



Georg K hlew nd Alapítvány

Sz sztizenegyedik hírlevél

Alapítványunk 111. hírlevelében **Georg K hlew nd** **A figyelem f legyenese** című  r s t olvashatják. A közzététel szépséghibája, hogy nem tudjuk, hol az eredeti német szöveg, amiből a fordítás készült, j llehet  tn zt k a megjelent K hlew nd-könyveket, a *Goetheanum* című folyóiratban publikált K hlew nd-írásokat, és a kérdésre a ford t  maga sem tudja a választ. A fordítás nem ma készült.  m a szöveg stílusa és jelentősége nem hagy kétséget a szerző személyét  illet en. Kérem tehát: aki nyomára bukkan az eredeti német szövegnek, közölje az alapítvány kuratóriumának bármely tagjával, hogy felfedezését megoszthassuk mindenkivel. Előre is köszönöm.

Fenyő Ervin

*

Georg K hlew nd

A figyelem f legyenese

Fordította: Böszörményi László

A tizenkét l p s¹, amelyet meg kell tenn nk, ha meg akarjuk érteni az úgynevezett „nehéz” gyerekeket, tulajdonképpen azt jelenti, hogy új képességeket kell kifejleszteni nk magunkban. Az osztatlan figyelem [1], a tudati szokásoktól való megszabadulás [2,3,4], a gyerek viselkedése mögött meghúzódó értelem intuitív (nem spekulatív)  szrev tele [5], egyfajta h la rz s megtalálása [6], annak a területnek a felfedezése, ahol a gyerek vezethet bennünket [7], az emóciók átalakítása megismerő  rz ss  [8], a gyerek fejlődése  r nt tanúsított igazi t relem [9], tisztelet [10] és el  t letmentess g [1] kifejlesztése, és a gyerek valódi énjének legalábbis megsejtése – ez mind olyan képesség, amelyhez a legtöbb embernek iskol znia kell tudatát és figyelmét. A következő rövid tanulmány ehhez nyújt segítséget.

1. A gyerek f legyenese

A kisgyerek a megismerő  rz sben és akaratban  l, ami azt is jelenti, hogy beleolvad az  t körülvevő környezet erőterébe – annak minden el  ny vel és hátrányával. Ennek az erőterének része a f legyenese

¹ Lásd: *Die Schritte eines Bewusstseinswandels im Hinblick auf „Problemkinder”* (Henning Köhler, Janusz-Korczak Institut)

felületéhez képest merőleges irányba emelkedik, jelképesen az ég és a föld közé helyezkedik, részesül mindkettőben, és összeköti őket.

2. A figyelem árama

Az emberi figyelemre jellemző, hogy elvileg szabadon mozoghat, többé-kevésbé a körülményektől függetlenül rendelkezünk fölötte. Egyszersmind jellemző az is, hogy a hétköznapi tudat számára sohasem válik tapasztalhatóvá a figyelem árama – áram, mert éber állapotban a figyelem állandóan jelen van, mint egy fénysugár –, csak a tárgyai. Ez viszont azt jelenti, hogy eredete tudatfölötti – szimbolikus, mitológiai kifejezéssel élve: a Mennyből jön és bevilágítja a Földet. Eredeti iránya föntről lefelé irányul, mint a főlegyenesezett testisége.

3. Én és énke

A szabad figyelem mindig valaki figyelme – valaki szabadon használja. Ez a valaki, ez az „Én” el van rejtve a figyelem áramában – nem öntudatos. Amit viszont a hétköznapi tudatban átélünk, az az „énke” (Karinthy Frigyes kifejezésével élve), aki az emberiség által megélt és általában individuálisan megismételt bűnbeesés során keletkezik, akkor, amikor a test érzése kezd tudatossá válni. A kisgyerek ekkor kezd egyes szám első személyben beszélni, elkezd olyan szavakat használni, mint „én”, „engem”, „enyém” stb. A beszélő azonosítja magát a test érzésével.

Az énke képes a hétköznapi tudat tárgyaira irányítani a figyelmet. A közönséges öntudat nem a gondolkodó vagy érzékelő Én tudata, annál kevésbé, mivel ezek a folyamatok tudatfölötti módon játszódnak le, tudatossá csak működésük eredménye válik: a gondolt (gondolat) és az észlelt (észlelet). Mivel más szubjektumot nem ismerünk, az énkének tulajdonítjuk a gondolkodást, az érzékelést, egy új idea megértését stb. És a figyelem áramát is.

4. A függőleges figyelem

Ha az énke nem állna közbe, a figyelem árama függőleges lenne: föntről, az ember szellemi tudatfölötti lényéből indulva haladna egyenesen tárgyaig. Az énke, aki maga is szabadságától megfosztott – önmagát érző –, eltulajdonított figyelemből áll, olyan tudati epicentrumot képez, amely állandóan számos tárggyal foglalkozik, nemcsak egyetleneggel. Így jön létre a vízszintes figyelem, amely látszólag az énkéből indul ki, és folyamatosan mozog ide-oda nagyszámú tárgya között – az egyik ezek közül a „magam érzése”. A figyelem árama villámgyorsan oszcillál ez utóbbi és a mindenkor tárgy között, úgy, hogy minden tárggyal vele rezdül a magam érzése. Ha a témának való odaadottság (a figyelem tárgya lehet gondolat vagy képzet is) mozdulatlan maradna, akkor megszűnne az önérzés, és a figyelem kiegyenesedne megtört formájából – visszatérne a függőleges irányba. Ez lenne az ember szellemi gerince.

5. Koncentráció és azonosság

Ha sikerül figyelmünket egyetlen egy témára irányítani és benne megtartani, akkor ezzel egyszersmind meg is változik. Intenzitása növekszik, és a téma és az önérzés közötti oszcilláció megszűnik. A figyelem ismét függőlegesen áramlik. Ezzel kezdetét veszi egy olyan tudati fejlődés, amely először a témával való azonossághoz vezet el. Ami homeopátiás mértékben minden tudati cselekvésben – legyen az gondolkodás, érzékelés, értés, egy új idea felvillanása, belátás, vagy más hasonló – megtörténik, most tapasztalássá válik. Megtapasztaljuk, hogy a figyelem fölveszi a mindenkor tudati tartalom alakját, és hogy *ez a forma maga* a tudati tapasztalás vagy tartalom. A figyelem *önmagát* tapasztalja meg valahányszor alakot ölt, csak

éppen ez nem válik tudatossá. Az azonosság megtapasztalása – amelyet a témával való azonosság pillanatának kiterjesztése tesz lehetővé – fordulópont a gyakorló ember életében és a figyelem átélésének irányában. Ettől fogva a tudatosság függőlegesen fölfelé irányul.

6. Az Én-vagyok átélése

Ha az azonosság megtapasztalása után folytatjuk a koncentrációs gyakorlatot, akkor a figyelem észreveszi saját magát, öntudatra ébred. Ez azt jelenti, hogy ettől fogva tudatossá válik, és önmagát építi az igazi Én: ez minden szellemi tradíció örök célja. Az *Újszövetség* a „világosság fiainak” (a belső világosság tanújának) nevezi azt, aki átélte ezt, a Zen-Buddhizmusban ezt az élményt „a saját Buddha-természet látásának” hívják. Ez a tapasztalás fölöslegessé tesz minden magam-érző lelki mozdulatot (emóciókat, agresszivitást, irigységet, becsvágyat stb.), mert maga az „Én vagyok” válik tapasztalássá a különben soha át nem élt jelenidőben – az ember első, nem dualisztikus szellemi tapasztalása. Ha korábban témára volt szükség a figyelem áramlásához, most a figyelem olyan intenzív lett, hogy téma nélkül, üresen is megáll. Ezt az üres figyelmet használhatjuk a szellemi kutatás erejeként.

7. A figyelem minőségének megváltozása

A témával való azonosság átélése után a figyelem intenzitása mintegy magától növekszik, ha nem szakítjuk félbe a gyakorlatot (például a gyakorlat sikere feletti örömmünkben, amelynek csak mellel szabad megjelennie). A modern ember számára a gyakorlat egy egyszerű, ember által készített tárgy (tű, gomb, gémkapocs stb.) elképzelésével, vagy egy specifikus gondolattal, illetve szimbolikus képpel kezdődik. Az első esetben „koncentrációs gyakorlatról”, a másodikban gondolati- illetve képmeditációról beszélünk. Mindegyik esetben megjelenik az „Én vagyok” élmény a gondolkodó-képzetalkotó figyelemben. Ha a figyelem intenzitása tovább nő, akkor folyamatosan megismerő-érző, még később akaró figyelemmé alakul át. Az „Én vagyok” élmény minősége is ennek megfelelően folyamatosan változik – a figyelem növekedése során mindvégig jelen van. Mintha a különben csak pillanatnyi ideig tartó lelki jelenlét (valójában mindig szellemi jelenlét) válna tartóssá és ezáltal tapasztalássá.

8. A kisgyerek tudati fejlődésének minőségei

A gyakorló felnőtt figyelmének minőségi változása pontosan azoknak a minőségeknek felel meg, amelyeken a kisgyerek is áthalad fejlődése folyamán, csak fordítva. Bár a kisgyerek fejlődési fázisait még kevésbé lehet egymástól élesen elkülöníteni, mégis, meg lehet figyelni, hogy a gyereknél először a befogadó („fordított”) akarát, aztán a megismerő érzés, később a szavak nélküli, nyelv fölötti gondolkodás, és végül a tükrözött, nyelvtől függő gondolkodás alakul ki. Az absztrakt gondolkodás kialakulásával jelenik meg a lehetőség a folyamat megfordítására. Az individuum minden fejlődési fázisban egyéni választásokat eszközöl az egymást nagy mértékben átfedő képességek palettájáról.

9. A tudati iskolázás eredményei

Megtanuljuk osztatlanul használni gondolkodó, érző és akaró figyelmünket. A gondolkodás-, érzés-, és akarati szokások feloldódnak; helyükre az improvizálni képes érzékenység lép, amely abból táplálkozik, hogy az igazi Én kapcsolata egyre intenzívebbé válik az intuíciók forrásával. Kigyakorolhatjuk az elfogulatlanságot addig a pontig, amíg elérjük, hogy egy másik emberrel való találkozásnál el tudunk tekinteni az előre kész, megszokott fogalmaktól. A saját igazi Én megtapasztalása megadja a bizonyosságot, hogy minden ember hasonló módon „Én”, ha ebben

a mivoltában egyelőre el is rejtőzik a figyelem áramában. Ez spontán lehetővé teszi a gyerek felé irányuló végtelen türelmet és tiszteletet.

Összefoglalás

A mozdulatlan fény megvilágítja önmagát az azonosságban és értésben. Most már megüresedve, fölfelé fordul, gyökerei irányába, ahonnan felé ragyog az Új.

Jelenidő

Nincs naplemente Csupa fény

Évek vonulnak boldog évek

Folyamatos feltámadás

Függőleges fényében élek

Székely Magda