondolatra jussak, hanem hogy tapasztaljam a figyelem *minőségi* megváltozását, intenzitásának növekedését. A hely szűkössége miatt csak a mondat-meditációra térek ki. A meditáció egyéb fajtáiról, mint az észlelési, a szimbólum vagy akarati meditációról olvashatunk Rudolf Steiner és Georg Kühlewind számos könyvében⁸.

1. Elmélyült utánagondolás

Először is amilyen alaposan csak lehet, „körbejáróm” a mondat közvetlenül adódó első jelentését. Megkérdezhetem pl. magamtól, hogy mit jelent az, hogy „összabad cselekvés”? Kétségkívül saját jósszántamból ülök le meditálni, de ettől ez már szabad cselekvés? Hiszen olvastam és hallottam róla sok mindent, tele van a fejem idevonatkozó gondolatokkal és asszociációkkal: hol itt a szabadság? Sőt összabadság? Nem lehet, hogy a szabadság sokkal radikálisabban értendő? Szabad vagyok minden előismerettől és előítélettől, egészen „szűz” lélekkel, Meister Eckhart értelmében: „A »szűz« olyan embert jelent, aki szabad minden idegen képtől, annyira szabad, mint amennyire volt, amikor nem volt”⁹. És mennyiben beszélhetünk itt cselekvésről? Lehet valamit cselekvésnek nevezni, ami nem jelenik meg az érzékelhetőség birodalmában? Vagy inkább cselekményről van szó, mint egy színdarabnál? Az életemnek van cselekménye? A legtöbb színdarabban (különösen a görög tragédiákban), a szereplők a történésnek csak egy részét látják, és többé-kevésbé sorsuk játékszereivé válnak. Csak a szerző, és az általa beavatott közönség ismeri a teljes cselekményt. A saját életemben hogy van ez? Szerzője vagyok az életem „cselekményének”? Vagy legalább nézője? Vagy inkább olyan szereplő, aki csak a saját sorsán keresztül látja a történést? Aztán: Miért kezdődik úgy a mondat, hogy *ez* a meditálás? Mire vonatkozik ez az *ez*? A hétköznapi használatban „ez” valójában mindig „az”-t jelenti, mert valamire rámutat. A közönséges tudat nem is tud „ez”-t gondolni; mindig rámutat valamire, ami már épp kiesett a figyelem jelenéből, és ezzel „az”-zá vált. „*Ez* a meditálás” nyelvtanilag persze vonatkozhat a meditálás szó előfordulásaira a korábbi mondatokban. De jelentheti *ezt* a meditációt is, amelyet éppen most végrehajtok. Ezzel nem olyasvalamire utal, ami már megtörtént, hanem az aktuális cselekvésre, a jelenre. Ismerem a jelent? Másképp, mint azt, ami épp elmúlt? Lehet, hogy éppen ez a teendő? Belépni a jelenbe, ott szellemi cselekvővé válni, és ezzel elkezdeni valamit, aminek semmi „oka”, előzménye nincs: összabadságból.

Mindez csak gondolatok sora, de még nem meditáció. Ha sikerül ilyen jellegű gondolatokkal teljesen koncentráltan bejárnom a témát, akkor – hasonlóan a koncentrációs gyakorlathoz – vagy elfáradok és megszakad a gyakorlat, vagy a figyelem intenzitása növekedni kezd. Ekkor rátérhetek a következő lépésre.

2. Összevonás egyetlen szóba

Ha sikerült koncentráltan megmaradnom az elmélyült utánagondolásban, megkísérelhetem az egész mondat értelmét egyetlen szóba összevonni. Az már az első fázisban feltűnik, hogy a szavak nem a szokásos jelentésükben jelennek meg, hanem olyan „ősjelentésben”, amely az összes lehetséges jelentést magában foglalja. A szavak „kitágulnak”, és ezért szinte bármelyik alkalmas lehet arra, hogy az egész mondatot helyettesítse. Vegyük pl. a „cselekvés” szót. Egész lelkemmel cselekvéssé válok, semmi mást nem teszek, mint cselekszem, hagyom, hogy a cselekvés lejátszódjon bennem. Minden cselekvéssé, szabad cselekvéssé válik, és a cselekvés valósággá lesz. A figyelem intenzitása tovább nő, egyre kevesebb „anyag” –

⁷ Ld. a 3. lábjegyzetet.

⁸ Ld. a 3. lábjegyzetet, valamint R. Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10, és G. Kühlewind: *Der sanfte Wille (A szelíd akarat)*.

⁹ Meister Eckhart, *Deutsche Predigten*, Predigt II.

szóra, képre – van szükségem, amíg eljutok arra a pontra, amely egyszerre teljes nyugalom és folyamatos történés¹⁰. Ez ellentmondásnak tűnik, és az is. A jelenléti tudat, és ezzel a szellemi világ küszöbéhez értem. Az ideiglenes elsötétülés, a gyakorlat akaratlan megszakadásának a veszélye még nagyobb, mint eddig. Semmit sem vihetek magammal „ebből a világból”, és ezt végtelenül nehéz elviselni. Vagy belépek, vagy visszarettenek a tudat határán fölsejlő *semmitől*.

3. Meditáció

A „semmi” az élet és a jelenléti történés teljességévé alakul. Belépek a tűz, a szellem, a világosság – a tiszta értés – elemébe. A gondolkodás többé nem gondolatok és szünetek meg-megszakadó sorozata, hanem áramlás. Tapasztalássá válik, hogy „nem én gondolkodom csupán, hanem bennem gondolkodik”¹¹. Azt hihetnénk, hogy ez ellentmondásban van a szabadsággal – valami vagy valaki más gondolkodik bennem? De a szabadság nem azt jelenti, hogy mindent én hozok létre, hanem azt, hogy megteszem a magam részét, és beengedem a szellemi világ felől áramló részt. „Az jó, ha az ember befogadja Istent, és az ember ebben a befogadásban szűz. Ha Isten termékennyé válik benne, az még jobb.”¹² Ebben a lépésben megvalósítom a meditációs mondatot, csak most válik igazsággá – és egyszersmind valósággá¹³. Addig csak egy korábbi tapasztalás halott jele volt, amelybe most élet költözik. A mondatra egyedien jellemző, világosságból szőtt „formát”, a mondat „ízét”, nevezhetjük *imaginációnak*. Ennek a formának semmi köze a közönséges képzetekhez.

„Amit ezzel a szellemi ébredéssel a dolgokhoz hozzáteszek, az nem új idea, nem a tudásom tartalmi gyarapítása, hanem a tudás, a megismerés magasabb szintre való emelése, amelyen minden új fényben ragyog fel. Amíg nem emelem fel a megismerést erre a szintre, addig magasabb értelemben minden tudásom értéktelen marad.”¹⁴

A meditáló lélekben a mondat életre kel. Ha ismét kimondom, ismét szavakba halva vár a feltámadásra – a meditációban. Ez minden meditatív szövegre igaz. Steiner művére is. És Székely Gyuriéra is. Nem tud nekünk többé közvetlenül segíteni az életre keltésben – magunknak kell cselekednünk.

¹⁰ "A holt vadlúd, bár tolla se legyen, /röpiül a zúgó szárnyú seregben/ s röptében üli fészket..." Weöres Sándor: *Háromrészes ének*.

¹¹ R. Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*, GA 17, S. 11

¹² Meister Eckhart, *Deutsche Predigten*, Predigt II.

¹³ „s a két arc: az Igaz és a Van / összefordul mámorosan,“ Weöres Sándor: *Háromrészes ének*.

¹⁴ R. Steiner: *Die Mystik*, GA 7, S. 22.