

A tudati gyakorlásról

Böszörményi László

Oroszlány Péter főszerkesztő megkért, hogy írjak egy sorozatot a tudati gyakorlásról, és annak pedagógiai jelentőségéről. Mint olyan valaki, aki egyrészt idestova huszonöt év óta jár ezen az úton, másrészt nagyobb ismerője a kudarcoknak, mint a sikereknek, szívesen vállalkozom erre, mert azt remélem, hogy elég őszintén tudok majd beszélni a *szellemi iskolázás* csüggesztő nehézségeiről és felemelő lehetőségeiről. Még nem tudom pontosan milyen hosszúra sikeredik ez a „sorozat” – ez gondolom attól is függ, hogy milyen érdeklődést vált ki az olvasókból. Az 1. részben azzal foglalkozom, hogy milyen tudati alaphelyzetben merül fel egyáltalán a tudati gyakorlás szükségessége és lehetősége, és milyen irányba mehet egy olyan iskolázás, amely mentes minden manipulatív elemtől. A következő részekben azután rátérek néhány konkrét gyakorlat ismertetésére. A kedves olvasó hamar észre fogja venni, hogy ha csak gyorsan és felületesen olvassa el ezeket az írásokat, akkor még jobb esetben is sületlenségnek fognak hatni. Ezen nem segíthetek, ez hozzátartozik a „játszmához”. Kottát sem lehet mondjuk úgy olvasni, hogy „teli gombóc, üres gombóc, zászlós gombóc, vonás, vonás”. A tudati gyakorlásra vonatkozó írások csak akkor szólalnak meg az olvasó lelkében, ha észreveszi, hogy milyen belső élményre utalnak a leírt jelek.

Ajánlott irodalom

Georg Kühlewind: Normálistól az egészségesig. (Vom Normalen zum Gesunden)

Ez a legfontosabb bevezető jellegű könyv (magyarul is megjelent). Kezdve a legegyszerűbb, részben terápiás jellegű gyakorlatoknál, eljut a különböző meditációs gyakorlatok soráig. Az itt következő cikksorozat nagymértékben erre a könyvre épít.

Georg Kühlewind minden könyvében találunk gyakorlati részt, és minden írása meditatív munka eredménye. Senkit sem ismerek, aki csak megközelítőleg is olyan következetesen, elmélyülten és morális tisztasággal járna a tudati gyakorlás útján mint ő. Éppen ezért, senki sem hozta olyan „közel” a mai modern ember tudatához a szellemi megismerés útját, mint Georg Kühlewind. Minden során érződik, hogy tudja, hogy miről beszél, és, hogy amit nem tud, arról nem beszél. Ezért is tud sokszor olyan könnyedén és humorosan írni tudati nehézségeinkről és fogyatékoságainkról. Magyarul megjelent még a Karácsony c. könyve. Legújabb könyve a Sternkinder (Csillaggyerekek) sok gyakorlati, pedagógiai segítséget is ad.

Rudolf Steiner: Die Philosophie der Freiheit, Wahrheit und Wissenschaft, Anthroposophie, ihre Erkenntniswurzeln und Lebensfrüchte, Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? ...

Rudolf Steinernek is minden írása meditatív munka gyümölcse. Legtöbb művében meghökkentően magasra emeli a mércét az olvasóval szemben. Így például a kifejezetten a gyakorlásnak szentelt „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?” c. könyvben föltételezi, hogy az olvasó már elsajátította a meditatív olvasás képességét (amint egy lábujgyetből kiderül, amelyben a meditációt tömören „szavak nélküli gondolkodás”-ként jellemzi, amit teljesen pontos, de elsőre aligha érthető). A meditatív olvasás egyébként minden igazán igényes mű megközelítéséhez elengedhetetlen. Erre később még visszatérünk.

1. A tudati gyakorlás értelméről

*„Az emberélet útjának felén
egy nagy sötétlő erdőbe jutottam,
mivel az igaz utat nem lelém”*

Dante, Isteni Színjáték, Pokol, I.1-3.
Babits Mihály fordítása

A kiindulási pont

Aki folyamatos kommunikációban él az őt körülvevő isteni világgal – mert milyen más világgal lehetne folyamatosan beszélgetni? –, annak nincs szüksége tudati gyakorlatokra. Aki még öntudatlan egységben él a világmindenséggel, annak sincs szüksége tudati gyakorlatokra. Aki annyira elmerült szórakozásaiban, hogy már semmilyen kommunikációra sem képes, annak nincs módja a tudati gyakorlásra. Aki ezek között a tulajdonképpen csak elméletileg létező szélsőségek között él, az úton van. Aki észrevette, hogy úton van, annak égető szüksége van a tudati gyakorlatokra.

Az életbevágó világnézeti alapkérdés nem az, hogy materialistának vagy idealistának, ateistának vagy hívőnek, szubjektivistának vagy objektivistának tartjuk-e magunkat, hanem az, hogy *úton lévő embernek* éljük-e át magunkat vagy sem. Csak akit kitépett növényként hajt a szél, az hagyott fel minden reménnyel. Aki tudja, hogy úton van, az tudja vagy sejti azt is, hogy az útnak van valami célja, vagy ha nem, hát legalább iránya.

Mégis, erre csak akkor szoktunk ráébredni, amikor éppen letértünk az „igaz útról”, mint Dante írja az Isteni Színjáték első soraiban. Vagy ha olyan helyzetbe kerültünk, mint a tékozló fiú, aki miután eldorbézolta egész örökségét, és éhségében már a disznók moslékja után sóvárog, egyszerre rádöbben arra, hogy ki is (lehetne) valójában: „Atyám, vétkeztem az ég ellen és te ellened. És nem vagyok immár méltó, hogy a te fiadnak hivattassam”. Aki megrendül azon, hogy mekkora a feszültség saját tudati állapota és lehetőségei között, az általában kész arra, hogy lépéseket tegyen ennek a feszültségnek a csökkentésére, hogy elkezdje keresni az atyai házhoz visszavezető utat – hogy rálépjen a tudati iskolázás útjára.

Az útban alapvető ellentmondás feszül: az út egyrészt fáradtság, megpróbáltatás, nehézség, másrészt cél, eszme, irány. Az előttünk lévő út összeköt bennünket esetleg nem is ismert csak sejtett célunkkal, egyszersmind el is választ tőle, hiszen magunk mögött kell hagynunk. A tudati gyakorlatok célja, hogy feloldja ezt az ellentmondást, feloldjon minden kettőséget és a kereső embert céljához röptesse. Pontosabban szólva: észrevetesse vele, hogy mindig is egy volt céljával, csak az út választotta el. Az út mégis szent, mert neki köszönhetjük, hogy mindezt észrevehetjük.

A tudati gyakorlatok iránya

A modern ember tudata duális, kettéválik benne a jelen és a múlt, a gondolkodás és az érzékelés, az „Igaz és a Van” (Weöres Sándor, III. szimfónia). Figyelme is kettészakadt, megismerése kétfázisú. Az első fázisban minden gondolatban, minden észleletben egy pillanatra öntudatlanul eggyé válik tárgyával, eggyé válik azzal, amit gondol vagy érzékel. A következő fázisban visszatér „saját magához”, kilép az egységből, és tudatossá válik benne az adott gondolat, az adott észlelet. Így mindig elkésve ébred öntudatra, mindig a már megformált gondolatra, a már fogalmi alakba öltözött észleletre lát: csak a megismerés tárgyát veszi észre, amikor a megismerés mozzanata maga már éppen elmúlt. Egy elmúlt, ezért megváltoztathatatlan, halott világot lát. Nem csoda, ha gyakran reménytelennek látja a világot.

Könnyű belátni, hogy a mindig éppen elmúlt, éppen formát öltött (információvá vált), halott gondolatot vagy észleletet meg kell előznie egy jelenléti, még el nem múlt, még meg nem formált, még élő gondolkodási vagy észlelési folyamatnak. A kérdés csak az, hogy ezt miért nem tapasztaljuk? Azért, mert közönségesen nem tapasztaljuk azt, amivel azonosak vagyunk. A tapasztaláshoz távolság kell, figyelmünknek vissza kell térni jól ismert „önmagához”, a test körül örvénylő, zsibongó érzéshez, amelyben magunknak érezzük magunkat, amelyben otthon vagyunk. A jelenléti fázisban teljes odaadásban vagyunk, nem tudunk magunkról, mintegy belealszunk. A második fázisban visszatérünk az ismert önérzéshez, de kilépünk a világ valóságából. Helyette ott marad a tapasztalás. Tudjuk, hogy mit gondoltunk vagy mit érzékelünk, de a megismerés élő pillanta már elillant.

Fölmerül a kérdés: nem lehetne-e figyelmünket annyira megerősíteni, hogy a teljes odaadottság állapotában se legyünk öntudatlanok, hanem egyszerre legyünk azonosak figyelmünk tárgyával és önmagunkkal? Ha ez sikerülne, akkor nem lenne szükség a tudat ingamozgására, akkor nem a test körüli érzésben élnénk át magunkat, hanem magában a megismerésben. Az ilyen tudat nem dualisztikus, hanem monisztikus, úgy fordul bármi felé, hogy közben önmagáról is tud. Nem utólag veszi észre a már megformált gondolatot vagy észleletet, hanem az időn kívüli, idő előtti jelenlétkben tapasztalja meg a megismerés *folyamatát*. Minden megismerésben újraszületik benne a világ. Az ilyen tudat él, és képes az életet érzékelni. Ez a fajta öntudat teljesen önzetlen, nem úgy érzi magát, mint a közönséges öntudat (jól, rosszul, vagy valami a kettő között), hanem olyan jelleggel, ahogy az igazságot, az evidenciát „érezzük”, pl. egy matematikai tétel bizonyításakor, vagy ahogy egy érzékelt tárgy esetében bizonyossággal érezzük, hogy a tárgy valóban létezik. Az evidencia vagy a valóság érzésének semmi köze ahhoz, hogy éppen kellemesen vagy kellemetlenül érezzük-e magunkat, azt lehetne mondani, ezek „objektív” vagy univerzális érzések, szemben a hétköznapi, teljesen szubjektív „közérzettel”.

A jelenléti tudat fenti jellemzése persze nem azt jelenti, hogy aki egyszer megtapasztalta, az örökre benne marad. Éppen ezért olyan fontos a gyakorlás, az, hogy olyan időszigeteket teremtsünk a hétköznapi ellenáramában, ahol kiléphetünk a múlt tudat halott világából, és beléphetünk a jelenléti tudat élő világába. Ha csak rövid időre sikerül is, az is nagyon sokat ér. Keleti István, a nagy színházi pedagógus kedvelt mondása volt, hogy „a jó színház nem kikapcsolódást, hanem bekapcsolódást nyújt”. Bekapcsolódást egy olyan magasabb valóságba, amely kettős értelemben „jelentős”: minden fontos benne és minden jelentést hordoz. Nem merül fel benne az „élet értelme” utáni kínos kérdezés, mert benne vagyunk az élet értelmében.

Miért központi, egzisztenciális kérdés ez? Azért, mert az ember valódi énje, amely a megismerésben működik, közönségesen rejtve marad előttünk. A „tükrözött” öntudat, amelyhez a megismerés öntudatlan jelenéből a múltba zuhanunk, csak tükörképe (mégpedig általában erősen torz tükörképe) valódi énünknek, amint az a közönséges megismerés érdekektől és szokásoktól repedezett és homályos tükrében fölmerül. Ez az éntudat csak a testhez, mindenekelőtt az agyhoz kötődő „tükör” által létezik. Erre az állapotra mondja Pál apostol, hogy: „Mert most tükör által homályosan látunk, akkor pedig színről színre” (Korinthusi levél, 13,12). Ha „színről színre” megtapasztaljuk a jelenléti, élő, monisztikus tudatot, akkor ezzel egyszersmind az igazi Ént tapasztaljuk meg, akinek nincs szüksége ellentétre, testi támasztékra, aki ezért teljesen önzetlen tud lenni. eltűnik az öntudat koldus-kunyhója és a megismerés királyi birodalma¹ közötti út, ahol az ördög leselkedik a két világ között közvetítő követre², az Én azonossá válik az úttal. „Én vagyok az út, az igazság és az élet” (János 14,6). Ezt olyan tudat mondja, amely fölülről látja az utat, az életet és az igazságot. A tudati gyakorlatok útja az önmagunkhoz vezető út.

A tudati gyakorlatok szociális és pedagógiai jelentősége

Az ember minden mozdulatával a kommunikációt, a másik embert, a másik éntudatos lényt keresi. Bármennyi értelmetlenség vesz is körül bennünket a modern, „praktikus”, kényelemorientált világban, mindig keressük a dolgok rejtett értelmét, és mögötte az értelem forrását, a másik ént. A dualisztikus tudat mindig újra megpróbál kapcsolatot teremteni, de a művészeti ihlet, a vallási intuíció, vagy a tiszta, érdektelen (vagyis igazi) szeretet ritka pillanatait kivéve, mindig kudarcot vall. Emberi közösség csak a teljes odaadottság, teljes önzetlenség pillanataiban jön létre. Az ember alaptermészete az önzetlenség, amely azonban a dualisztikus tudatban nem tud létrejönni, mert mindig vissza kell térnünk az önző „önérzéshez”, hogy egyáltalán tapasztaljunk valamit. A monisztikus tudatban az önérzés nélkül is megmarad az éntudat, ezért tiszta, szellemi kommunikáció lehetséges. A valóban modern emberi együttlétnék ezen az individuálisan megszerzett, de közösen is átélhető képességen kellene alapulnia.

A kisgyerek a beszédtanulás előtt és alatt tudati közösségben él környezetével³. A tudati elválasztottság, amiben a dualisztikus tudatú felnőtt él, fokozatosan alakul ki. „Hihetjük-e, hogy intellektuális megismerésünkkel valaha is megközelíthetjük azt, amit a gyerek, aki teljes egészében érzékszerv, a külvilágban átél? Nem, semmiképpen. Ezt csak olyan megismeréstől remélhetjük, amelyik teljesen ki tud lépni önmagából, és teljesen átadja magát mindannak, ami él és létezik”⁴. A gyerek „teljes egészében érzékszerv”, még nem alakult ki benne a test körüli önérzés, ezért még nem alakult ki a felnőttre jellemző tudati ingamozgás, a dualisztikus tudat.

¹ Számos népmese szól erről, pl. a *Rigócsőr királyfi* c. mese a Grimm gyűjteményből.

² Vö. *A levágott kezű lány* c. Grimm mese következő részletével: „Egy év múlva háborúba kellett mennie a királynak, akkor az anyjára bízta az ifjú királynét, mondván: 'Ha gyermekágyba kerül, jól tartsátok, és gondosan ápoljátok, s rögtön írjátok meg egy levélben, mi történt.' Mármost a királyné szült egy szép fiúcskát. A király anyja megírta fiának tüstént az örömhirt, Csakhogy a hírnök útközben megpihent egy pataknál, és mert kifáradt a hosszú úttól, elaludt. Akkor jött az ördög, aki mindig is ártani akart a jámbor királynénak, és kicserélte a levelet egy másikkal ...”

³ Ld. Georg Kühlewind több, ezzel a kérdéssel foglalkozó könyvét, pl. a *Sternkinder* (Csillaggyerekek) címűt.

⁴ Rudolf Steiner, *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst*. Az eredeti szöveg így szól: „Dürfen wir glauben, daß wir mit unserer intellektualistischen Erkenntnis jemals herankommen an dasjenige, was das Kind, das ganz Sinnesorgan ist, mit der Außenwelt erlebt? Das dürfen wir niemals. Das dürfen wir nur hoffen von der Erkenntnis, die selber ganz aus sich herausgehen kann, ganz untertaucht in das Wesen desjenigen, was lebt und west.“

Figyelme kiterjed az őt körülvevő emberek legrejtettebb lelki mozgásaira, ezért tudja a beszédtanulás során „kitalálni” a hozzáintézett mondatok értelmét. Ugyanezért tudja hibátlanul elsajátítani anyanyelvének kiejtését, kétnyelvű szülők esetében az „apanyelvét” is. Ez a tudat sokáig szinte teljes mértékben monisztikus – amíg csak ki nem alakul az én mondásának, majd valamivel később a hazugságnak a képessége (aminek az a lényege, hogy az ember mást tud mondani, mint gondolni, vagyis elválnak benne a gondolkodás és a beszéd). Ezért, ha a felnőtt méltó partnere akar lenni a gyermeknek, neki is monisztikus megismerésre kell törekednie – ez az a megismerés, amely „teljesen ki tud lépni önmagából”. „A gyermeknek csak zseni lehet a játszótársa” – írta egyszerűen Kosztolányi Dezső. Ebben minden benne van. Elég magas követelmény minden leendő és gyakorló szülőnek és pedagógusnak.

A tudati gyakorlás útjának egyik legszebb tulajdonsága, hogy „angyali körökbe” kerülünk vele, mint ahogy az iskolázás nélkül általában előbb-utóbb a szórakozások ördögi köreibe. Az ördögi körökre az jellemző, hogy egyik baj hozza a másikat. Aki nem tud odafigyelni másokra, az egyre jobban szenved a magánytól, egyre erősebb behatásokra van szüksége, hogy gyenge énjét megtámogassa, ezért egyre gyengébb és egyre dekoncentráltabb lesz. Az „angyali körökre” pedig az jellemző, hogy az egyik jó a másikat is előhívja. Ha megtanulunk jobban odafigyelni a gyerekekre, akkor az én is erősödik, és ha megtanulunk pl. jobban odafigyelni a szél zúgására, azzal is teszünk egy lépést előre. Ezen az úton az elvetett mag „harmincszoros, hatvanszoros, százszoros termést” hoz. Amit a pedagógus a saját szellemi fejlődéséért tesz, azt a rábízott gyerekekért is teszi és fordítva.

Mit és hogyan kell gyakorolni?

Mielőtt a gyakorlatok részletes ismertetésébe kezdünk (ld. a sorozat következő részeit), fontos néhány alapvető momentumot tisztázni. A tudati gyakorlatok célja a figyelem autonómiájának megerősítése. A közönséges figyelem olyan gyenge, hogy semmi tapasztalatunk nincs róla, csak arról, ha éppen elkalandozott. A figyelem létére tulajdonképpen csak következtetünk, hogy az az valami, ami, ha hiányzik, akkor elveszítjük uralmunkat a tudat tartalmai fölött. Közönségesen elég csekély ez az uralom, mert csekély a figyelem autonómiája, szabadsága. Amíg a figyelem autonómiája gyenge, addig tudatunkban egyszerűen nem az történik, amit mi akarunk, hanem többé-kevésbé a külső események uralma alatt állunk. Ha valamilyen egyébként is érdekes téma köt le bennünket, akkor még csak-csak akaratumk szerint működik gondolkodásunk, bár a korábban leírt ingamozgás akkor is megmarad. Ha viszont valamilyen, eleve különösebben nem érdekes téma felé fordulunk, akkor uralmunk a tudat működése fölött még kisebb, szinte semmi. Éppen ezért a tudati gyakorlatokat egyszerű, de „érdektelen” témákkal kezdjük majd. Ezekre a gyakorlatokra is érvényes az „angyali körök” törvénye: a legegyszerűbb gyakorlatból kiindulva is meglepően messzire juthatunk.

A gyakorlatok sikerének alapvető titka, hogy semmit sem szabad elvárunk tőlük. Aki szép, okos, gazdag stb. akar lenni, az ne ilyen gyakorlatokkal foglalkozzon. A gyakorlatok a szabadság útját egyengetik, mást nem ígérnek. A tapasztalat ugyan azt mutatja, hogy sok más „melléktermékük” is lehet, bizonyos lelki bajok mintegy maguktól elmúlnak, bizonyos képességek fejlődésnek indulnak, mégis, ez csak mellékesen történhet, nem ez a cél.

Végül fontos megjegyezni, hogy a helyesen végzett tudati gyakorlatok mindig világosan átláthatóak. Számos olyan tudati „praktika” létezik, amelyek segítségével valamilyen át nem látható módon valamiféle, a közönségestől eltérő, lehetőleg kellemes tudati állapotba juthatunk – kezdve az alkoholtól a kábítószereken át mindenféle „relaxációs” módszerekig. Az itt bevezetendő tudati gyakorlatoknak nincs ilyen céljuk. Nem az a céljuk, hogy mesterségesen előidézzenek valamilyen „megvilágosodási” állapotot. Sokkal inkább az, hogy őszinteségre neveljenek bennünket magunkkal szemben, hogy világosan felmérhessük, hogy hol és hová tartunk. Az a céljuk, hogy megerősítsék a figyelmünket és ezzel képessé tegyenek bennünket arra, hogy megismerjük, megtapasztaljuk valódi Énünket. Aki erre a fokra eljut, az attól fogva amúgy is megtalálja individuális útját a szabadság irányába.

Általában ún. „egészséges” (valójában nagyon is beteg) lustaság működik bennünk, amelyik azt mondja, hogy mindez nagyon szép, mindez nagyon jó, de azért egészen komolyan ugye mégse kell venni ezt a dolgot. Lehet, hogy másoknak nehézségeik vannak az odafigyelésben, nade nekem? Amit eközben általában elfelejtünk az az, hogy a közönséges tudat nem tudja átlépni saját árnyékát. Nem remélhetjük, hogy olyan bölcsességeket érthetünk meg, amelyeket nem vagyunk képesek megérteni. Bármilyen nyilvánvaló ez, mégis szeretjük magunkat ezzel áztatni. Sok népmesében fordul elő olyan motívum, hogy a legkisebb testvér egy beteg, ösztövére csikót választ ki, amelyik majd elviszi „Tündér Ilonához”, vagy az élet vizének forrásához, vagy más hasonló, transzcendentális, nem e világi célhoz. Olyan változat is van, ahol a fiúnak az egész falu nevetségére, a saját hátán kell cipelnie a szinte már döglött csikót, aki aztán a falu határában „megrázza magát”, és hatlábú, táltos csikó lesz belőle. A majdnem döglött ló a közönséges tudat, a hatlábú táltos a magasabb, jelenléti, „repülni képes” tudat képe. És a tudati gyakorlás abban áll, hogy megrázzuk magunkat. A közönséges tudatnak nincs bejárása a magasabb megismerések világába, mert egyszerűen nem ér fel hozzá. Olvashatjuk évszámra a legnagyobb bölcsek és szentek írásait, semmire sem megyünk vele, amíg a tudatunk minőségileg át nem alakul. Vallásos körökben lehet néha azt a vélekedést hallani, hogy vissza kell térni az „elegyítetlen Igéhez”. Igen, de milyen tudattal? Amíg a tudatunk dekoncentrált és tele van szokásokkal és előítéletekkel (vannak nagyon szubtilis, alig észrevehető előítéletek is), addig soha nem válik bennünk „elegyítetlenné” az Ige. Amíg számár vagyok, addig a legszentebb tan is számársággá válik bennem. Akár tetszik, akár nem. Akik az írott Ige (vagy más, szentnek tekintett szöveg) eleve adott szentségét hangoztatják, általában nem veszik észre, hogy saját rögeszméiket szeretnék szentté avatni. Az alábbi, első olvasásra kifejezetten igazságtalannak tűnő újszövetségi történet is erről szól:

„Akkor monda az ő szolgálinak: A menyegző ugyan készen van, de a hivatalosak nem valának méltók. Menjetek azért a keresztútra, és akiket csak találtok, hívjátok be a menyegzőbe. És kimenvén azok a szolgák az útra, begyűjték mind akiket csak találtak vala, jókat és gonoszokat egyaránt. És megtelék a menyegző vendégekkel. Bemenvén pedig a király, hogy megtekintse a vendégeket, láta ott egy embert, akinek nem vala menyegzői ruhája. És monda néki: Barátom, mi módon jöttél ide, holott nincsen menyegzői ruhád? Az pedig hallgata. Akkor monda a király a szolgálknak: Kötözzétek meg a lábait és kezeit, és vigyétek és vessétek őt a külső sötétségre; ott léssen sírás és fogcsikorgatás. Mert sokan vannak a hivatalosak, de kevesen a választottak.” (Máté 22, 8-14)

Menyegzői ruha, ünnepi, minőségileg megváltozott tudat nélkül nem lehet résztvenni az emberek és az Isten közös ünnepén, a beígért nagy ünnepén, amit Hölderlin így jellemez a Békeünnep c. versében:

„De végül is, égi hatalmak,
szeretetünk és létetek
fő bizonyossága ez az ünnep,
ez a mindeneket egybehívó, melyen az égiek
nem csodákban, se nem viharba burkolózva,
de dalt zengő s békésen fölsereglett
kórusban tűnnek elénk ...”

Bernáth István fordítása

Aki nem tud válaszolni a kérdésre: „Barátom, mi módon jöttél ide?”, az nincs felkészülve és nem vehet részt az ünnepen. A „választottságról” nem valamilyen magasabb önkény dönt (ahogyan gyakran magyarázzák), hanem azok a „választottak”, akik mindig készen állnak arra, hogy résztvehessenek a nagy ünnepen, akiknek mindig „keze ügyében” van a menyegzői ruha. A „kivettetés” a „külső sötétségre” nem külön esemény: ha nem találjuk meg az utat ahhoz a tudati léthez, amiben igazi közösség, igazi ünnep létrejöhet, akkor kívül maradunk, sötétben maradunk, menthetetlenül magányosak maradunk. A magány nem az egyéniség ereje, hanem gyengesége, hiánya. Minél autonómabb a figyelmünk, önállóbb az éntudatunk, annál jobban vagyunk képesek résztvenni az ünnepen. Minél inkább saját tudati szokásaink rabjai vagyunk, annál jobban szűkül be figyelmünk az önézésre, az önzésre, ami fokozza a valódi magányt, ami elől hiába menekülünk politikai pártok és egyletek közösségébe. A szellemileg szabad ember lehet egyedül, de akkor sem magányos, mert a jelenléti tudat szintje minden ember számára közös. „Felele Jézus és monda nékik: Ha magam teszek is bizonyosságot magamról, az én bizonyoságtételem igaz; mert tudom honnan jöttem és hová megyek; ... az én ítéletem igaz, mert én nem egyedül vagyok, hanem én és az Atya, aki küldött engem.” (János 8,12-14,16).

A sorozat következő részeiben arról lesz szó, hogyan készíthetjük el magunknak a menyegzői ruhát. Ezt a ruhát nem árulják semmilyen boltban, az anyagot is magunknak kell előkészítenünk. Minden embernek a saját magáét – egymásnak épp csak egy keveset segíthetünk.