



Georg Kühlewind Alapítvány

Georg Kühlewind Dallam és csend

Harmadik szemináriumi nap II.

69. hírlevél

Alapítványunk 69. hírlevelében folytatjuk **Georg Kühlewind *Dallam és csend*** című könyve szerkesztett változatának közlését. A 2005. szeptember 9. és 12. között a németországi Baruthban megtartott szeminárium harmadik napjának második része következik. A magyar fordítás **Zsellér Gyula** munkája.

Fenyő Ervin

*

Iván Szokolov zongorázik

Lelki és szellemi öntudat

Valódi tudat csak akkor létezik, amikor megvalósítja önmagát. Ez minden út összefoglalása, amelyet bármikor és bárhol le is írhatunk. Azt kérdezzük: ez hogyan lehetséges? Első válasz: nem lehetséges. Második válasz: ha lehetséges, mit értünk tulajdonképpen valódi tudaton? Hiszen van tudatunk; de ez a tudat a tárgyak tudata. Akkor is, amikor tudatunk önmagára eszmél. És ez a tudat is, amelyen elgondolkodunk, tárgy, mialatt a róla gondolkodó tudat egyáltalán nem lép be a tapasztalatba. És mert – ezt megtalálhatjuk Steinernél is – csak tudatunk múltjára tudunk tekinteni, mindenkor közvetlen múltjára, arra, ami épp most lett múlttá, ezért az aktuális tudat közönségesen sohasem tud önmagáról. És ezért nem valódi, hanem tárgyi tudat.

Ezt a tárgyakra irányuló tudatot lelki öntudatnak nevezhetjük, míg szellemi öntudat, a valódi tudat az lenne, amely önmagát, a tudatot aktualitásában, tehát most, a most-ban élné át. És természetesen ez a nehézség. A hétköznapi tudatot ugyanis nem tudjuk megnyergelni, hogy valódi tudattá legyen. Ezt a tudatot sehogyan se tudjuk erre használni. Ezt mindjárt meg fogjuk vizsgálni egy meditációban. Hogy ez mégis lehetséges egyáltalán, azon múlik, hogy a hétköznapi tudat az Én, vagy másként szólva a tudatfeletti kegyelméből létezik. Még másként szólva: az alkímiában is az arany csináláshoz egy csipetnyi valódi aranyra volt szükség, különben nem ment. Ez úgy van, hogy tulajdonképpen a hétköznapi tudaton is – remélem, látták – folyamatosan áthatol az Én, a szellemi öntudat szikrája. Minden tapasztalásban megjelenik a tanú. Minden tapasztalás helyreállítja a világ egységét, épp csak egy pillanatra, minden értelemben véve homeopatikusan, röviden. De ennek ellenére ez a szikrányi arany jelen van.

A Logosz hússá válásának keresztény mítosza

Azt is mondhatnánk: a Logosz hússá válásának keresztény mítosza erről szól. Most mítoszt mondok, de – ezt Steinertől is tudhatjuk, de nem csak tőle lehet tudni – történelem is. Igen, el kell a történelmi kereszténységet ismerni, különben az a nehézségünk támad, hogy azt kell mondanunk, hogy időszámításunk akkor kezdődött, amikor éppen semmi sem történt. Körülbelül így. Ha történelmileg nincs rendben, akkor éppen semmi sem történt. Az emberek csak fantáziáltak. És onnantól számítjuk az időket, amikor éppen semmi sem történt. Ezért történelmi: igen. De sokkal több, mint történelmi. Ez valami, amit tudnunk kell, hogy a régi mítoszoknál, mondjuk a görög vagy az egyiptomi mítoszoknál, a mítoszokat sohasem értették történelmileg. Nem úgy gondolták, hogy ekkor és ekkor, valamelyik évben Dionysost darabokra tépték. Hanem időtlen, örök esemény volt, ami mindig történik, mindig, állandóan megtörténik. Minden időtlen volt. Így tehát a keresztény mítosz történelmi is és ugyanakkor időtlen is. Nem úgy van, hogy azt mondjuk: egyszer megtörtént. Mindig történik. Keresztre feszítés, halál, feltámadás, mindig. Mindig is, és történelmileg is. A mennyei, vagyis mitológiai történés egyszer érintkezésbe került a földi történéssel, és ez az, amit kereszténységnek nevezünk. Más kérdés, hogy aztán mi történt vele. Az érintkezés mindenesetre azáltal jött létre, hogy a Logosz testté (hússá) lett – ez a testté válás mítosza. A test – a hús – itt a lélek gyenge és foglyul ejtett oldalát jelenti. Belőle származik Pál szerint a bűnök tárháza: „Minden bűn a hús révén jön”¹ – és ez nyilvánvalóan nem az izomzat. Ha úgy van, hogy: „a lélek (szellem) ugyan kész, de a test erőtlen”². Nem az izmok erőtlenek. Lehetnek abszolút fejlettek.

Egy szemernyi arany a valódi tudatból

Pontosan tudjuk, hogy a Logosz már korábban, a mi kultúránkban Hérakleitosz révén, és más kultúrákban is ismert volt. És igaz: a Logoszt vagy a világosságot nem tudjuk észlelni, ha nem vagyunk „Logosz-képesek”, vagy mi magunk nem vagyunk világosság. Ez a nagy tanítás. Ezt említettük ma: hogy hasonlót hasonlóval kell észlelnünk. És ezt természetesen Goethe népszerűsítette nagyon. Szent Ágoston tudta, hogy sokan már a történelmi kereszténység előtt keresztények voltak. Ezt ő így is fejezte ki, és ez azt jelenti, hogy meg tudták valósítani a valódi tudatot. Mert a nem valódi tudatban van egy szemernyi arany a valódi tudatból, és ezáltal tudták ezt a nem valódi tudatot átalakítani.

[Egy jelenlévő hölgy fel szeretne ehhez olvasni egy mondatot Arisztotelész *De Anima* című művéből: Ha a szellem semmilyen létezővel nem áll szemben, megismeri magát, és valóban jelen van és egészen önmaga.](#)

Igen, ez lenne a tudat. Ezért mondtam, hogy Arisztotelészt az ő *Peri psyches*, latinul: *De Anima* című írását messze nem értük utol.³ Nagyon sok minden van még, amit sem egy mai, sem egy tegnapi pszichológiában nem olvashatunk. Mert – és Buddha tanításában is – a lélek foglyul ejtett részét nem a lélek megismerő része nélkül tárgyalja, hanem a kettőt egyként. Ebben az

¹ Például: „...a törvény lelki; de én testi vagyok, a bűn alá rekesztve.” (Pál levele a Rómabeliekhez 7.14).

² A mondat a *Máté evangélium*ban: „Vigyázzatok és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne esetek; mert jóllehet a lélek kész, de a test erőtlen” 26,41; a *Márk evangélium*ban: „Vigyázzatok és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne jussatok; a lélek ugyan kész, de a test erőtlen.” 14,38.

³ „Még Arisztotelészt és pszichológiáját sem értük utol. Már csak azért sem, mert könyvét *A lélekről* egyáltalán nem értjük. Olyan fogalmai vannak, amelyek nekünk már nincsenek. Ez Buddhára is áll.” (Lásd a 66. hírlevelet, és a megjegyzéshez tartozó 6. lábjegyzetet.)

irányban tettem én is első lépéseket *A lélek élete a tudatfeletti és a tudatalatti között* című könyvecskében⁴. És ez természetesen a gyógyításban is lehetőség: ha a lélek beteg, csak úgy tud gyógyulni vagy gyógyíttatni, hogy bevonja a nem-beteg részt. Nem tudunk ugyanazon a szinten gyógyítani, ahol a betegség van. Voltak terapauták, akik észrevették ezt, és felhagytak azzal, hogy terapeuták legyenek. Feladták ezt a hivatást, mert, mondhatjuk, elég becsületesek voltak ahhoz, hogy azt mondják: az én tudatszintem abszolút nem különbözik a betegeimétől. Tehát elvileg, lényegében, nem tudok rajtuk segíteni.

Meditáció

Szeretnék most javasolni egy olyan meditációt, ami a valódi tudat kérdését egy másik oldalról ragadja meg. És ehhez a meditációhoz, mely elég rövid, bevezetéképpen vegyük azokat a gondolatokat, fogalmiságokat, hogy *kívül, belül, fent, lent* – még többet is vehetnénk, de ennyi elég –, ezeket a tudat határozza meg. A tudat határozza meg ezeket a fogalmiságokat, rájuk talál és meghatározza őket. Ezt tudomásul vesszük.

És a meditáció most ez a kérdés: *hol van akkor ez a tudat?* Mert nyilvánvalóan nem lehet sem kint, sem bent, sem fent, sem lent – most még sorolhatnánk az összes egyéb lehetőséget, ahol ezt a tudatot kereshetnénk. És mindabban, amit ez a tudat meghatározásokként produkál, mint *kint, bent* stb., ott a tudat nem lehet. Belül nem lehet. Ha *belül* van, nem vehetné észre, nem ébredhetne tudatára annak, hogy „belül”, és éppen így van az összes többi meghatározással is. Nem lehet belül, nem lehet kívül. Sehol sem lehet. És ha azt mondom, hogy balra vagy jobbra, ugyanez a helyzet. A meghatározó nem lehet meghatározásai valamelyikében. És ezért provokatív a kérdés: *hol a tudat? Van-e egyáltalán egy „valahol”?*

A csoport meditál.

Még egy semmi sem marad

Az utánagondolás nagyon sokáig tartott. Nem jött meghatározás a tudat „hollétére”. És ez tulajdonképpen olyan mondat, hogy ha meditáljuk, teljesen kihúzza a talajt a lábunk alól. Semmi sem marad. Még egy semmi sem marad. Ezért tulajdonképpen hasonlít ahhoz a gyakorlathoz, amit tegnap a színes koncentrikus körökkel végeztünk. Csak ez most gondolati gyakorlat. A valaminek a tudata, a semminek a tudata. Nemcsak semmi, nemcsak üresség – még csak ezek a meghatározások se. Minden meghatározáshoz már szükség van erre a tudatra, **erre** a valóságos tudatra. Minden meghatározás mögött ez a tudat áll. Még egyszer el fogjuk olvasni ezt a Steiner-szöveget, ahol a semmi átéléséről beszél, mert van ott egy olyan motívum, amelyet nem egészen vettünk szemügyre. Ezért a befogadó üresség észrevehetetlen, megfoghatatlan, elérhetetlen, mielőtt kitöltené az, amit magába szív. Ez volt az utánagondolás.

A meditációból aztán létrejött egy olyan mondat: *A látó láthatatlan.*

Hallgató megértés

Utólagos meggondolás: a „hol” kérdése. Mindenholt. Az itt javasolt polarítások felett. De ez tulajdonképpen nehezíti is a dolgot: mondhatnánk, nem létezik ez a tudat; a valódi tudat nem

⁴ Georg Kühlewind: *Das Leben der Seele zwischen Überbewusstsein und Unterbewusstsein – Elemente einer spirituellen Psychologie*; Stuttgart, Verlag Freies Geistesleben 1986 (harmadik kiadás 2006)

létezik; azt sem mondhatjuk, hogy nem létezik. Semmit sem mondhatunk. Teljesen megnevezhetetlen. Erre gondolt Dionysios Aeropagita⁵ negatív teológiája is, az, hogy az istenségről semmit sem jelenthetünk ki. Minden kijelentés az emberi értésből fakad, nem olyan, amilyennek lennie kellene ahhoz, hogy érvényes legyen az istenségre. Ha ezt figyelembe vesszük, akkor csak az marad, amit már említettem valamikor: a hallgató értés, a nem szavakban értés, ahol nincs szó, nincs fogalom, nincs nem-fogalom. És ha ezt látjuk, azt kell mondanunk: minden értés ilyen. Hallgató.

[Közbeszólás: Mert hiszen az a tudat, mely megvalósul, mindig a mindenkori értést mulasztja el.](#)

Igen, azt amúgy is. De az értés még ezen túlmenően is hallgató. A saját mondataink kezdete is. Nemcsak szavak nincsenek, de egyáltalán semmi sincs. Még **a** semmi sincs.

Majd a bűnbeesés utáni kérdés: Ádám, hol vagy? Úgy látszik, a jóisten nem tudta, hol volt Ádám. Ez természetesen képtelenség. Ha valaki tudja, akkor a jóisten, de a hangsúly azon van, hogy „hol”. Előzőleg Ádámnak nem volt „hol”-ja. Most van. Most meg tudjuk kérdezni, hogy „hol?” A születés előtt az embercsíra mindenütt van, áthatja az egész szellemi világot. Ott nincs „hol”. Nem lehet lokalizálni.

Egyébként, Aquinói Szent Tamás ezt valahogy tudta. Azt mondta: „Aminek nincs kiterjedése a térben, azt nem lehet lokalizálni. Annak nincs „hol”-ja”. Van egy példamondata: „Mert nincs kiterjedése a térben, hanem egy nagy gondolat nem a térben, ezért nem lehet megmondani, hol a gondolat.” – Az a legvalószínűbb, hogy Arisztotelésztől származik. Ezzel vezettem be könyvem második fejezetét. Az ugyanis az üres tudattal fog foglalkozni a zenben.⁶

A lét szakadékanak peremén⁷

És itt van Steiner szövege (GA 147; 1913. augusztus 30.). A semmi átélése. Ezt akartam tegnap felolvasni. Olvasom, mert nagyon drasztikus kifejezések jönnek. És azután szeretném egy mondatra felhívni a figyelmüket. *Alapjában véve ezek a dolgok mind megvannak az emberben, mint tények; csak éppen az ember semmit sem tud róluk.* – Ugyanis a tudatnak erről a kialakásáról, tehát a tudat ürességéről. – *Minden éjszaka öntudatlanul ki kell magát oltania ezen a módon. De az aztán még valami egészen más, teljesen tudatosan átadni magát, emlékeiben élő énjét a megsemmisítésnek, felejtésnek, a szakadéknak, egy ideig valóban a szellemi világban állni a lét szakadékanak peremén, mint semmi a semmivel szemben.* – Hogy ő maga semmi és lét a semmivel áll szemben, az természetesen így van. Tovább olvasom. – *Ez a legmegrendítőbb élmény, amiben részesülhet az ember, és nagy bizalommal kell felé fordulnunk. Hogy semmiként lépünk a szakadék szélére, szükséges, hogy meglegyen bennünk a bizalom, hogy a világból valódi Énünk lép elénk. És ez megtörténik. Amikor a lét szakadékanak szélén létrehoztuk ezt a felejtést, akkor tudjuk: kioltva minden, amit eddig átéltél, te magad oltottad ki. De szembe jön veled igazi Éned, ami a másik énbe – ez nem fontos – még csak be volt burkolva, egy olyan*

⁵ Dionysios Aeropagita – az időszámítás utáni első században élt görög filozófus

⁶ A könyvnek csak az első fejezete készült el. Címe: *Das leere Bewusstsein* – Ein Buchfragment; megjelent a *Licht und Leere* (Das letzte Notizheft und ein Fragment) című könyvben (Verlag Freies Geistesleben, 2011).

⁷A kifejezés utal Steiner egyik misztériumdrámájának egy jelenetére, amelyben az egyik szereplő (Strader) léte szakadékanak szélére jut.

világból, amelyet eddig nem ismertél, egy, mondhatnám, szellemfölötti világból.⁸ Csak miután kioltotta önmagát, akkor találkozik az ember először igazi Énjével, amelynek a fizikai világbeli én csak árnyékképe, maja. Mert az ember igazi Énje a szellemfölötti világhoz tartozik, és az ember igazi Énjével – amelynek fizikai énje csak gyenge árnyékképe – a szellemfölötti világban lakik. Ezért a szellemfölötti világhoz való felszállás bensőséges átélése egy teljesen új világ átélése a lét szakadékanak peremén, és az igazi Én befogadása ebből a szellemfölötti világból.

Az ürességet itt Steiner a lét szakadékanak nevezi. És semmiként állunk a semmivel szemben. Valamelyest érthetővé válik a zen-szövegek óriási óvatossága, ahol ellentmondásosan azt mondják: semmi és nem semmi. Valahogy létezik; de nem úgy, ahogy különben a létezését gondoljuk vagy tapasztaljuk; és tulajdonképpen semmit sem mondhatunk róla. Ebben találkozik voltaképpen a keresztény misztika a zen-áramlattal: semmit sem lehet mondani róla. Semmi meghatározottság.

Ezt a „meghatározottság” szót használja egyébként Schiller az ember esztétikai neveléséről írt 19., 20. és 21. levelében⁹, ahol hajszálpontosan erről a nem meg határozottságról, a tudat meghatározatlanságáról beszél, mint a meghatározottságok feltételéről. Hajszálpontosan erről beszél. Nem gondolnánk Schillerről. De épp ezt teszi.

A szellemi világbeli létről

Ha már Steinernél tartunk, szeretném az itt már sokszor olvasott szöveget a szellemi világbeli létről felolvasni¹⁰. Hosszabb szöveg. Csak a legfontosabbat. De valahol elkezdem. *És azzal, hogy mondandónkat beszélőszerveinkkel kimondjuk, kioltjuk azt, ami a puszta érzékiség mögött él.* Ez tulajdonképpen roppant nagy mondat. Azt mondja: mihelyt kinyitja az ember a száját, azonnal messze eltávolodik a szellemi világtól. Amint megszólalunk, kioltjuk mondandónk jelentésének átélését. Egyszerűen ezt mondja itt. De természetesen nemcsak ennyi; ha mondandónkat csak szavakban *gondoljuk*, már azzal is kioltjuk. Nem kell hozzá hangosan beszélnünk. Feltételezem, hogy tudják, hogy amikor szavakban gondolkodunk, a beszélőszervek már akkor is tesznek valamit. Már együttműködnek. Akkor is, amikor csak gondolkodunk, nem beszélünk hangosan, hanem egy mondatot szavakban gondolunk el. Rögtön kipróbálhatják és megfigyelhetik, hogy a beszélőszerveik teljesen mozdulatlanok-e, vagy csinálnak valamit. Megfigyelhető, hogy csinálnak valamit.

Nemrégiben – talán egy fél éve – olvastam, hogy az amerikaiak hazugságvizsgálót akarnak ebből csinálni. Hiszen, ha az ember gondol valamit, és a beszédszervek együttműködnek, akkor talán ki lehet találni azt, ami nem került kimondásra. Ez nem igaz, ez nem fog működni. Ennek megvannak az okai. Mindenesetre, a beszédszervek együtt dolgoznak, ha csak gondolunk, ha szavakban gondolunk.

A szöveg most tovább megy: *És most gondolják el: ha abban, amit az ember kimond, amit elillanó szavakba ölt, egyszersmind önmagát is kimondaná, ha lénye és megnyilatkozása egy*

⁸ A mondat németül: „*Aber dir kommt aus einer Welt, die du selbst bis jetzt nicht erkannt hast, aus einer, ich möchte sagen, übergeistigen Welt dein wahres Ich entgegen, das in dem anderen Selbst – das ist unwichtig – nur noch eingehüllt war.*”

⁹ Friedrich Schiller: (1759-1805) *Levelek sz ember esztétikai neveléséről* (a levelek olvashatók az interneten)

¹⁰ Rudolf Steiner: *Der übersinnliche Mensch anthroposophisch erfasst*, 2. előadás, 1923. november 14-én. (GA 231; a német kiadás 90. oldalán) Az itt idézett Steiner-szöveg magyar fordítását Georg Kühlewind: *Karácsony* című könyvéből (Székely és Társa Kiadó, 1996) vettük át. Böszörményi László készítette.

lenne. Egyidejűleg. Az ember lénye önmaga kinyilatkoztatása. Ezt mondja ez a mondat. Lénye és ugyanakkor megnyilatkozása. –... az lenne olyan, ahogy az emberek a halál és az új születés közötti időszak közepén – a közepén nem időben értendő – találkoznak, megkülönböztetve és kinyilatkoztatva saját lényüket. Szó találkozik szóval, artikulált szó találkozik artikulált szóval, belülről élettől áthatott szó találkozik belülről élettől áthatott szóval. Maguk az emberek a szavak, összehangzásukban artikulált szó-lényük cseng össze. Ott úgy élnek az emberek, hogy nincs semmilyen átlátszatlanosság. Ezért olvasom ezt fel. De az átlátszatlanosság azt jelenti, hogy az emberek elválasztottak egymástól, tudatilag elválasztottak, és ez az álság lehetőségét jelenti. Vagy a hazugságét, vagy az elrejtőzését. Ott ez nem lehetséges. ...ott valóban egymással élnek az emberek, és az egyik szó, ami az egyik ember, áthatja a másik szót, ami a másik ember. És így tovább. Végül ez jön: Ez az az idő – időt mond –, amikor az emberek tulajdonképpen egymásért vannak. És amikor a Földön vagyunk egymásért, akkor az földi vetülete ennek a lényegi együttlétnek a szellemi világban. Tehát ebben nagyon sok minden benne van, az is, hogy az ember lényege közlő, kommunikatív. Ott csak közlésből vagyunk, ez az egyetlen funkciónk. Kommunikáció vagyunk. Tegnap más összefüggésben azt mondtam: nincs másunk. Egyáltalán semmink sincs, mert ez nem birtoklás, hanem szó vagyunk, ez a kommunikáció vagyunk. Ott. Itt birtokolunk egy s mást, van kezünk és lábunk és még sok egyébünk.

Szünet

Utánzás a befogadó akaratból

Gyakran beszéltünk arról, hogy a figyelem „azzá” válik. Amit gondolkodással tulajdonképpen alig tudunk megfigyelni. Amikor gondolunk valamit, akkor a figyelem éppen az lesz, amit gondolunk, és azt egyidejűleg észleli. De az érzésben, a megismerő érzésben és akarásban észlelhető ez az „azzá válás”; mert akkor nincs tárgy, hanem mi *válunk* azzá.

Az egész onnan ered, amit úgy körülbelül akaratnak nevezünk, pontosabban a fordított akaratból, a befogadó akaratból; ebből származik mindenféle utánzás. Nem csak úgy, ahogy a gyermek utánoz, és nem csak úgy, ahogy a beszélőszervek minden hallottat utánoznak, mondjuk így, az egészséges emberben – nem tudom, mit mondjak, normálist vagy egészségest. Vannak emberek, akik nem tudnak beszélni – akkor sem, ha akarnak –, és ennek többnyire az az oka, hogy a beszélőszerveik kezdetben nem utánozzák azt, amit hallanak, amit az ember hall. Például, az összes autista, aki tud segítséggel írni, szeretne beszélni. Vágynak rá, hogy megtegyék. De többnyire nem sikerül. Tulajdonképpen senkit sem ismerek, aki eleinte ne beszélt volna. És később, körülbelül tizenkét éves koruk után válik ez egészen nehézé; esetleg előbb is. A beszélőszerveknek ez az utánzása úgyszólván természetes adottság. Egészen egyszerűen. Ahogy énekléskor a hangszálak is nyilvánvalóan együttműködnek, akkor is, ha mi nem énekelünk. Ez az egyik legérdekesebb jelenség az embernél. Tulajdonképpen egyfajta utánzás, ahogy a kisgyerekek egyáltalán utánoznak. Nem úgy, hogy valamit megfigyelnek vagy tanulmányoznak, hanem ez adott. És ennek vannak természetesen válfajai, végül is az értés is utánzás.

Tehát a megismerő érzésben és a megismerő akarásban ez az „azzá válás” vagy utánzás tapasztalható. Közvetlenül tapasztalható, mert amit érzünk vagy utánzunk, az sohasem tárgy. Azaz, ha valami tárgy marad, akkor utánzás nem lehetséges. Például: most Jakobot akarom utánozni. Ha tárgy marad, nem tudom őt utánozni. Nem megy. Tökéletesen azonosulnom kell. Épp ez azoknak az embereknek a tehetsége, akik jól tudnak utánozni. Meglehetősen keveset figyelnek meg ők is. Színészek: az eggyé válás a szereppel a színpadon, ez is az. A szerep nem

marad tárgy, nem maradhat tárgy. Akkor nem lesz belőle semmi. Legalábbis semmi használható.

Figyelem és odaadás

Ami észleléskor, érzékszervi észleléskor általában nem, vagy – kevés kivétellel – alig figyelhető meg, mert az érzékszervi észlelést fogalmiság itatja át, az a művészeti észlelésben egyszerűen adott. Itt átéljük, vagy könnyebben éljük át közvetlenül, hogy ez az utánzás miként megy végbe, tehát hogy hogyan feledkezünk bele az átélésbe vagy tapasztalásba, és nem térünk olyan hamar vissza belőle, mint most én, amikor kinézek és látom ezt az ablakot. Az egyetlen mód, hogy megszabadulhassunk hétköznapi énünktől – vagy mondjuk így „énkénktől”¹¹ –: a koncentrált odaadottság, a koncentrált figyelem az önfeledtségben. Az, hogy szeretném „kioltani”, nem működik. Ez a „kioltás” szó, amit Steiner gyakran használ – abban is, amit olvastunk, az emlékezet „kioltása” szerepelt –, óvatosan kezelendő, mert a hétköznapi tudat szándékosságával nem működik. Rögtön megpróbálhatjuk. Most azt mondom: felejtse el valamit! Amit akarnak! Csak el kell határozni, és azonnal nincs elfelejtve. Ez tulajdonképpen ugyanaz a nehézség, mint önmagunkat feladni vagy elfelejteni. Felejtse el magukat! Nem megy. Csak azon a kerülő úton, ami kínálkozik, koncentráción keresztül. Ez az egyetlen mód, amelyen ezt megtehetjük. Tehát, ettől a hétköznapi éntől – énkétől még jobb –, az énkétől nem tudunk közvetlenül megszabadulni, mert a közvetlen próbálkozásban éppen a hétköznapi én lesz tevékeny. Ahogyan elaludni sem tudok akarhatlagosan. Az ember egyre éberebb lesz. Ezek a jelenségek is azt mutatják, hogy ez a hétköznapi énke milyen tehetetlen. Még saját magával sem rendelkezik. Különben mondhatnánk: énke, menj aludni! Menj el! Meditálni szeretnék, nincs rád szükségem. Nem megy. Itt abszolút tehetetlenség van. Ezért másképpen kell tennünk. Az egyetlen, amin fogásunk van, éppen azáltal adódik, hogy a hétköznapi tudaton belül legalább a figyelmet tudjuk irányítani. Azaz, minden további nélkül oda tudom irányítani a figyelmemet arra a lámpára, arra a kis pontra, és onnan valami másra. Ez az egyetlen kiinduló pont, ahol a hétköznapi én, mondhatnánk, rendelkezik a tudatfelettiel, mivel a figyelem maga tudatfeletti – hiszen nem éljük át. Mert erre képesek vagyunk. Rá tudok most nézni erre a sárga virágra és aztán még erre a rózsára is, amelyek itt vannak. Minden további nélkül. Semmi probléma, noha az egész figyelem a tudatfelettihez tartozik. De ez az egyetlen hely, ahol a hétköznapi tudat rendelkezni tud valamivel, ami tudatfeletti.

A gondolkodással nem így van. Észreveszik? Nem mondhatjuk: most ezt akarom gondolni. Hagyjuk, hogy történjék. A gondolkodást történetjük. Lehetőleg kevés beavatkozással. De így: most gondolkozz csak, gondolkozz! Rossz tanács. Ki mondta ezt el? *Az öreg hölgy látogatása?* Dürrenmatt, igen. Ebben a darabban fordul ez elő. A 19. házasember, egy sportoló. Neki mondja: gondolkozz, Moby, gondolkozz! Ekkor jön a 20., és az egy tudós. És itt meg az van: ne gondolkozz mindig, Zoby, ne gondolkozz mindig! Egyik tanácsot sem lehet követni. Ez nagyon világos. Hiszen a gondolkodás is adomány, tudatfeletti képesség, és azzal nem az ember rendelkezik. De a figyelem irányítható gondolatról gondolatra, változathatja a témákat. Ezért olyan központi a figyelem az iskolázási út tekintetében. Minden gyakorlat figyelemgyakorlat. Nincs egyetlen olyan gyakorlat se, ami ne az lenne. Buddha nyolctagú ösvénye csupa figyelemgyakorlatból áll. És az összes mellékgyakorlat is. És természetesen az a titok... – ezt rögtön meditálhatjuk is, ha van még – hogy is mondják? –, magyarul úgy

¹¹ A németben itt egy szójáték van: „ich” helyett „mich”, én helyett „magam” vagy „engem”. A magyarban Karinthy zseniális szójátékát vesszük kölcsön, aki a kis ént, az önző ént úgy nevezte, hogy „énke”. Kühlewind magyar nyelvű előadásaiban maga is gyakran vette át Karinthytól ezt a kifejezést.

mondjuk, ha még van „cérnájuk”. Vagy még elegendő cérnájuk. Nagyon szép kifejezés. Azt hiszem, nagyon plasztikus, képszerű. Van még cérnájuk meditálni?

Meditáció

A mondat abból adódik, amit most mondtam, azaz: *Figyelem vagyunk*. Tétováztam: *Figyelem vagyok*. Válasszanak.

Kérdés: Ez a titok?

A titok: a figyelem az Én, igen, figyelem vagyok. A figyelem van hozzánk a legközelebb, és azért tudunk vele rendelkezni, mert még a hétköznapi tudatban is rendelkezni tudunk magunkkal – ha korlátozottan is.

A lélek ege

Mindenesetre itt benyúl a tudatfölötti lény. Mondhatnánk: a lélek ege belenyúl a lélek földi részébe. Minden, ami tudatfölötti, az a lélek ege. Lehetne egy kissé költőibben nem tudatfölöttinek – ez abszolút csúnya szó –, hanem a lélek egének hívni, ez már jobb. De a föld és az ég nincsenek egészen elválasztva. Itt lép jogaiba a már gyakran idézett orfikus görög mondás: „A föld és a csillagos ég gyermeke vagyok.” Görögül sokkal szebb. ([Georg Kühlewind görögül mondja](#)). Természetesen nem is ezt az eget értem alatta, ezt a kéket és csillagosat úgy, ahogy a csillaggyerekeknél¹², és minden embernél. Csillagok ékesítik ezt az eget, amelynek gyermekei vagyunk. Ezek távcsövekkel nem észlelhető csillagok. Ez csak egy kép. Igen, megvan? *Figyelem vagyok*. – *Figyelem vagyunk*. Ahogy akarják!

A csoport medítál.

Előzetes megfontolás: nem vagyunk ez vagy az, például lélek, szellem, Én, akarat, érzés. Provokatív kérdés szokott lenni: mondjanak, kérem, valamit, ami közelebb áll Önökhöz, mint a figyelmük. És akkor ilyen javaslatok jönnek: érzés vagyok, akarat, szellem, lélek, minden lehető. Olykor az is: a testem vagyok. Igazán humoros. Akkor csak azt kell kérdezni: honnan tudod, hogy lélek, szellem stb. vagy? Ezt természetesen a figyelmem mondja meg nekem. Azután minden tárgy a figyelem számára van. A figyelem közelebb marad, mint minden, amit állíthat, mint aminek tarthatod magad. Ez mindennel így van, amit az ember gondol, érez, akar, lát és így tovább.

A hagyma meghámozása

Most megfordítva is kereshetjük, hogy ki ez az „Én vagyok”. A „mi vagyunk”, jön még. Ez volt tulajdonképpen az én meditációs témám. Az, amit most elmondok, megfontolás. Ugyanis hámozhatunk, azaz, mondhatjuk: az ingem nem én vagyok. A bőröm sem én vagyok. Ami a bőrön belül van, az sem én vagyok. Amit gondolok, a gondolatok, az sem én vagyok. Az sem én vagyok, amit érzek. Tehát hámozunk. Csak sajnos úgy van, hogy sokan eközben a hámozás közben elérnek egy ponthoz, egy középponthoz, és azt mondják: de hát ez egy pont, aminek nincs kiterjedése. Tehát ez tulajdonképpen semmi. Így egy geometriai pontnak definíció-

¹² Utalás Georg Kühlewind: *Csillaggyerekek* című könyvére (magyarul kiadta a Kláris Kiadó és Művészeti Műhely, Budapest, 2003)

szerűen nincs kiterjedése. Nulla dimenzió. Az természetesen a semmi. Így jutunk el a hámozással ehhez a semmihez. A hagymánál ez természetesen még érdekesebb, mert itt a végtelenségig kell hámozni, azaz, nem definiálható rétegekből, héj-rétegekből áll, hanem egyre kisebbre hámozhatjuk, végül semmi sem marad. Csak – amikor hagymát hámozunk, akkor sírunk. Amikor az énkét hámozzuk, akkor is sírunk. Ez abszolút kellemetlen – hallottuk a Steiner-szöveget –, amikor így kioltódunk. Ez a hámozás. De a hagyma itt nagyon megfelelő kép, éppen azért, mert sírunk közben, és akkor is sírunk, amikor magunkról hámozzuk le az úgynevezett alkotórészeinket.

A szellemi világ is közös

Figyelem vagyunk – ez most meditáció –, és még hozzá üres figyelem. Ez már eredmény. Ezután nagyító alá vettem a többes számot, azaz, mondhatjuk: *figyelem vagyunk*. És ez azt jelenti, hogy a figyelem valami közös. És valóban az. Tapasztalhatjuk a meditációban, hogy a világosság közös. Csak *egy* világosság van. Ezért közös a világ. Nem csak az érzeti világ közös, de a szellemi világ is az. Éppen ezt olvastuk ebben a Steiner-szövegben. Az, amit itt a földön figyelemnek hívunk, az tulajdonképpen a kommunikáció szubsztanciája – amelyről olvastunk – a szellemi világban. És ezért közös. Teljesen egyéni. Ez a kettő nem zárja ki egymást. Ellenkezőleg: mi kezeljük ezt a világosságot. Ahogy az egyik modern zen-mester mondja: az egyéni semmi. „Inkább valaki, mint valami”, így mondják. Mert, ahogy már említettük: a figyelem mindig egy Én figyelme. Emiatt egyéni is. De azért is, mert a szellemi közegben nem vagyunk elválasztva egymástól; összeköt bennünket a kommunikatív médium, nincs átlátszatlanság, így mondják; ezáltal közös. Üres tudok lenni.

Az Én és a figyelem kapcsolatának titka

Utólagos megfontolás: ha nem figyelem lennénk, hanem valami tetszőlegesen más – Fichte azt mondja: „egy darab láva a Holdban”¹³ –, ha az lennénk, honnan tudnánk? És a figyelem nem is közvetít. Hajlamosak vagyunk azt mondani: valahol van egy Én, van figyelme, és a figyelem közvetíti a világot. De honnan tudnánk akkor erről az Énről? Itt ismét a saját farkába harap a kígyó: Én, szellem, lélek, akarat és így tovább. A megfelelő humoros meditáció az lenne: nem figyelem vagyok. Javasolnám, hogy próbáljuk meg. Kiderülne belőle egy s más. Hasonlóan egy másik humoros meditációhoz: meglepem magam. Nincs ennél jobb vicc. Igen; vagy ha azt mondják: a testem vagyok. Kíséreld meg ezt meditálni! Hisz ez az Én és ugyanakkor a figyelem titka, hogy mi az, ami ebben az egész történetben összekapcsolódik ill. egy.

Beszélgetés egy zen-mesterrel

Egyébként, a legtöbben tudják, hogy jutottam ehhez a témához 22 évvel ezelőtt. San Franciscóban volt egy beszélgetésem egy zen-mesterrel. És megkérdeztem, hogy kezdődik nálatok a tréning (így hívják Amerikában)? Erre azt mondta nekem: arra figyelünk – pay attention –, ami a legközelebb van hozzánk, nevezetesen a lélegzésre. Erre felillant bennem: ha arra figyeltek, you pay attention azt jelenti, figyelmedet a lélegzésre irányítod, akkor a figyelem közelebb van, mint a lélegzés.

Kérdés: Angolul milyen szavakat használtál?

¹³ J. G. Fichte: *Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre*

Attention is nearer than breathing.

Amire ő elmosolyodott és én vissza. Akkor ennyiben maradtunk. De azóta ez a téma – tehát a figyelem – nálam a központban maradt. Így kezdtem ezzel foglalkozni. Ez azért is érdekes beszélgetés volt, mert volt egy csodálatos kertjük, és a kertben egy Buddha-szobor, amelyet valahonnan Indiából kaptak. És a Buddha hajszálpontosan úgy ült ott, ahogyan Ursula asszony nem akarná látni, ugyanis teljesen görbén és lazán, míg az ottani zen-emberek, ha nem is lótuszülésben, de mindenesetre egész egyenesen ültek. Megragadva az alkalmat, megkérdeztem a roshit¹⁴: „Hogy van az, hogy akkora súlyt fektettek rá, hogy meditáláskor hogyan ül valaki, és mindig ilyen egyenesen, mintha nyársat nyeltetek volna – így, és itt van Buddha: nézzetek rá!”! A mester nagyon elmés volt és rögtön válaszolt: „Tudod, nekünk szükségünk van rá, hogy így üljünk; Buddhának mindegy.” Igen, így is van. Ez még megmaradt. És még más is ebből a beszélgetésből.

Közös meditálás

Ma szorgalmasan meditáltunk. Szeretném még kicsit kibővíteni ezt a témát arra, hogy a figyelem közös, tehát, hogy teljes mértékben beszélhetünk arról, hogy *figyelem vagyunk*, ami természetesen nagyon sok mindent meg is magyaráz. Például, azt a tényt, hogy a közös meditációs gyakorlat mindig könnyebben megy, mint egyedül. Ez általános tapasztalat. Ha – ez ugyanis feltétel – leküzdjük az elidegenedést, a gyakorlásnak ezt az egoista színezetét. „Magánügyem”, halljuk néha. Ilyenkor tudhatjuk, hogy egyrészt, ezek az emberek sohasem gyakoroltak közösen, és másrészt, ha meditációról van szó, egész biztos, hogy sohasem meditáltak. Aki azt mondja, hogy csoportban nem lehet meditálni, az sohasem meditált. Garantáltan. Csinált valamit, amit meditációnak hív; de az mind nem az. A meditációban, itt egyébként ez gyakran elhangzott, közvetlenül érezzük ezt a kört. És hogy könnyebben megy, éppen azzal magyarázható, hogy a figyelem nem magánügy. Így, látjuk ezt.

Figyelem és világfolyamat

Ennek a témának a kiszélesítése, kibővítése, hogy amit érző, különösen, amit érző és akaró figyelemnek nevezünk, éppen azzal azonos, amit a másik oldalon világfolyamatnak nevezünk. Nem valami más. Láthatjuk ezt a fenyőfát. Ahogy a görögök gondolták, nem úgy, hogy a fenyőről visszaverődött fénysugarak jönnek a szemünkbe. – Ezt csak gondolatfékkel állíthatjuk, ha szorgalmasan használják a gondolatféket, de végig nem lehet gondolni. – A görögök úgy képzelték, hogy a szemből megy valami a fenyőhöz. Nos, azt szeretném mondani, hogy ennek az elképzelésnek a sugarakról, amik a tárgyakon tükröződve a szemünkbe jutnak, igaz hátere van. Csakhogy ez a háttér bukfcet vetett. Azaz olyan szellemi megfigyelés áll mögötte, hogy minden minőség, minden alak és minden lény kisugároz valamit. És a gyerekek, akik bizonyos életkorig még minden észlelhetőt éreznek, még tapasztalják ezt a kisugárzást. És – egy korai fejlődési stádiumban – minden észlelhető akar, vagyis akaratot sugároz, ami áthatja a gyerek befogadó akaratát. De ez a kisugárzott és befogadó akarat nem kettő. De mivel a gyerek még egy a világgal, azért van ezeknek két különböző leírása. Az is, hogy akaratunkat szembe helyezük azokkal a dolgokkal, amelyek áthatják akaratunkat, az, hogy itt egy külső akarat is van, ez a leírás is a dualitásból ered. Úgyhogy azt mondhatjuk: a világfolyamatok tulajdonképpen belénk futnak; de mi azt mondjuk: a figyelmünk megy oda. Egy és ugyanaz a

¹⁴ tanítómester

történet. És ezért nevezhetjük a kettőt együtt világfolyamatnak. Néha így is nevezik. Ez egy további meditációra tartozik, amelyet holnap végzünk el.

Felborított intuíciók

Rendkívül érdekes – mellesleg említem –, hogy a legfontosabb természettudományos vagy éppen materialista ideák tulajdonképpen felfordított nagy intuíciók. Ez kimutatható a természettudomány szinte minden nagy intuíciójában. Hogy a kutatók tulajdonképpen hatalmas intuíciót kapnak; de nem tudják elviselni. Nem bírják cérnával. Ezért ezek az intuíciók kapnak egy csavart, miáltal az egész ügy majdnem fordítva kerül a tudatba, De mivel nagy intuíció rejlik mögötte, abszolút meggyőzőnek hat. Meggyőzőnek – ez nem gondolkodás, ez érzés. Lebilincselőnek, meggyőzőnek hat.

[Kérdés: biztosan ennél az úgynevezett relativitáselméletnél is ez van?](#)

Ez is az. Minden. A társadalmi eszmék is. Tehát tulajdonképpen, ha egészen komolyan vesszük: a kommunizmus mintája az apostolok történetében található meg. Mindenki, aki a keresztény közösségbe belépett, mindenét eladta, és a pénzt átadta a közösségnek. És aztán jött Ananias, aki mindent eladott, de nem adta oda az összes pénzt. Péter ezen természetesen azonnal átlát. Megdorgálja, és az holtan esik össze. Jön a felesége és keresi az férjét. Péter szól: itt fekszik. És erre az asszony is holtan rogy össze. Egyáltalán nem olyan szelíd, barátságos, „keresztényi”, ahogy gondolnánk. Csak a dolog így állt: még a bukás is tanulságos volt, hiszen a kommunizmusnak ez a válfaja önkéntes volt. Nem kényszer volt, hanem önkéntes. De tulajdonképpen van mögötte egy fintor is. És ez az egész berendezkedés mindazzal, ami természetesen tiszta zsarnoksággá fajult; semmi más nem maradt az egészből.

[Kérdés, hogy legyen-e „esti ima” gyakorlat.](#)

Esti ima, igen, csináljuk.

[A csoport az esti imát végzi.](#)