Böszörményi László

**Imagináció vagy képzelgés – 2. rész**

**Közönséges érzések (emóciók)**

A hétköznapokban ritkán állunk meg a józan megismerésnél. Majdnem mindig érzések keverednek a megismerésbe, a legkülönbözőbb jellegű és szintű szimpátiák és antipátiák. Ez esetben az önérző burok nem marad mozdulatlan; a tükör darabjaira törik. A megismerés fénye megtör rajta és a legkülönbözőbb színeket hozza létre. A burok, az önszeretet rétege ellenállást fejt ki, és így a megismerési folyamat mozgásba hozza, fölkavarja. Ez bizonyos érzelmi intenzitást ad az egész élménynek, ami élvezettel jár. Még a negatív érzéseinket is élvezzük valamilyen sajátos módon, mert azok is kiemelnek a józan megismerés egyhangúságából. Ezek az érzések – emócióink –, természetesen nem hagynak „hidegen”, mert nem teljesen halottak. De átlátszatlanok és egoisztikusak, ami azon látszik, hogy önmagunkra mutatnak. Szubjektívek: önmagunkról „szólnak”; nem a másikról. Az emóciók belekeveredése a megismerésbe a „bűnbeesés”[[1]](#footnote-1), a „luciferi” hatás következménye. A bűnbeesés az ember tudati szerkezetének nagymértékű megváltozásában áll. Rudolf Steiner ezt az ember lénytagjai közötti egészségtelen túlsúlyok kialakulásaként ábrázolja[[2]](#footnote-2). Ekkor kezdi az ember önmagát testiségével azonosítani: Ádám „elrejtőzik” Isten elől, mert mezítlensége tudatára ébred. Az ember kiűzetik a Paradicsomból, ami mai nyelven szólva azt jelenti, hogy megkezdődik a dualisztikus tudat kora, amelyben elválik egymástól a gondolkodás (igazság) és az észlelés (valóság), ezért az ember saját gondolkodó tudatát a valóságon kívülinek éli át, ami minden mai abszurditás alapja. A közönséges, dualisztikus tudat kétféle tudattalan közé bezárva él. A felső tudattalan, a Menny, szellemi képességeink forrásvidéke – Georg Kühlewind gyakran a „tudatfelettinek”[[3]](#footnote-3) nevezi – megismerő és teremtő képességeink területe. Az alsó tudattalan, a pokol – ez a pszichológiai „tudatalatti” –, formává vált, fogságba esett figyelem erőinkből áll, amelyek egyre kényszerítőbben hatnak a közönséges tudatra, egy automata jellegét öltve magukra. Minél inkább kiszabadítjuk és alkotó erőkké alakítjuk a fogságba esett figyelmet, annál jobban távolodunk a pokoltól és közeledünk a Mennyhez. Sajnos ez fordítva is igaz. A Mennyhez való visszatérés azért olyan nehéz, mert a nem megismerő, nem átlátszató érzés élményei annyira vonzóak. Ez az élvezet, egyben a „fantasztikum”[[4]](#footnote-4) területe. Életünk ezen a területen ma annyira magától értetődőnek tűnik, hogy éber életünk túlnyomó részét a megismerés és a fantasztikum keverékében éljük, ezt tartjuk „normálisnak”, sőt kívánatosnak[[5]](#footnote-5). Még aggasztóbbá válik azonban a helyzet, ha a magasabb megismerés felé törekvő iskolázás során tévedünk a fantasztikum területére. Már a „normális” keveredés is egészségtelen. De a lélek reménytelenül beteggé és fogollyá válik, ha kifejezetten kultiváljuk az ilyenfajta lelki tevékenységet – általában nagy élvezet kíséretében: „Ha olyan akaratot alkalmazunk a fent leírt módon a gondolati életre, amely nem a fent megadott irányba, hanem a hétköznapi kívánságok, vágyak stb. irányába mutat, akkor ez nem a látó tudat felébredéséhez, hanem a közönséges tudat lefokozásához, álmodozáshoz, képzelgéshez, vizionálás szerű állapotokhoz vezet.”[[6]](#footnote-6) A Menny helyett a pokolba érünk, és ez a helyzet vonzónak is tűnhet – ideig-óráig. Ez a veszély ma talán nagyobb, mint valaha. Sokunkban él vonzódás valamilyen „spiritualitáshoz”, de a fent említett őszinteségről sokszor szívesen lemondanánk.

**Imagináció**

Az imagináció[[7]](#footnote-7) nem abban áll, hogy az önérzés burkának „felkavarása” képeket hoz létre a lélekben, hanem abban, hogy a burok elkezd átlátszóvá válni. Ezt egyben azt is jelenti, hogy megismerő tevékenységünk egyre tudatosabb tapasztalássá válik. Nemcsak a megismerés *termékei* (gondolat, képzet, észlelet), hanem maga a különben átlátszóságában teljesen láthatatlan *folyamat* (a gondolkodás, képzetalkotás, érzékelés folyamata). Nem azért, mert a tevékenység „bepiszkolódik” és átlátszatlanná válik, hanem mert kialakul bennünk a képesség, hogy az átlátszóságban, a világosságban is megkülönböztessünk. Már a közönséges tudatba se jut semmi egyéb, mint figyelmünk különböző alakjai, metamorfózisai. A figyelem minden megismerésben azzá válik, amit megismer. Amíg azonban a közönséges tudatban csak a metamorfózis utórezdülései válnak tudatossá (teljesen halott formában a közönséges gondolkodásban és érzékelésben, és félig halottan a fantasztikum képeiben), az imaginációban tudatosan tapasztaljuk saját figyelmünk mozgását (még magasabb szinten a csendjét, a nem-mozgását). Elkezdjük tudatosan tapasztalni saját figyelmünk *életét*, még mielőtt meghal az agy és az érzékszervek mozgásba hozása révén. Ez képessé tehet arra, hogy egyéb életfolyamatokat is elkezdjünk észrevenni. Életet csak olyan figyelem észlelhet, amely folyamatos, úgy is mondhatnánk, hogy „folyékony”[[8]](#footnote-8). Ez nem a közönséges gondolkodás és észlelés valamelyes fokozása, hanem az egész emberi lény sarkalatos megváltozása – megtérése. Olyan új és megrendítő, mint amikor a zenészek befejezik a csevegést és fölcsendül a zene. A gondolkodás, az észlelés és az érzés új, megismerő képességekké alakulnak át. Ez a gondolkodás és ez az észlelés nem hagy többé hidegen, de mentes minden szentimentális, asszociatív emóciótól. Teljesen megváltozik hozzáállásunk a természethez, a másik emberhez és önmagunkhoz is. *Minőségileg* új érzés alakul ki irányukban. Nem a saját, asszociatív érzéseinket éljük át (kedvelem, nem kedvelem stb.), hanem megengedjük, hogy merőben új érzéseket hozzanak bennünk létre, hogy kimondják magukat bennünk, az érzés szintjén. Mint amikor egy új művészeti irányzatot először fogadunk be értő módon. A gondolkodás és az észlelés megelevenedik, az érzés megismerővé válik. Az akarat megfordul, mintha egész lényünkkel azt mondanánk: „legyen meg a Te akaratod”. „De van egy másik akarati irány is, amely bizonyos értelemben az előzővel ellenkező irányba mutat… odaadásban kifejlesztett akarat, amely a lelket irányítja; amely nem a lélekből ered, hanem fordítva, belőle indul a hatás a lélekre. Először természetszerűleg azt hisszük majd, hogy a lélekből ered. De a folyamat átélésében felismerjük, hogy az akarat ilyetén megfordulásában a lelken kívüli szellemiség ragadja meg a lelket.”[[9]](#footnote-9)

Az *odaadás* ebben az összefüggésben azt jelenti, hogy az önzés burka eltűnik, átlátszóvá válik – legalábbis a meditáció tartamára. Nincs tükör, nem „tükör által homályosan” látunk, hanem „színről színre”[[10]](#footnote-10). Legalábbis ebbe az irányba mozdulunk. A „lelken kívüli szellemiség” nem beképzelés, nem fantasztikum, hanem valóság, amely „nemcsak úgy valóságos, mint az észleleti valóság, hanem… még sokkal valóságosabb.”[[11]](#footnote-11) Ennek a biztonságnak a folyékony elemben a vízen járás képe felel meg. Az a biztonság, amit közönségesen az észleleti valóság talaján állva tapasztalunk, a folyékony elemben is megtapasztalható, sőt ez „sokkal valóságosabb” biztonság. Ez a kép egyszersmind jó példa az imaginációra is. Nem az a cél, hogy megpróbáljunk képzeteket alkotni arról, hogy hogyan járhatott a vízen az Úr, hanem, hogy *megtapasztaljuk* a biztonságot a folyékony – tárgy nélküli – figyelemben. Ezt a tapasztalást ki lehet fejezni kép formájában. Aki ismeri a tapasztalást, felismeri a képben.

**A szellemi iskolázás útja**

Az iskolázás első lépése a gondolkodás átalakítása, meggyógyítása[[12]](#footnote-12). A figyelem teljes megnyitása manapság aligha sikerül valakinek azonnal, előbb meg kell tanulnunk összeszedni a szétszórt figyelmet. A figyelmet közönségesen soha nem tapasztaljuk – legfeljebb a hiányát. Ezért azzal kell kezdeni, hogy a koncentrációs gyakorlatokban megtanulunk egyetlen témára figyelni[[13]](#footnote-13). Eközben felléphetnek elterelések, ami azt jelenti, hogy figyelmünk elveszti a kiválasztott (egyszerű, ember-alkotta) tárgyat. Felléphetnek érzelmi elterelések is – ha jobban megnézzük, tulajdonképpen minden elterelés az. Előfordulhat pl. hogy különösen szépnek vagy csúnyának, kívánatosnak vagy taszítónak festjük ki a tárgyat képzeletünkben. Ez sem más, mint elterelés. Ha érzések lépnek fel, ezeknek a tárgy lényéből kell fakadniuk, nem érzelmi asszociációiból. Ha pl. különösen szépnek látom a kanalat, amire koncentrálok, mert szép emlékek fűződnek hozzá, akkor ez magával ragadhatja figyelmemet. Ez lehet kellemes érzés, de a szabad, autonóm figyelmet nem erősíti. A szellemi iskolázásnak nem az a célja, hogy kellemes érzéseket gerjesszünk magunkban, hanem hogy valós tapasztalásokhoz és találkozásokhoz jussunk a szellemi világban. Ha érezhetővé kezd válni egy kanál „ideája”, funkciója – ami már a formája előtt megvan – akkor ez eleinte általában nagyon finom, zsenge érzés. De jelzi, hogy zárt érzelmi lényünk nyílni kezd. Az ilyen nyitott, nem-szubjektív érzések annyira különböznek a közönséges emócióktól, hogy általában nem is nevezzük őket érzésnek. Mit ahogy nem is azok a szokásos értelemben. Azokkal az érzelem-mentes érzésekkel vannak rokonságban, amelyeket a közönséges megismerés peremén tapasztalunk nap, mint nap: a gondolkodást kísérő evidencia- és az észlelést kísérő valóság-érzés formájában. *Megismerő* érzések, mert nem rólunk szólnak, hanem valami vagy valaki másról tudósítanak – az érzésben. Amíg nem tudunk különbséget tenni a nyitott, „józan” és mégis intenzív megismerő érzés és az „önérző” emóció között, addig gyakorlásunk még biztosan nem halad jó irányba. Ebben az esetben a gyakorlás hamar unalmassá válhat, különösen, ha ismételten végrehajtjuk. Az unalom azonban éppen azt mutatja, hogy a koncentráció gyenge, a figyelem önállótlan. Ha tényleg koncentráltan csinálok valamit, akkor közben nem lehet unatkozni. Ha a koncentráció szintje emelkedni kezd, a gyakorlat olyan intenzitást érhet el, hogy megtapasztalhatjuk a saját figyelmünket, amint éppen létrehozza a koncentráció tárgyát. Ebben a tiszta – önfeledt, önzetlen – szellemi tevékenységben saját tevékenységünk tudatára ébredünk a jelenlétben. Ez az első monisztikus, az első igazi szellemi tapasztalás.

A megerősödött figyelmet ezután meditatív szövegek és a természet felé fordíthatjuk: „Különösen nagy segítséget jelenthet célunk követésében, ha bensőséges figyelemmel fordulunk a természet élete felé. Megpróbálunk pl. úgy nézni egy növényt, hogy nemcsak a formáját követjük, hanem mintegy együttérzéssel követjük belső életét, amely fölfelé törekszik a szárban, kibontakozik széltében a levelekben, és a virágban megnyilatkoztatja belsejét a külvilág felé, és így tovább. Az ilyen gondolkodásban ott működik csendben az akarat; és ez az odaadásban kifejlesztett akarat, amely a lelket irányítja; amely nem belőle ered, hanem fordítva, belőle indul a hatás a lélekre.”[[14]](#footnote-14)

Nem az a feladat, hogy a növény szemlélése közben hozzágondoljuk a fenti gondolatokat. Először meg kell tanulnunk olyan koncentráltan – olyan „bensőséges figyelemmel” – szemlélni egy növényt, hogy közben egyáltalán semmilyen gondolatot sem gondolunk, hanem minden gondolat és érzelem elcsendesedik, anélkül, hogy kiesnénk a koncentrációból.[[15]](#footnote-15) Ez nagyon nehéz, és ezért itt sem kevésbe fontos, mint a gondolkodási koncentrációnál, hogy őszinték és türelmesek maradjunk. Ha sikerül a közönséges tudatot elcsendesíteni, megállítani, akkor megfordul az akarat, és megnyilatkozik a növény élő alakja, mint egy magasabb idea kifejeződése, amelyet követhetünk, egészen a forrásáig: az idea „ideállá” lesz[[16]](#footnote-16). Akkor „együttérzéssel” tudjuk követni a növény „belső életét”. Mindezt csupán *elképzelni* és *asszociatív érzelmekkel* dúsítani semmit sem ér, éppen ellenkezőleg, csak eltávolít célunktól, esetleg örökre. Mindent el kell felejteni, amit tanultunk, olvastunk, gondoltunk és éreztünk – akkor nyílhat meg a figyelem. Ezt azonban nagyon nehéz megvalósítani, mert gyökeresen ellentmond egész lezárt, önző hétköznapi mivoltunknak. Ezen az úton nem hívogat siker és elismerés, se önimádatban fogant „önmegvalósítások”, hanem az igazi Én – részben fájdalmas – felébredése. Ha utunkat szabadon és illúziómentesen akarjuk járni, akkor ezt az utat aligha kerülhetjük el. A szabadságot nem lehet csellel megszerezni, nem lehet ellopni, és még csak ajándékba se lehet kapni. A szabadságot csak megvalósítani lehet. Minden más csak önbecsapás. Ezért jobb, ha sokáig (ha kell, nagyon sokáig) gyakorlok türelmesen és őszintén és sikertelenül, mintha türelmetlenségemben becsapom önmagam[[17]](#footnote-17). Az új képességeknek meg kell bennünk *születniük* – semmit se lehet kikényszeríteni. Ha nem tudok meditálni, ha nincsenek szellemi tapasztalásaim, és mindezt tudom, akkor semmi baj – hiszen még megtanulhatom. De ha bebeszélem magamnak, hogy tudok meditálni, pedig nem, akkor aligha fogom valaha is megtanulni. „Ha vakok volnátok, nem volna bűnötök; ámde azt mondjátok, hogy látunk: azért a ti bűnötök megmarad.” (János 9, 41).

És mégis: akit valaha is megérintett a szellemi tapasztalás komolysága, intenzitása és tisztasága, többé nem fogja beérni a hétköznapi tudat szórakozásaival. A törekvés tisztasága új világosságot gyújt az életünkben. Az élet nem válik színtelenné, éppen ellenkezőleg, a hétköznapokat is új fényben kezdjük látni. Minden szólhat hozzánk, és észrevesszük, hogy minden jelenségen keresztül eljuthatunk a forráshoz. Ahogy néha észrevesszük, hogy egy ember tekintetének mélysége végtelen, úgy sejlik fel minden jelenség mögött a teremtő tekintete. Elhagyjuk a magány pusztaságát és képessé válunk arra, hogy szellemi közösséget alkossunk másokkal.[[18]](#footnote-18) A törekvés többé nem küzdelmes, a gyakorlás nem kötelesség. A legtisztább örömöt váltja ki bennünk, hasonlót ahhoz, mint amikor örömmel várunk egy találkozásra egy szeretett emberrel. Az odaadás nem áldozat, hanem szeretet, tiszta szeretet.

1. Rudolf Steiner, *Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes*, 1911. december 29, a 47. oldaltól, GA 134: „Ez a Paradicsomból való kiűzetés, ami a materialista beállítottságú emberek túlnyomó többségének a legnagyobb élvezetnek tűnik... Ennyire megváltozott az ember, hogy a Paradicsomon kívüli élet a legnagyobb élvezetet jelenti számára.” [↑](#footnote-ref-1)
2. Ld. ugyanott. [↑](#footnote-ref-2)
3. Ld. pl. Georg Kühlewind, *A lélek élete a tudatfeletti és tudatalatti között (Das Leben der Seele zwischen Überbewußtsein und Unterbewußtsein),* 1986. [↑](#footnote-ref-3)
4. Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis,* GA 12. 19. oldal: „Aki észleleti tárgyaknak megfelelő képeket alkot ott, ahol valójában ilyen tárgyak nincsenek, fantasztikumban él… Csak a tapasztalás dönthet arról, hogy a magasabb területeken mi „valódi” és mi „illúzió” csupán. És ezt a tapasztalást csöndes, türelmes belső munkával kell megszerezni. Kezdetben nagyon is fel kell rá készülnünk, hogy az „illúzió” csúfot űz velünk. Mindenütt ott leselkedik a veszély, hogy olyan képek merülnek föl bennünk, amelyek csak a külső érzékelés, a beteges élet csalóka képzetei. Addig nem juthatunk imaginációhoz, amíg el nem tömítjük a fantasztikum forrásait.” [↑](#footnote-ref-4)
5. Ld. pl. Georg Kühlewind, *A normálistól az egészségesig (Vom Normalen zum Gesundem, 1986).* [↑](#footnote-ref-5)
6. Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätsel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, GA 20. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ld. pl. Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*. GA 12 [↑](#footnote-ref-7)
8. Ld. a szerző *Az élet vize* c. írását (http://www-itec.uni-klu.ac.at/~laszlo/Antro/Az\_elet\_vize.pdf). [↑](#footnote-ref-8)
9. Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätsel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, 163-164 old. GA 20. [↑](#footnote-ref-9)
10. I. Korintus levél, 13,12. [↑](#footnote-ref-10)
11. Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis,* 20. oldal, GA 12. [↑](#footnote-ref-11)
12. Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätsel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, 161. oldal GA 20: „Az ember erősebb akarattal hathatja át a közönséges tudatos gondolkodást, mint ahogy a fizikai világban általában átéljük. Így eljuthat a gondolkodástól a gondolkodás átéléséig. A közönséges tudatban nem a gondolkodást éljük át, hanem a gondolkodás által azt, amit gondoltunk. Létezik azonban egy olyan belső lelki munka, amelyen keresztül fokozatosan eljutunk oda, hogy nem abban élünk, amit gondoltunk, hanem magában a gondolkodás tevékenységében. [↑](#footnote-ref-12)
13. Ld. Georg Kühlewind, *A normálistól az egészségesig (Vom Normalen zum Gesundem, 1986).* [↑](#footnote-ref-13)
14. Rudolf Steiner, *Vom Menschenrätsel*, A kitekintés (Ausblicke) c. fejezet, 164. Old. GA 20. [↑](#footnote-ref-14)
15. Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis,* GA 12. 19. oldal: „Azt kell megtanulnunk, hogy akkor is lehessenek képeink, ha semmilyen tárgy sem érinti érzékeinket. Az érzékelés helyére valami másnak kell lépnie. Ez az imagináció.” Nem arról van szó, hogy be kell csuknunk a szemünket, vagy másfelé kell néznünk. Az „érzékelés” itt magába foglalja az egész közönséges, az érzékszervekhez és az agyhoz kötött megismerést. A feladat az, hogy magát a látási folyamatot tapasztaljuk, még mielőtt megérinti a fizikai érzékszervet. [↑](#footnote-ref-15)
16. Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10. A feltételek c. fejezet: „Minden idea, amely nem válik benned ideállá, megöl a lelkedben egy erőt; de minden ideállá változtatott idea életerőket hoz benned létre. [↑](#footnote-ref-16)
17. Antony de Mello, *Adj időt* *a lelkednek* c. könyvéből: „Amikor megkérdezték a mestert, hogy nem csüggeszti-e el, hogy fáradozásainak alig vannak látható gyümölcsei, elmesélt nekik egy történetet egy csigáról, aki elindult egy hideg, viharos, februári napon, hogy fölmásszon egy cseresznyefára. A szomszédos fán ülő verebek gurultak a nevetéstől, amikor ezt meglátták. Az egyik veréb odarepült hozzá és ezt csiripelte neki: „Hé, te szamár, nem látod, hogy egy szem cseresznye sincs a fán?” A csiga ment tovább rendületlenül és ezt válaszolta: „Csak ne izgasd fel magad, amire én odaérek, majd lesz.” [↑](#footnote-ref-17)
18. Ld. a szerző *Közös éjszakai figyelem* c. írását (http://www-itec.uni-klu.ac.at/~laszlo/Antro/Ejszakai\_figyelem.pdf). [↑](#footnote-ref-18)