



Georg Kühlewind Alapítvány

Karácsonyi hírlevél

2021

Valamennyi olvasónknak fényteli karácsonyi ünnepeket és boldog új esztendőt kíván a Georg Kühlewind Alapítvány nevében az alapítvány kuratóriuma:

Pál József

Böszörményi László

Fenyő Ervin

*

Böszörményi László

A tulajdonképpeni történet: a tudat átalakítása

A fogyasztói társadalom illuzórikus világa a szemünk láttára omladozik. Corona-válság, környezeti válság, nevelési válság, gazdasági válság... nagy a választék. Mi történik velünk? Mit mond mindez nekünk? Van ennek az egésznek valami értelme? Azt gondolom: van. A tulajdonképpeni történet az, hogy már régen esedékes lenne, hogy az ember elkezdjen dolgozni önmagán, és átalakítsa tudatát. Ehelyett minden mással foglalkozunk, csak ezzel nem.

Kiindulási helyzet¹

1. A tudat legvilágosabb pontja a gondolkodás; az életben a gondolkodás segítségével orientálódunk.
2. Úgy tűnik azonban, hogy legnagyobb belső problémáink kezeléséhez a gondolkodás nem ér fel. Gyötrelmes érzéseinket, mindenekelőtt általános szorongásunkat nem lehet gondolkodással megszüntetni. A gondolatok hidegen hagynak, az érzések magukkal ragadnak. Érzéseink mégis ritkán tudnak irányt mutatni, mert nem világosak, nem

¹ Ebben a tömör összefoglalásban saját tapasztalataimon kívül elsősorban a következő művekre támaszkodom: Rudolf Steiner: *Die Philosophie der Freiheit*, GA 4, *Die Geheimwissenschaft im Umriss*, GA 13, valamint Georg Kühlewind: *Bewusstseinsstufen*, 1976, *Das Leben der Seele zwischen Überbewußtsein und Unterbewußtsein*, 1982, *Vom Normalen zum Gesunden*, 1983, mindegyik: Verlag Freies Geistesleben.

- érthetőek. Az, hogy egy étel ízlik-e vagy sem, semmit sem mond a tápértékéről. Érzéseink nem megismerőek, önmagukat érzik. Érteni – egyelőre – csak a gondolkodásban tudunk.
3. Rálátunk, reflektálni tudunk tudatunkra, tudjuk, hogy gondolkodunk, noha nem tudjuk, hogy *hogyan*. Ha megpróbálom megfigyelni gondolkodásomat, mindig elkésem egy pillanattal. Csak akkor válik tudatossá bennem, amit éppen most gondolok, amikor már, legalábbis magamban, szavak formájába öntöttem. A mondat értelmének azonban valamivel előtte szavak nélküli, „folyékony” formában kellett megjelennie bennem. De ezt a megformálatlan értelmet nem tudom közvetlenül átélni. Tehát mindig csak a gondolkodás tetemét, múltját látom, aktuális, élő folyamatában tudattalan vagyok, mint alvás közben. A tudatom tehát legalább két különböző szinten létezik: fönt, a jelenlét, és lent a múlt szintjén.
 4. Tudatunk öntudat; tudom, hogy én „én” vagyok. De ha megkérdezem magam, ki is vagy valójában, akkor úgy járok, mint Peer Gynt, amikor meg akarja találni a hagyma belső magját és végül üres kézzel áll ott. Számos tulajdonságomat és tapasztalatomat fel tudom sorolni, de akármelyik tulajdonságomra mutatok, az nem én vagyok. Aki rámutat – az vagyok én. De ezt az ént egyelőre nem tudom közvetlenül tapasztalni. Ahogy egy mondat értelme rejtve marad a szavak mögött, úgy marad rejtve előttem saját igazi énem.
 5. Egész nap körülvesz bennünket egy tompa önértézés a test körül – Kühlewind „buroknak”, Steiner „önszeretetnek” nevezi –, amiben hol jobban, hol rosszabbul érezzük magunkat. Ezzel az önértéssel azonosítjuk magunkat, és ezt az önértézt állandóan újra meg kell erősíteni. Ez tesz bennünket önzővé: hétköznapijainkat úgy rendezzük be, hogy lehetőleg intenzív önértézésben legyünk. Ha lehet, kellemes formában: sikerélmények, dicséret, jobb híján öndicséret, de ha nem megy másképp, akkor a negatív önértézés is megteszi, mint irigység, féltékenység, gyűlölködés. Csak a „halálos unalom” elől meg tudjunk menekülni, ahogy Michael Ende írja *Momo* c. regényében.
 6. A kisgyerekekben még nem válik szét akarat, érzés, gondolkodás és észlelés. Egységes megismerési képességgel rendelkeznek, ami „értelemre hangolt”². Tudati egységben él beszélő környezetével is. Különben nem tudna tetszőleges anyanyelvet (néha többet is) megtanulni.
 7. Minden nyelvnek két oldala van: egy külső, megjelenő (mint egy mondat szavai), és egy belső, az értés (a mondat rejtett értelme). A beszédtanulás során tudatunk alkalmazkodik ehhez a szerkezethez. Kialakul a lélek belső és külső élete. Az egységes megismerési képesség a gondolkodás és észlelés kettősségére bomlik. A lélek egy másik része pedig majdnem teljesen elveszti megismerő jellegét, önzővé válik.
 8. A gondolkodás és észlelés szétválásával elválik egymástól az igazság és a valóság. Minden észlelést a valóság érzése, minden értést az igazság, az evidencia érzése kíséri.³ Ezért az észleleti világot tartjuk a valóságnak – és csak azt. Az észlelés „mi”-je, értelmezése azonban a gondolkodásból jön. Csak azt látom, amit egy fogalom segítségével ki tudok tagolni a végtelen, folytonos észleleti világból. „Egy szó nem egy dolgot jelöl, hanem az én értésemet.” – mondta Georg Kühlewind. A kisgyerek akkor látja meg az első asztalt, amikor megérti fogalmát.⁴

² G. Kühlewind: *Meditációk a zen-buddhizmus, Aquinói Szent Tamás és az antropozófia összefüggésében* (https://www.itec.aau.at/~laszlo/Antro/Gyuri_konyvei_hu/Meditacio_Zen_Tamas_Antro_LB.pdf). (*Meditationen über Zen-Buddhismus, Thomas von Aquin und Anthroposophie*, 1992, Verlag Freies Geistesleben.) A lélek másik alapvető „hangoltsága” a „hangoltág a jóra”.

³ Ezek kivételes, nem önző érzések. Ezért sokszor nem is tartjuk őket érzésnek, pedig éppen ezek az igazi érzések: nem önmagukat érzik-érezékelik, hanem valami mást (igazságot, valóságot).

⁴ Ez a gépi „látás” egyik megoldhatatlan problémája. Egy számítógépes program nem tud fogalmakat megérteni, és ezért nem tud tárgyakat felismerni sem. Egy ún. „machine learning software” azonban nagyon jól tudja a látást

9. Az ember által készített tárgyakra ismerjük a teremtő ideáját (tudom, hogy egy kávéscsésze vagy egy gémkapocs mire való). A természet mögött álló teremtő ideák azonban túl nagyok nekünk. A természetet külsődleges jegyek alapján írjuk le (mint például, hogy hogyan néz ki stb.). Az észleleti világ az értésünk világával határos. Ott kezdődik, ahol az értés befejeződik. Ezért éljük át kívül lévőnek és valóságosnak.
10. A már említett önértés kialakulása rögzíti a tudat dualisztikus szerkezetét. Egyre jobban ragaszkodunk hozzá, és újabb „törések” keletkeznek
11. Az anyanyelv megtanulása után szétválik a gondolkodás és a beszéd is – ha nem is teljesen. Kezdetben a kisgyerek még közvetlenül érti, amit mondanak neki. Nem az egyes szavakon keresztül jut el az értelemhez, hanem fordítva. Előbb érti meg egy mondat értelmét és aztán az egyes szavakat. A beszéd rutinossá válásával lehetővé válik, hogy a szavakat jelentés nélkül, vagy csökkentett jelentéssel („üres szavakként”) használjuk. Ez a hazugság képességének alapja; annak a képességnek, hogy mást mondjunk, mint amit gondolunk.
12. A gondolkodás és a beszéd szétválása teremti meg a korunknak megfelelő meditáció lehetőségét is. Ez abban áll, hogy a gondolkodó figyelmet annyira megerősítjük, hogy képes legyen adott formák, szavak nélkül, önmagában megállni. Ebben a meditációban a felnőtt olyanná válik, „mint a gyermek”⁵, közvetlenül tapasztalja a folyékony és élő értelmet, csak éppen most már tudatosan.

Ezek a mai tudat fő jellegzetességei. Rudolf Steiner *tudati léleknek*⁶ nevezi ezt a fajta tudatot, az „Atlantisz utáni ötödik korszak” tudatát. Az emberek tudata nem volt mindig ilyen, és a kisgyerek tudata még ma is egészen más módon.

A fejlődés története alulról és fölülről nézve

A természettudomány a fent jellemzett, adott, dualisztikus tudatszerkezet szempontjából írja le az emberiség és a világ fejlődését – ha ennek legtöbbször nincs is tudatában. A természettudomány „alulról” magyarázza a világot. Kezdetben volt az anyag (honnan jött, nem tudjuk). Azután különböző módon formálódott, átjárta először az élet, azután a lélek, végül öntudatra jutott. Hogy miért, nem tudjuk. Ezzel azonban a természettudomány ellentmond önmagának, mert a termodinamika tanítása szerint a fizikai világ a legvalószínűbb szerkezet felé törekszik, ez pedig a szerkezet nélkülség. Ha egy élőlény meghal, teste porrá válik, mert a por sokkal stabilabb állapot, sokkal valószínűbb, mint egy szúnyog vagy egy elefánt. Az élet rendkívül valószínűtlen, az emberi szellem, ami ezen, sőt önmagán is elgondolkodik, még sokkal valószínűtlenebb. Ezt az ellentmondást – és még jó néhány továbbit – nem szokták észrevenni, vagy ha mégis, akkor nem veszik figyelembe. Miért? Gonoszágból? Nem hiszem. Butaságból? Biztos nem. Paradox módon elsősorban az őszinteség utáni vágyból. A természettudományos gondolkodásmód – ami a skolasztikus teológiából nőtt ki és a reneszánsz korában és utána érte el csúcspontjait – első idejében igazi szellemi felszabadulást jelentett. Az emberek meg akartak szabadulni a vallástól, aminek tartalmai már nem jelentettek tapasztalható valóságot. Ez a felszabadulás nagyon fontos volt, ez lett a tudat következő szintjének

utánozni, ha elég nagy számú vizuális példával „tréningezik”. Az ember azonban egészen másképp lát – mert érti a tárgyak funkcióját. Ezért képes egy tárgyat a működéséről felismerni, nemcsak a kinézéséről. Egy, a szokásostól teljesen eltérően kinéző kávéscsészét is azonnal felismerem, ha látom, hogy kávé van belőle. Ld. még a szerzőtől: *Holdvilág – Napvilág (Megtérés a tudományos gondolkodásmód forrásához)*, Kláris Kiadó, 2021.

⁵ „Bizony mondom néktek, ha meg nem tértek és olyanok nem lesztek mint a kis gyermekek, semmiképpen nem mentek be a mennyeknek országába.” Máté, 18, 3. Károli Gáspár fordítása.

⁶ Ld. pl.: Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriß*. GA 13.

legfontosabb előkészítője. A természettudományos gondolkodásmód az embert és tapasztalatait tette minden dolgok mértékévé, és megszabadította önmagát egy olyan szellemi, vagy mennyei világ kényszerétől, amit nem tudott tapasztalni. E gondolkodásmód számos ellentmondása onnan ered, hogy nem tudja megalapozni önmagát. Ezért nem-létezőnek nyilvánítja a szellemi világot, ahonnan szellemi képességeink erednek. Az még csak föl sem merül, hogy továbbfejleszthetnénk tudatunkat úgy, hogy képessé váljék szellemi képességei forrásvidékének felfedezésére.

De többen is másképp mesélik el ugyanezt a fejlődési történetet, mindenekelőtt Rudolf Steiner. Steiner nem egy értelmetlen, véletlenszerű, esetleg néhány ösztön által hajtott történetről beszél. Számára a Föld és az ember történetének értelme van. Műveiben részletesen kifejti ezt a fejlődést, ha ezek a mai olvasó számára sokszor nagyon nehezen érthetőek is. Itt most csak egy központi elemet emelünk ki belőle: ez a fejlődés az emberi *szabadság* fejlődésének története. A kezdetben nem az anyag volt, hanem a szó, az Ige, a Logosz, ahogy a János evangélium elején áll. Az egész teremtés központi értelme, hogy a teremtmény ember egykor maga is teremtővé, az istenek beszélgetőtársává válják. A Földet már ennek szellemében teremtik meg a teremtő lények, és hosszú ideig ők is irányítják az emberi tudat fejlődését.

Ez a fejlődés nem zavartalan. Egyes teremtő lények a szabadság utáni elhamarkodott igyekezetből elszakadnak a többiektől. Éppen ezáltal elvesztik a szabadság lehetőségét, és azóta ráakaszkodnak az emberi lelkekre, abban a reményben, hogy így nyerhetik vissza szabadságukat. Kétféle módon is kísértenek minket. Az egyik egy – Georg Kühlewind kifejezésével élve – „kozmosz lustaság”-ra ösztönöz, azt szuggerálva, hogy úgy, ahogy vagyok, már tökéletes vagyok, nem kell tovább fejlődnöm (legfeljebb a többiek nincsenek rendben). A másik kísértés azt sugallja, hogy elhamarkodott, görcsös igyekezettel próbáljuk megvalósítani az emberiség nagy ideáljait, megfelelő előkészítés nélkül, legtöbbször technicizált formában.⁷ Rudolf Steiner az első fajta kísértést luciferinek, a másodikat ahrimáninak nevezi. Mindkettő bennünk és általunk működik, általában egyszerre, de nem egyensúlyban.

Minden ellenállás ellenére sikerült elvezetni az emberiséget a tudati lélek szintjére. Ebben döntő szerepet játszik a megváltás. Krisztus, a Logosz hordozója, belénk vetette a Logosz magját, a gyenge hétköznapi lélekbe („testté” vált).⁸ Ez tesz bennünket ma képessé arra, hogy felismerjük saját tudati helyzetünket, és új kezdésre szánhassuk el magunkat.

A fordulópontra

A tudati lélek elérésével soha nem látott fordulóponthoz értünk. Ha az ember képessé válik rálátni, reflektálni tudatára – ha csak a múltjára is –, akkor képessé válik arra is, hogy átvállalja érte a felelősséget. Kühlewind szavaival: „nagykorú lett”. Az istenek visszahúzódtak világunkból, hogy teret adjanak az embernek, hogy elnyerje szabadságát. A világot elhagyták az istenek, Steiner kifejezésével élve, „isten-ürességet” hagytak maguk mögött.⁹ A természettudományos, materialista gondolkodásmód ezt úgy értelmezi, hogy istenek nem

⁷ A modern informatika tele van ilyen ötletekkel, mint pl. az, hogy az embert úgy lehetne halhatatlanná tenni, hogy sejtjeit jó ellenálló képességű műanyagrészekkel helyettesítjük. Ld. még *Napvilág – Holdvilág* a szerzőtől.

⁸ Ld. G. Kühlewind: *A Logosz felismerése (Das Gewahwerden des Logos, 1979)*, Kláris Kiadó, és *Isten Országa (Das Reich Gottes, 1994)* (https://www.itec.aau.at/~laszlo/Antro/Gyuri_konyvei_hu/Isten_orzaga.pdf)

⁹ R. Steiner: *Anthroposopische Leitsätze*, GA 26.

léteznek. Amíg a tudat csak saját múltjára tud rálátni, addig nem is láthatja másképp. Érzésmisztika és zavaros ezoterika nem segít ki ebből csapdából.

De belegondolhatunk a következőbe: gondolkodásomnak csak a múltját ismerem. De kell, hogy legyen jelene is, és nem lehet számomra lehetetlen, hogy megismerjem! Miért nem adott a képesség, hogy tapasztaljam saját jelenemet? Azért, hogy szabadságból szerezhessem meg. A hétköznapi, a helyettes én-tudat tapasztalása adott. Az igazi ént azonban saját kezdeményezésre, teljes szellemi szabadságban kellene elérnem. Ez a lépést a nagykorú ember önmagától teheti meg. Megfordulhat, megtérhet, és elindulhat a szellemi iskolázás útján. A koncentráció és meditáció gyakorlataiban¹⁰ a figyelem annyira megerősödik, hogy meg tud állni önmagában, minden tárgy nélkül. Ez az igazi Én tapasztalása, folyamatos megújulásban, szüntelen újjászületésben. Ez jelentené a belépést az emberiség következő korszakába. Steiner kifejezésével, a *szellem-én*¹¹ korába, a hatodik Atlantisz utáni korba. *Ez ma az igazi történés* – legalábbis ennek kellene lennie.

Veszekedés és béke

„Ma még nagy mértékben összekapcsolódik az emberek individualitásával, személyiségével, hogy veszekszenek, hogy vitatkoznak, hogy különböző véleményekre jutnak, és azt mondják: nem is lenne az ember önálló, ha nem lenne saját véleménye. Éppen, mivel önálló emberek akarnak lenni, különböző véleményekre kell jutniuk“ – mondja Rudolf Steiner 1908-ban egy előadásban¹².

Soha nem volt érvényesebb ez a megállapítás, mint ma. Soha nem veszekedtek ennyit az emberek – amint a Corona-válság körüli viták is jól mutatják. A dualisztikus, önző tudat nem tud másképp. Fél attól, hogy elpusztulna, ha nem védelmezné határait foggal-körömmel. Bizonyos értelemben igaza van. A dualisztikus tudat csak átmeneti állapot a tudat fejlődésében. Leárnyékol bennünket a tudat Nap-jellegű forrásától, és ebben az árnyékban, az agy érintésében legyengült gondolkodási folyamat¹³ gyengeségében tud kihajtani a szabadság csírája. De ha egyszer tudatára ébredtünk ennek a helyzetnek, akkor ki kellene merészkednünk az árnyékból. Épp az egoisztikus tudat feláldozásában ébred fel az igazi én.

A „saját véleményeknek”, amiket olyan szenvedélyesen védelmezzük, van egy érdekes vonásuk: annyira nem is különböznek egymástól, hanem bizonyos mintákat követnek. Közösségek jönnek létre, ahol látszólag mindenki azonos véleményen van. Véleményközösségek (hogy ne mondjuk, hazugságközösségek) jönnek létre, amelyek olyan érvekkel küzdenek egymás ellen, amik nem világosak és nem teljesek. A bennük működő gondolkodás nem tiszta (mint pl. a matematikában), érdekek, vágyak és érzelmek zavarják működését.

Az ilyen véleményközösségek alakulása azonban még valamit mutat: azt, hogy milyen erős bennünk a vágy a közösség után. Csoportosulások jönnek létre, akik ugyanabban a „tájszólásban” formálják véleményeiket és érveléseiket, és mindenkinek, aki csatlakozik hozzájuk, tartania kell magát ezekhez a szabályokhoz. Aki nem tartja magát hozzájuk és eretnek nézeteket vall, vagy akár csak nem engedélyezett kérdéseket tesz fel, azt az ilyen közösségek

¹⁰ Ld. R. Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welt*, GA 10, und G. Kühlewind: *Vom Normalen zum Gesunden und Licht und Freiheit*, 2004, Verlag Freies Geistesleben.

¹¹ Ld. R. Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss*. GA 13.

¹² R. Steiner: *Das Johannes-Evangelium*, 10. előadás, GA 103.

¹³ Ld. *Napvilág – Holdvilág* a szerzőtől.

kitasítják soraikból. Egy igazi közösség azonban nem így működne, hanem szellemében szabad emberekből állna, akik nem tartják magukat semmilyen szabályhoz és sémához – de képesek tisztán szellemi szinten találkozni egymással.

„Az emberek akkor lesznek a legbékésebbek és legharmonikusabbak, amikor az egyes ember a legindividuálisabb lesz.”¹⁴ Ez ellentmondásnak tűnik. Nem vagyunk már erős véleményeinkkel a „legindividuálisabbak”? Ez az, hogy nem. Akkor a „legindividuálisabb”, a legegységibb valaki, amikor át tudja élni a fent felvázolt én-tapasztalást. A hétköznapi, dualisztikus tudat erre nem képes, lezárt, helyettes-én-tudat. A Nap-jellegű én-tudat árnyéka.

A tudat forrása közös – különben a hétköznapi gondolkodás szintjén sem tudnánk megértetni magunkat egymással. Még veszekedni se tudnánk – ahhoz már igen nagymértékű tudati egyezés szükséges. A koncentrált figyelemben, a meditációban, tudatosan megtapasztalhatjuk szellemi képességeink élő forrását. Ebben megszűnik az elválasztottság igazság és valóság, fönt és lent, bent és kint között.¹⁵ És megszűnik az elválasztottság azok között az emberek között is, akik tartózkodni tudnak ezen a tudati területen. Egyszersmind megértés születik azok iránt, akik ezt esetleg még nem tudják. Ha megtanulunk a tudat magasabb szintjén mozogni, akkor maguktól megszűnnek a viták és veszekedések.

„Akkor az igazság, amit az egyik lélek talált, pontosan megegyezik azzal az igazsággal, ami a másik lélekben van; akkor nincs többé veszekedés. És ez az igazi béke és testvériség biztosítója, mert csak egy igazság van, és ez valóban a közös szellemi Napból ered.”¹⁶

Aki rendszeresen részt vesz egy meditációs csoport munkájában, ismeri ezt. A gyakorlatok megbeszélése során nincs veszekedés, még vita sem. Nem jólneveltségből, hanem mert nem hiányzik senkinek. A fönt említett „pontos megegyezés” nem azt jelenti, hogy mindenki ugyanazzal a szavakkal fejezi ki magát. De mindenki, aki a gyakorlat során elérte a figyelem egy bizonyos intenzitását, ugyanarról a tapasztalati területről számol be. Az emberek megértik egymást, akkor is, ha valaki ügyetlenül vagy töredékesen fogalmaz. És az ember örül, ha valaki olyat mond, amit ő maga nem vett észre. Féltékenység, irigység, az összes önző érzés hallgat. Helyüket az öröm, a béke és a szeretet tölti be.

A koncentrált szellemi tevékenységben egy fajta újjászületést élünk át. A folyamatos keletkezés állapotában tapasztaljuk önálló lényünket – ilyenkor vagyunk a „legindividuálisabbak”. És ilyenkor tudunk közösséget alkotni másokkal. Olyan közösséget, ami nem szabályokon és sémákon alapszik, hanem közös és új tapasztalási területeken. Ilyenkor tapasztaljuk meg a békét.

„Béke még sohasem volt, de lesz.
Béke! – Csak áhíjtátok, de nem eléggé.
BÉKE AZ ÚJ REZGÉS,
NEM HASONLÍT A RÉGIHEZ.”¹⁷

¹⁴ Ld. 12. lábjegyzet

¹⁵ Ld. G. Kühlewind: *Karácsony (Weihnachten)*, 1989.

¹⁶ Ld. 12. lábjegyzetet.

¹⁷ Mallász Gitta: *Az angyal válaszol*, 28. beszélgetés Lilivel. Ezek a beszélgetések angyalok és emberek között a második világháború legborzasztóbb idejében játszódtak le Budapesten. Sokan nem hisznek az ilyesmiben. Én sem. De a szövegek minősége meggyőző abszolút hitelességükről.

– mondja az angyal annak a kis csoport embernek, aki figyel rá. A béke valami egészen új, amit az embernek kell a világba hoznia. „Béke még sohasem volt” – tehát még a Paradicsomban sem. A béke nem szünet két háború között, és nem is a háború létrejötte előtti állapot, hanem a háború leküzdése – önmagunkban. Békét csak olyan emberek tudnak teremteni, akik ismerik a háborút – a dualisztikus tudat háborúját. Ha a dualisztikus tudat átalakul szellem-énné, akkor nincs szüksége többé háborúra.¹⁸ És a szellemi lények is arra várnak, hogy az ember megteremtse ezt az új minőséget, a folyamatosan megújuló békét. Az új lélegzést, az új szívverést, az „új rezgést”, ami teljesen új, „nem hasonlít a régihez”.

Az önző dualisztikus tudat védelmet is jelent, és erre szükségünk van egy ideig. E nélkül folyamatosan közvetlen kapcsolatban állnánk a teremtő lényekkel, a felőlük érkező inspirációk nem hagynának terek az emberi szabadságnak. Ez volt a helyzet korábbi időkben, és ma is ez a helyzet a kisgyerekeknél. De amikor az ember képessé válik arra, hogy – ha csak valamennyire is – felmérje saját tudati helyzetét, akkor már nincs szüksége erre a védőpajzsra. Ahogy a tojánhéj egy ideig védi a csirkét, aki aztán amikor megérik rá, csőröcskéjével feltöri a héjat, úgy kellene feltörnünk tudatunk adott határait, és elvállalni a felelősséget tudatunk fejlődéséért. Ha tovább élünk régi minták szerint, akkor a tojánhéj egyre vastagabb és keményebb lesz, és fennáll a veszély, hogy sohasem tudjuk áttörni. A válságok szaporodása jól mutatja, mennyire drámai a helyzet, és egyre inkább az. Lelki egészségünket illetően mindnyájan többé-kevésbé megértünk egy „lelki intenzív osztályra”, egy „lelki lélegeztető gépre”. És ezt a „lélegeztető gépet” úgy hívják, hogy: gyakorlás.

Ha a következő tudati szint gyakorlás nélkül, részvételünk nélkül törne be tudatunkba, akkor elpusztítana bennünket. Ha kívülről, túl korán feltörik a tojánhéjat, akkor a csirke nem lesz életképes. Kegyelem, hogy mi tehetjük meg a következő lépést. Ha nem tesszük, vagy elhamarkodottan kikényszerítjük, akkor eljátsszuk ezt a kegyelmet. Az „elhamarkodott” nem a naptári dátumra vonatkozik, hanem lelkünk érettségi szintjére: és ezen dolgozni már régóta esedékes.

Félelem és öröm

A hétköznapi tudat folyamatosan szorong – joggal, mert átmeneti állapot. Van, aki a betegségtől fél, van, aki az oltástól, van, aki a... igen gazdag a választék okokban, amiktől félni lehet. Ezek a félelmek mind az alapvető félelem – a közönséges én elpusztulásától való félelem – megnyilvánulási formái.

A bennünk lakozó Logosz-csírának köszönhetően azonban már ebben a tudatban is tudunk *kezdeni*. A közönséges tudat azzal nem tudja megszabadítani magát egzisztenciális félelmeitől, hogy elhatározza, hogy „ezentúl nem fogok félni”. De elhatározhatja, hogy megváltoztatja, átalakítja önmagát. Akkor átalakul a félelem is: örömmé és szeretetté.

„Ha tízszer örülsz, kilenc rés van a tíz öröm között.
Végtelen örömben fogantattál a világ kezdetekor.
Nem lehetetlen az EGY ÖRÖM számodra.”¹⁹

¹⁸ Ld. *A barátságáról* c. írást a szerzőtől. (<https://www.itec.aau.at/~laszlo/Intro/Baratsag.pdf>).

¹⁹ Mallász Gitta: *Az angyal válaszol*, 17. beszélgetés Lilivel.

Az ember végtelen örömben fogantatott. Van ennél örömtelibb hír? Az öröm ősképeség bennünk is. A kisgyerek előbb tud örülni, mint beszélni és szeretni. A félelem világában elveszítjük az „EGY ÖRÖMET” és szórakozásokkal és élvezetekkel (a „tíz öröm”) próbáljuk helyettesíteni. De az új világ, amit az új tudat teremt, visszahozza az ősörömet. Mindenki, aki rendszeresen végez koncentrációs és meditációs gyakorlatokat, ismeri ezt az örömet, legalábbis az előszelét. A koncentrálttság, valami új tapasztalása a tudatban, mindig örömmel jár. Nem arról van szó, hogy örülünk a sikernek. Hanem a cselekvés és a lét tapasztalásának csendes öröméről. Ez az öröm „nem lehetetlen számodra”. Vagyis nem adott, tenni kell érte valamit. És aztán tovább kell adni. Annyi örömünk van, amennyit továbbadunk. Az angyal mondja:

„Ez az öröm:

Elindul... odaadja az örömet magából... s újra visszatér, mint egy lélegzet.

A szívben van a kezdet és a vég,

AZ ÖRÖM, MELY AZ ÚJ VILÁG LEVEGŐJE...

Az én békém a te békéd.

Az én örömem a te örömed.”²⁰

A Logosz az őskezdetben a cselekvés, a kommunikáció örömében hangzik fel. Először a teremtő lények között, azután a teremtő és az ember között. Az önző tudat elúzi az örömet. Most az lenne a feladat, hogy feltámadjon az emberben, aki maga is teremtő lényé válik. Van ennél szebb feladat?

ÚTJELZŐD AZ ÖRÖM”²¹

²⁰ Mallász Gitta: *Az angyal válaszol*, 28. beszélgetés Lilivel.

²¹ Mallász Gitta: *Az angyal válaszol*, 19. beszélgetés Lilivel.