

Az elfogulatlanságról

A tudati gyakorlásról – 3. rész

Böszörményi László

A tudati gyakorlásról szóló sorozat előző részében a koncentrációs gyakorlatokról volt. Feltételezem, hogy a kedves olvasók azóta szorgalmasan végzik a gyakorlatokat, és türelmetlenül várják a meditációról – a Steiner által „főgyakorlatnak” nevezett gyakorlatról – szóló részt. Mégis, szeretnék kis türelmet kérni, és még egyszer kitérni arra a kérdésre, hogy mi szükség van egyáltalán tudati gyakorlatokra.

Nem tagadom, hogy bizonyára nem tettem volna meg ezt a „kitérőt”, ha nem lettem volna tanúja, sőt valamelyest részese olyan vitáknak antropozófiai lapokban és körökben, amelyek különös élességgel tudatosították bennem, hogy mennyire híján vagyunk az elfogulatlanságnak. Visszatekintve, hálás vagyok ezért a kitérőért, azért is, mert aláhúzza az ún. mellékgyakorlatok, azok között is a helyes beszéd és az elfogulatlanság gyakorlatának fontosságát. Erre még visszatérünk.

A szellemi világ monisztikus, élő, jelenléti, világos – a tiszta, átlátszó érthetőség világa. A hétköznapi tudat dualisztikus, halott (mert fogalmai halottak), múlt jellegű és zavaros – értés és nem értés keveredik benne. Ezért a dualisztikus tudatnak nincs bejárása a szellemi világba. „Az érzékfeletti világról első közelítésben annyit képzelhetünk el, hogy teljes egészében a közönséges tudaton kívül helyezkedik el. A közönséges tudatban *semmi sincs*, ami megközelíthetné ezt a világot. Az érzékfeletti világ a lelki élet meditációban felfokozott erői útján érinti meg először a lelket.”¹

A mai modern ember általában a hétköznapi, dualisztikus tudatban (vagy annál is alacsonyabb szintű, kényszeres tudatállapotokban) él. Minden megismerésben megérinti egy öntudatlan pillanatban a jelenlét élő szintjét – ez a megismerés pillanata –, de a megismerés tartalma csak utólag, a múlt tudat szintjén válik tudatossá benne. Maga az érintés csak ritka, áldott esetekben olyan intenzív, hogy észrevenné. Ezért a modern ember tudata ugyan a szellemi világból táplálkozik, de tudatos tapasztalása számára gyakorlatilag elérhetetlen, hacsak el nem szánja magát arra, hogy a meditációban „felfokozza erőit” – vagyis figyelmét. A figyelem a lélek – pontosabban az Én – megismerő ereje. A közönséges tudat figyelme gyenge, ezért kénytelen állandóan megpihenni a megrögzött szokásaiból épített leszállópályákon. Röpte nem a sasra, inkább a légyre (esetleg szúnyogra) emlékeztet. A meditatív tudat figyelme olyan erős, hogy támaszték – vagyis minden megelőlegezett forma, minden előítélet, „elfogultság” – nélkül megáll önmagában, és így nyitott kehellyé válik, amely be tudja fogadni a szellemi világból szüntelenül áramló világosságot. Erre (is) utal a Steiner által megadott alapmeditáció: „A gondolkodásban egynek érzem magam a világtörténet áramával” (Ich empfinde mich eins mit dem Strom des Weltgeschehens). Ez a gondolkodás nem azonos a közönséges, az „adott” gondolkodással, ahogy a kotta még nem zene, a festék még nem kép. Ezzel a meditációval behatóan foglalkozunk majd a következő részben.

¹ Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*

Fölmerülhet persze a kérdés: ha a „közönséges” (dualisztikus) tudatban „semmi sincs”, ami megközelíthetné az érzékfeletti világot, akkor hogyan lehet egyáltalán elindulni? A dualisztikus tudat ugyan beteg, mert nem képes megmaradni a jelenlét, az élet szintjén, de mint láttuk, mégis ebből a jelenléti forrásból táplálkozik. A jelenléti és a múlt szint között oszcillál. El van választva a jelenlét szintjétől – de nem teljesen. Egészséges működése az lenne, ha tudatosan tudna a jelenlét és a múlt szintje között „lélegezni”, és ha folyamatosan meg tudna maradni a jelenlét (vagy élet) szintjén. Elvileg bármikor, bárki, minden előkészület nélkül a legmagasabb szellemi beavatottság szintjére érhetne – ha nem lenne bennünk annyi megrögzött forma, lelki beidegződés a közönséges tudat és a tudatalatti szintjén. Ami a *lehetőséget* illeti, mindnyájan beavatottak lehetnénk. Ami a tényleges tudati állapotot illeti – ezt mindenkinek magának kell megítélni. De nem árt az elővigyázatosság, mert az önáltatás az egyik legedesebb és legbódítóbb mérreg, amihez még csak boltba se kell menni, általában hatalmas készleteket tartunk belőle odahaza. Nem árt, ha mindig újra megkérdézzük magunktól, hogy vajon nem ránk vonatkozik-e a következő megjegyzés első része: „... Egy olyan könyvet, mint a *Theosophie*, lehet úgy is olvasni, mint egy szakácskönyvet. ... A *lelki folyamat* szempontjából teljesen mellékes, hogy egy adag vaját, zsírt, tojást és lisztet keverünk-e össze valamilyen tűzhelyen, vagy az emberi lényt képzeljük el a fizikai, éter és asztrál test keverékeként. ... De olvashatjuk a *Theosophie*-t úgy is, hogy közben tudjuk: ... a benne leírt fogalmak olyan világhoz tartoznak, amibe a közönséges fizikai világból úgy kell felébredni, mint ahogy az álmvilágból a fizikai világra ébredünk.”² Ez a felébredés történik meg a tudati gyakorlásban, a meditációban.

A fentieknek valamelyest ellentmondani látszik, hogy Rudolf Steiner többször írja, hogy művei az egészséges, elfogulatlan gondolkodás számára érthetőek, pl. a *Die Geheimwissenschaft im Umriss* 1. kiadásának előszavában: „Noha a könyv olyan kutatásokkal foglalkozik, amelyek kikutathatatlanok az érzéki világhoz kötött értelem számára, mégis, semmit sem tartalmaz, ami ne lenne érthető bárki elfogulatlan értelme és egészséges igazságérzete számára, ha megvan benne az akarat, hogy használja ezeket az adományokat. A szerző kertelés nélkül kimondja: mindenekelőtt olyan olvasókat kíván magának, akiknek nem áll szándékában vakhittel elfogadni az itt közölteket, hanem akik veszik maguknak a fáradságot, hogy saját lelkük megismerésén és saját életük tapasztalatain tegyék próbára az itt leírtakat.”³ A 4. kiadásban ezt a következő lábjegyzet egészíti ki: „Ezen egyáltalán nem *csak* az érzékfeletti kutatási módszereken alapuló szellemtudományi vizsgálat értendő, hanem mindenek előtt az egészséges, elfogulatlan gondolkodás és értelem *nagyon is lehetséges* vizsgálata”.

Mivel általában úgy gondoljuk, hogy gondolkodásunk egészséges és elfogulatlan, ezért ezt úgy is lehet érteni, hogy a „stúdiumhoz”, az érzékfeletti világról szóló könyvek olvasásához nincs szükség semmiféle gyakorlásra. Ha pontosabban megnézzük az idézett részt (lehetőleg környezetét is), akkor azt találjuk, hogy a tudat három minőségi szintjét különbözteti meg:

1. A vakhittel elfogadás,
2. Az egészséges és elfogulatlan gondolkodás, és
3. Az érzékfeletti kutatás szintjét.

Mit jelent az, hogy a szellemtudományi kutató közléseit, vagy más mély értelmű szöveget, mint pl. a Biblia szövegét „vakhittel” fogadjuk el? Ez azt jelenti, hogy a szöveg elsődlegesen adódó,

² Rudolf Steiner: *Anthroposophische Gemeinschaftsbildung*, 3.31923; GA 257.

³ Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss*

nominális értelmét öntudatlanul összekötjük egy érzelmi ragaszkodással, amely eredetileg a szöveg mögött meghúzódó magasabb értelem megérzéséből, megsejtéséből ered, de amely önmagunkra irányuló, önző érzésekkel keveredik. A vakhit magában foglal egy naiv realista mozdulatot is: ragaszkodunk a „szó szerinti” szöveghez, és nem vesszük észre, hogy valójában ahhoz ragaszkodunk, amit *mi* megértettünk a szövegből – más ugyanis természetesen nem áll rendelkezésre (erről már szoltunk e sorozat bevezető részében). Ezen a tudati szinten nem az igazságot keressük, hanem a magunk igazát. Ezért szívesen bonyolódunk tudományos vitának álcázott veszekedésekbe. Erre nagyon szép példát mutatott a nyolcvanas évek elején egy remek avantgárd színházi előadás, ahol egy szélsőbalos és egy középbalos csoport vitatkozik úgy, hogy mindketten folyamatosan Lenin műveit idézik, szögesen ellentétes nézeteik alátámasztására. Semmi sem lehetne orcapirítóbb, mintha antropozófiai viták süllyednének erre a szintre és Steiner idézeteket vagdosnánk egymás fejébe – kínosan ügyelve az elfogulatlanság látszatára. Az ilyen szintű foglalkozáshoz nem kell magunknak „venni a fáradságot”, ez megy magától – ami persze nem jelenti azt, hogy nem kerül időbe és energiába, sőt az ilyen tudatalatti indulatok vitájának jellemzője, hogy túloz, pocskol a szavakkal és a hangerővel. A vitatkozó felek pedig nagyon magányosnak érzik magukat, amely érzés elől szívesen menekülnek egyletek, pártok, „társaságok” akolmelegébe.

A következő, az „egészséges, elfogulatlan gondolkodás és értelem” szintje. Lehetséges, hogy ez lenne az a közönséges gondolkodás, amiről azt olvastuk, hogy *semmi sincs* benne, ami megközelíthetné az érzékfeletti világot? Aligha. Meg kell kérdeznünk magunktól, hogy vajon mondható-e egészségesnek egy olyan gondolkodás, amely minduntalan elterelődik tárgyától, amint azt könnyen megtapasztalhattuk a koncentrációs gyakorlatban? Mondható-e elfogulatlannak egy olyan gondolkodás, amely beidegződött sémák szerint működik? Úgy tűnik, hogy az egészséges és elfogulatlan gondolkodás követelménye magasabb, mint esetleg elsőre sejtettük. Elfogulatlannak csak olyan gondolkodást nevezhetünk, amelyik minden előítélettől és beidegzettségétől⁴ mentes. Amelyik az igazságot keresi és nem a maga igazát. Ez a tudományos kutatás mozdulata. Steinernek nagyon fontos volt, hogy hangsúlyozza, hogy a szellemkutatási eredmények kiállják a tiszta tudományos vizsgálat próbáját. A monisztikus, jelenléti szintről lehozott igazságok ugyanis nem állnak szemben a logikával. A tiszta tudományos kutatás egy erősen korlátozott és érzelmileg semleges területen – pl. a matematika egy adott témájában – a legkiválóbb tudósoknak sikerülni szokott. Egy tudományos vitában a felek nem arra törekszenek, hogy igazuk legyen, hanem arra, hogy közösen megtalálják az igazságot egy adott, többnyire erősen fókuszált kérdésben. Az igazi tudós mindent elkövet annak érdekében, hogy a saját hipotéziseit „falzifikálja” (Karl Popper kifejezésével). A tudományos vita jellemzője, hogy a résztvevők a szavakkal ökonomikusan bánnak, épp annyit mondanak, amennyi szükséges.

A tisztán tudományos vizsgálat megvalósítása a szellemtudományos közlésekre vonatkozóan azonban lényegesen nehezebb, mint a természettudományban. Ennek az az oka, hogy szellemtudomány – szemben a természettudománnyal – élő (Steiner néha „tartalmas”-nak, „inhaltvoll”-nak nevezi) fogalmakkal dolgozik. „De az igazi szellem nem rajong, hanem világos, *tartalmas* nyelven beszél. Ez a nyelv azonban olyan, hogy nemcsak az értelmet, hanem az egész embert ragadja meg. Aki csak értelmével veszi fel az antropozófiát, az megöli ezzel [...] ha

⁴ Hogy ez mennyire a szó szoros értelmében értendő, arra utal pl. a következő idézet: „... a szellemtudomány gondolatai olyan szellemi-lelki folyamatból származnak, amely elszakította magát az agytól. Ezért az embereknek arra kell törekedniük, hogy az ilyen gondolatok segítségével szellemi-lelki mivoltukban maguk is elszakadjanak az agytól, azáltal, hogy ezeket a gondolatokat megvalósítják önmagukban.” (Rudolf Steiner: *Gegensätze in der Menschheitsentwicklung*, 21.9.1920, GA 197.) Vagyis meditálják őket

szürke elméletté tesszük, akkor az antropozófia gyakran nem jobb, hanem *rosszabb*, mint a többi elmélet”⁵. A közönséges tudat nem képes élő fogalmakat alkotni, ezért szükségszerűen megöli az antropozófiai fogalmakat. Természetesen bármikor, bárkinek sikerülhet, hogy fölemelkedjen az élet szintjére, „ha megvan benne az akarat, hogy használja ezeket az adományokat”. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy ez rendszeres gyakorlás nélkül nagyon kivételesen fordul elő. Annyira, hogy a legtöbb ember nem is ismeri ezt a különbséget. Ami persze nem feltétlenül akadályoz meg valakit abban, hogy bírálja azokat, akik ismerik.

A harmadik szint, a szellemi kutatás szintje természetesen magába foglalja az „egészséges és elfogulatlan gondolkodás” képességét, és túl is lép rajta. Attól, hogy eljutunk a gyakorlásban odáig, hogy képesek vagyunk rendszeresen meditációs gyakorlatokat végezni és meditatív szövegeket megfelelő módon olvasni, *még nem vagyunk szellemi kutatók* (jó esetben tanoncok). E sorok írója ismer néhány embert (talán saját magát is beleértve), akik többé-kevésbé képesek az előzőre. Szellemi kutatót azonban csak egyetlen egyet ismer személyesen. A szellemi kutató a meditáció számos szintjét járja be. Az „élet” szintje, amiről többször beszélünk, csak a közönséges tudat fölötti első szint. Amíg ebben nem vagyunk valamennyire otthonosak, nem célszerű sokat tanakodni a többiekről. Fontos azonban hozzátenni, hogy bármilyen magasabb tudati szint megvalósításának képessége nem jelenti azt, hogy a meditáló embernek ne kellene mindig újra visszatérnie a közönséges tudat szintjére. Ezen a szinten természetesen ugyanúgy ki van téve a tévedések lehetőségének, mint bárki más. Pontosabban: nem egészen ugyanúgy. Bizonyos fajta tévedések kétségkívül ritkában fordulnak elő, mert a rendszeres gyakorlás előbbutóbb a hétköznapi tudatot is átalakítja. Másfajta tévedések viszont akár gyakrabban is előfordulhatnak, mint a legtöbb embernél. Ilyen lehet pl. egy különleges jóhiszeműség.

Ha emberek komolyan törekszenek a meditatív megismerésre, akkor beszélgetéseik minősége is megváltozik. Kialakulhat egy olyan beszélgetési mód, amely a résztvevők reális, noha láthatatlan szellemi közösségén alapul. Ehhez is teljes elfogulatlanságra van szükség, de ennél többre is: a többiek iránti szeretetre (nem szentimentális értelemben). Az ilyen beszélgetésben a többiek jóvoltából olyan felismerésekre juthatunk, amilyenekre magunktól soha sem jutottunk volna. Teljesen lényegtelen, hogy kitől jön egy igaz felismerés, hogy kinek van igaza, és ha ennek mégis van jelentősége, akkor jobban örülünk a másik igazának, mint a magunkénak. Az ilyen beszélgetés gyógyító nektár, romolhatatlan mirha. Mivel az ilyen beszélgetés a kimondott szavak mögötti szellemi valóságban játszódik, ezért külsődleges jellemzője, hogy kevés szóra van szükség. Legmagasabb formája a közös, beszédes hallgatás. Ideálja pedig az az együttlét, amit Máté 18,20 így jellemez: „Mert ahol ketten vagy hárman egybegyűlnek az Én nevemben (nevemmé), ott vagyok közöttük (a középen).” Hogy az ilyen beszélgetés mennyire ritka, azt mindenki tudja. Remélhetőleg azt is, hogy azért lehetséges.

Steiner írásainak túlnyomó része meditatív eredetű. A megismerés, amely létrehozta tiszta, monisztikus, jelenléti, élő, forma előtti. A megfogalmazásban azonban kénytelen formát ölteni, és ezzel elveszti életét, meghal. Ebben a halott formájában információnak vélhetné valaki. Ebben a formában védtelen, kiszolgáltatja magát a nem értésnek és a félreértésnek. Ezért azok, akiket „megérintett” a szellemi világ, sokszor tartózkodnak tapasztalataik közlésétől. Kezdők számára például ez nagyon ajánlatos. Steiner azonban tudatosan vállalta a közlés áldozatát. Ki is jutott neki jócskán mind a nem értésből mind a félreértésből. Meg nem értői gúnyolták és szidalmazták, rajongó, vakhitű hívei pedig félreértették a közönséges tudat banális interpretációinak szintjén – és

⁵ R. Steiner: *Der zweite der achtzehn Briefe an die Mitglieder, GA 260a*

félreértik máig is. Jobb lenne, ha ezt nem tennénk – se vele, se azokkal a ritka tanítványaival, „akik vették maguknak a fáradtságot”.

„Minden fogalom, amely nem válik benned ideállá, megöl a lelkedben egy erőt; de minden fogalom, amely ideállá válik, életerőket hoz benned létre”⁶. Mit jelent az, hogy egy fogalom ideállá válik? Azt, hogy a neki megfelelő szinten válik tudatossá, azon a szinten, ahonnan származik. A meditáció, amely ideállá teszi a fogalmakat, nem luxuscikk, nem humbug, nem beképzeltség, hanem a szellemi világ – és önmagunk – megismerésének egyetlen reális módja. A többi csak elterelő hadművelet, a lusta materialista lélek önáltatása.

„A tanítás meghal, ha nem tudja megújítani önmagát ... Ismételten át kell mennie Pralaya szakaszokon, hogy lélegzet maradjon megformálódás és feloldódás között. Azt mondták az embernek: «Változtasd meg élted!» (Rilke, Archaikus Apolló torzó) Nem egyszer, nem kétszer: mindig. Ha az ember eszerint él, akkor életre kel benne a tanítás, az *egy* tanítás élete. Akkor az élő Logosz szolgájává válik: készen a szenvedésre és fizetséget nem várva, mert tudja, hogy *Azért születünk és jöttünk a világra, hogy tanúskodjunk az igazságról*”⁷

⁶ Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*

⁷ Georg Kühlewind: *Gottes Reich*.