

MEDITÁCIÓ – SZEMLÉLŐDŐ PÁRBESZÉD A SZELLEMI VILÁG LÉNYEIVEL

A szellemi világ nem ott van, hanem itt.

A szellemiségről, a szellemi világról ma sokat beszélnek, ugyanakkor ez a beszélgetés gyakran egészen általános, absztrakt szinten történik. Próbáljanak csak meg ugyanezen a szinten valaki mesélni az eltelt napjukról, ezekkel a szavakkal kezdve: „Reggel kiléptem a fizikai világba”, és folytassák, nem megnevezve ennek a fizikai világnak konkrét lényeit, tárgyait vagy folyamatait. Értelmetlen, igaz? A szellemi világ ugyanannyira konkrét, mint a fizikai. A szellemi világban is lények vannak, egészen konkrét lények. Valójában minden észleletünk mögött lények állnak – a szellemi világ lényei. Minden hang mögött, minden szín mögött, minden érzéki észlelet mögött, minden gondolat mögött, minden érintés-észlelet mögött. Minden gondolatunk mögött, minden érzésünk, vágyunk mögött ilyen vagy olyan lény áll.

A modern embert sokkolja az ilyen tény, de ez ettől így van. Mivel annyira kevésbé vagyunk tájékozottak a szellemi világ lényeivel és körülményeivel kapcsolatban, ezért ez a világ valami távolinak tűnik számunkra. Az Amerikában élő barátunk, akivel telefonon vagy interneten keresztül gyakran beszélünk, mérhetetlenül „közelebb” van hozzánk, mint a szomszéd házban lakó ember, akit aligha látunk. A szellemi világ, amiről keveset tudunk, „távol” van tőlünk, habár közelebb is, mint bármely fizikai tárgy. A szellemi világ nem ott van, kívül, a felhők mögött (habár ott is van), hanem itt van, rajtunk keresztül szól. Ha valaki meg akarja hallani a szellemi világot, kommunikálni akar a szellemi lényekkel, akkor nem kívülre kell néznie, nem az egekre vagy a csillagokra, hanem azokra a hangokra kell hallgatnia, amelyek a saját lelkében hangzanak fel. Mik ezek a hangok? Ezek: a gondolatok, az érzések, a meg tapasztalások és a lélekben felmerülő kérdések. Hozzászoktunk, hogy ezeket valami személyesnek, csak hozzánk tartozónak tartjuk. Úgy érezzük, hogy az, ami a belső világunkban megy végbe, ez mi magunk vagyunk. De ez tévedés. A következő összehasonlítást hozhatjuk elő: amikor az ember elkezd autót vezetni, akkor bizonyos értelemben meg kell változtatni a saját határainak észlelését. Ki kell „tágítania” önmaga határait az autójának méretéig, amikor a volán mögött ül, egyébként megkockáztatja, hogy másokkal ütközzön. De ennek ellenére, az autót nem tartja önmaga részének. Nem azonosítja magát a gépkocsival (természetesen vannak olyan emberek is, akik számára – úgy tűnik – ez a határ eltűnik). Az autó az én autóm, de nem én magam vagyok. Hozzám tartozik, de én magam más vagyok. Ugyanígy a gondolataink, érzéseink, meg tapasztalásaink – ezek a mi gondolataink, érzéseink, meg tapasztalásaink, de ezek nem mi magunk vagyunk. Hozzánk tartoznak, de mi magunk mások vagyunk.

Amikor az anyagi világban a látóterünkben felmerül egy tárgy, ami korábban nem volt ezen a helyen, akkor tudjuk, hogy ezt valakinek oda kellett helyeznie. Sőt ha a tetőről leesett egy kő a fizikai törvények folytán, és ebben a pillanatban ezen a helyen senki sem volt, akkor is kellett valaki, aki ezt a követ elhelyezze a tetőn. Ha az „égből” lepottyant egy alma, akkor kellett, hogy legyen vagy egy fa, vagy egy másik lény, aki ezt az almát az égbe emelte. Az alma esése mögött áll valaki. Ugyanígy a gondolatok, érzések és meg tapasztalások sem a semmiből kerülnek elő. A mögött, ami a mi látóterünkben gondolatként vagy érzésként megjelenik, valaki áll. És ez a valaki egy élő lény.

Ugyanakkor hiba lenne az is, ha az általunk észlelt gondolatot vagy érzést magának a lénynek tartanánk, ez a lény megnyilvánulása, mint ahogy a leeső alma sem maga az esés mögött álló lény. Az alma esése olyan, mintha az „öltözék” lenne, amiben megjelenik nekünk valaki, a fa vagy egy más élő lény. A fizikai világ lényének viszonyában tudjuk, hogy a megnyilvánulásuk, az „öltözékük” nem ők maguk. Ha azoknak az embereknek az öltözéke mögött, akikkel találkozunk, nem feltételeznénk magukat az embereket, akkor lehet, hogy így kezdenék beszélni: „Ma megjelent nekem egy kávé vagy szendvics, a piros ruhám hozta ezeket nekem”. Hiszen a feleségünket (vagy a férjünket) is magunkénak hívjuk, pedig ő nem ugyanabban az értelemben tartozik hozzánk, mint az autónk.

Nehéz elsajátítani azt a gondolatot, hogy a gondolataink és megtapasztalásaink mögött valaki más áll. Aki akár csak egyszer is megpróbálta (de mi lenne, ha valójában a gondolatok és megtapasztalások mögött valaki állna?), az valószínűleg meg tudná érezni, hogy valaminek át kell fordulnia a fejében, valaminek, ami valójában nem akar megfordulni. Ugyanakkor ha sikerül feltételeznünk (nem elfogadnunk, hanem egyelőre csak feltételeznünk), hogy ez így van, akkor egy nagyon lényeges kérdésnek kell felmerülnie: de kik azok, akik az én megtapasztalásaim mögött állnak?

Ki kicsoda a szellemi világban?

Hogyan ismerjük a lényeket a fizikai világban? A nevük alapján. Azt mondjuk, hogy oroszlán, és akkor tudjuk, mi ez. Azt mondjuk, Oroszlán, és lehet, hogy ismerünk néhányat. Azt mondjuk, hogy hivatalnok, tudjuk, hogy ez mint jelent. Azt mondjuk, hogy tolvaj, tudjuk, azt mondjuk, hogy elnök, azt is tudjuk. A nevek sajátok, a nevek lényegesek; számunkra mindegyik jelent valamit, mindegyikkel megtapasztalások kapcsolatosak. A szellemi világ lényének neveivel kapcsolatban más a viszonyunk, azok számunkra nagyon keveset jelentenek, még ha hallottunk is róluk. Az Isten nevének még van értelme. De képzeljenek el egy embert, aki a mostani szokásos fizikai világunkban ezt mondaná: „Van egy kérésem. Természetesen feltételezhetem, hogy vannak az államunkban még más emberek is, hallottam, hogy vannak hivatalnokok, mindenféle alkalmazottak, de hogy kik ők, azt nem tudom, nem találkoztam velük. De tudom, hogy van egy elnök, ő minden állampolgárért van. Hiszem, hogy az értem is, hozzá fordulok tehát. Meg fogja kapni a kérésemet.” Írnék egy levelet: „Az elnöknek”. Lehet, hogy ez a levél valahova eljutna, sőt az embernek valaki válaszolna is az elnök nevében. Akkor ő elmenne önökhöz, és ezt mondaná: „Na tessék, hiszen megmondtam! Minek eligazodni, hogy milyen szakemberek vagy meghatalmazottak vannak, mindig fordulhatok az elnökhöz, és ő mindig válaszol majd nekem.”

Ha nem akarunk hatalmas illúziókban lenni a valósággal kapcsolatban, mint ez az ember, akkor mindig el kell igazodnunk, hogy milyen lények vannak a szellemi világban, és miben különböznek. A fizikai világban valamikor szintén semmit sem ismertünk, de ezt mondták nekünk: „Ez te vagy. Ez az anya, ez az apa. Ez az orvos, belenéz a szádba. Ez a kutya. Ez a fa, ez a madár. Ez Jáél, Jáél kislány. A kislányok nem káromkodnak. Ez egy rossz fiú, tarts tőle távolságot. Idegen emberekkel sehová se menjél. A nagymama jó, a nagymama szeret téged. Hallgass a tanítóra.” Ugyanígy a szellemi világban is meg kell különböztetnünk, ki a „rossz fiú”, ki a „tanár”. És a szellemi világban is veszélyes az ismeretleneket követni. De hogy különböztessük meg, hogy ki kicsoda a szellemi világban? Hogyan lehet a szellemi világ lényével ismerkedni? Mi valószínűleg láttuk már

angyalok, gnómok, tündérek, gonosz szellemek ábrázolásait, vagy gyermekkönyvekben, vagy művészek képein, vagy filmekben. Ilyen lényeket természetesen sehol sem látunk. Ahhoz, hogy megismerjük a szellemi világban a lényeket, két dologra van szükségünk: kell, hogy legyen fogalmunk a lényekről, és kell hogy legyen tapasztalatunk, a lények megtapasztalása.

Az indiánok, amikor meglátták Amerika felfedezőinek vitorláit, felhőknek tartották azokat. Hiányzott náluk a vitorla fogalma, a megfelelő fogalom nélkül pedig nem lehet „meglátni” valamit. A szellemi világok lényének fogalmát lehet a könyvekből meríteni, a különböző szellemi tradíciók forrásai ezeket megadják. A különböző tradíciókban a megnevezések és leírások különbözhetnek, mint ahogy különbözik ugyanazoknak a hangoknak a jelölése más-más nyelveken. Az antropológiai könyvekben ezek a modern emberek által megszokott, érthető nyelven vannak megadva.

De a fogalom önmagában kevés. Lehet gondolnunk egy emberre, aki ismeri a hó meghatározását, de még sosem látta, nem érintette – tudja-e valójában, hogy mi az a hó?

A fizikai és a szellemi világ lényének és folyamatainak a megtapasztalása különbözik, ahogyan ezt már megjegyeztük. A fizikai világ lényeit kívülről tapasztaljuk, a szellemi világ lényeit belülről. Ha egészen pontosak akarunk lenni, akkor valójában a fizikai világ lényeit is belülről tapasztaljuk. Együttérezve a másikkal, az ő belsejének a megtapasztalását kapjuk, nemcsak a külső megnyilvánulást látjuk. Benne tudunk lenni a másiknak a „bőrében”. A szellemi világ lényeit külső érzékekkel megtapasztalni nem lehet, de lehetséges belsőleg átélni, a „bőrében” lenni. Így ismerhető meg a szellemi világ lényének igazi lényege, valódi neve. A szellemi világ lényének ilyen megtapasztalását (együttérzését) kétféle körülmény zavarja. Az egyik, egyfajta félelem, érzés, amit így fejezhetnénk ki: „én, egy egyszerű ember, hogyan tudnék egy angyal vagy egy arkangyal bőrébe bújni?” Azt gondolják, hogy ez szerénység, de észre lehet venni, hogy ugyanezek az emberek, akik ilyen viszonyt fejeznek ki, aztán mindenféle szerénység nélkül szidnak más embereket, akik magasabb pozícióban vannak, vagy még inkább azt véleményezik, hogyan kell a világot felépíteni jobban, az ő elképzelésük szerint. Az ilyen viszony oka inkább más szférában keresendő. A fejben van, a mi materialista gondolkodásmódunkban. Az ok – olyan valami, ami nem akar a fejünkben átfordulni, és megengedni, hogy a gondolatok és érzések, melyeket a sajátunknak tartunk, ez valós lények megtapasztalásai.

Egy másik akadály, ez a kedvenc, megszokott összevissza gondolat- és érzés-áramlás. A tekintetünket a fizikai világ tárgyaira fókuszáljuk, hogy meglássuk azokat. Ugyanígy fókuszálni kell a belső tekintetünket a gondolatra vagy érzésre, hogy „meglássuk”, vagyis tudatosítsuk azt. A belső tekintetünket fókuszálni, és visszatükrözni a gondolatot vagy érzést, ez bonyolult. Hogy jobban megértsük, miről is van szó, nézzünk meg egy konkrét példát. Tétélezzük fel, hogy félelmet tapasztalunk, félünk. Általában, amikor észrevesszük, hogy félünk, akkor vagy megpróbáljuk analizálni ezt a félelmet, vagy megpróbáljuk ilyen vagy olyan módon megnyugtani magunkat. E mögött az érzés mögött valaki áll, ahogyan ezt már mondtuk, és hogy a figyelmünket ne annak a valakinek a megjelenésére irányítsuk, hanem saját magára, először el kell választódnunk annak a lénynek a „ruhájától”, le kell mondanunk a vele való összeolvadásról. Mondhatjuk, hogy ezt a félelmet magunk előtt kell látnunk. Itt vagyok én, és előttem a félelem, amit tapasztalok. Lehet, hogy az sötétnek látszik, még valahogy le lehet azt festeni. Most ezt pontosabban ki lehet fejezni: itt vagyok én, előttem van a lény, akit én félelem-érzéseként észlelek, mint valami sötétet és így tovább. Ha most magát a lényt akarjuk megtapasztalni, aki a félelemérzésen keresztül fejezi ki magát, akkor pozíciót kell váltani. Gondolatban a lény helyébe kell állni, és ha ez sikerül, akkor magunk előtt látjuk önmagunkat, aki azt mondja nekünk: itt vagyok én, te pedig előttem egy lény vagy, akit én a

félelem érzéseként észlelek, valami sötétként stb. Az a megélés, amit a másik lény pozíciójában tapasztalunk, a lényegének a megtapasztalása (átélése). Meggyőződhetünk, hogy a szokásos tudatunkban félelemként megjelenő lény „bőrében” abbamarad a félelem. Ha egy dühös oroszlán vesz bennünket üldözőbe, akkor meg lehetünk róla győződve, hogy ez nem teljesen ugyanaz, mint amit ebben a pillanatban a ránk vadászó oroszlán tapasztal. A szellemi világ lényeivel bonyolultabb, mint ezzel a dühös oroszlánnal. Először is, nem tudjuk, ki ő, és miért éppen ilyen érzésben jelenik meg számunkra. Az olyan logika, hogy mivel ez számomra félelmetes, ez azt jelenti, hogy a lény ellenséges, a szellemi világban nem létezik (sőt még a fizikai világban is megvezethet bennünket az ilyen logika). Hogy ki ez a lény, és hogyan viszonyul hozzám, úgy tudom meg, ha magának a lénynek a pozíciójából észlelek. Kezdetben az ilyen észlelések lehetnek felületesek, nem jelentősek, és hogy ezeket a megtapasztalásokat egyre bensőségesebbé, lényegesebbé tegyük, minden következő leírást, pontosítást ismét látni és hallani kell saját magam által kimondva. És a lény „fülén és szemén” keresztül „látom és hallom” magamat, és érzékelem, hogyan viszonyul hozzám ez a lény. Ilyen a szellemi világban a kommunikáció. Az általam elmondottat úgy tapasztalom meg, mint ami kívülről közelít hozzám, a másik lény által mondottat én magam mondom ki. És ilyen módon lehet megismerni a lények valódi nevét. Amikor a másik lény pozíciójából tapasztalom, hogy én magam, aki ez előtt a lény előtt állok, nevezem meg ezt a lényt helyesen és meglehetősen pontosan (lényegi módon), akkor tudom meg az ő igazi nevét.

Meditáció

A felvázolt „párbeszéd” a szellemi világ lényeivel az elmével latható, „meditatív”. Érdekes, hogy a „meditáció” fogalma a latin „meditatio”-ból ered, pontosabban a „meditare” igéből, ami azt jelenti, hogy elgondolni, gondolatilag szemlélni, ideákat kidolgozni. Éppen ezt a szót használták, amikor a bibliát latinra fordították két héber gyökér: «הגה» és «פיש, פוש» némely jelentése számára. Például a 143. Zsoltár 5. versének fordításában: „Megemlékezem a régi időkről, végiggondolom minden dolgot, kezded munkáiról elmélkedem” kétszer is szerepel a „meditálok”.

Szeretnénk emlékeztetni még egy részletre a zsoltárok közül, mégpedig az 1. Zsoltár 1-2. versére: „Boldog ember az, aki nem jár a gonoszok tanácsa szerint, nem áll meg a bűnösök útján, és nem ül a csúfolódók székébe, hanem az Úr törvényében gyönyörködik, és az ő törvényéről gondolkodik éjjel és nappal.” és hasonlítsuk össze egy idézettel Rudolf Steiner: Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez” c. könyvéből, „A belső nyugalom” fejezetből:

„A saját magasabb emberének ezzel a megszületésével a tanítvány belső tevékenységének csak az egyik oldalát jellemeztük. Ehhez valami másnak is hozzá kell járulnia. Ha ugyanis az ember önmaga előtt már kívülállóként áll, mégis saját magát szemléli csupán, olyan élményekre és tettekre tekint, amelyekkel sajátos élethelyzete következtében mintegy összenőtt. Át kell lépnie ezeket a határokat. Fel kell emelkednie a tisztán emberihez, aminek az ő sajátos helyzetéhez már nincsen köze. Át kell térnie az olyan dolgok szemlélésére, amelyekhez mint embernek akkor is valamiféle köze lenne, ha teljesen más körülmények között, egészen más élethelyzetben élne. Ennek köszönhetően életre kel benne valami, a személyes fölött álló dolog. Tekintetét így magasabb világok felé irányítja, mint amilyenekkel a hétköznapiak összekötik. És ezzel együtt kezdi már

érezni és tapasztalni, hogy ő maga ezekhez a magasabb világokhoz tartozik. Ezek olyan világok, melyekről az érzékei és mindennapos tevékenységei semmit sem tudnak mondani. Így először lényé középpontját a saját belső világába helyezi át. Figyel a nyugalom pillanataiban belső világában megszólaló hangokra; belső világába mélyedve érintkezésbe lép a szellemi világgal. A mindennapoktól el van választva. A mindennapok zaja elhallgatott számára. Körülötte csend lett. Eltávolít magától minden környezőt; még azt is, ami kívülről ezekre a benyomásokra emlékezteti. Egész lelkét betölti a nyugodt belső szemlélődés és a tisztán csak a szellemi világgal való beszélgetés. – Az ilyen csendes szemlélődésnek a tanítvány természetes életszükségletévé kell válnia. Eleinte teljesen a gondolatok világába merül. Eleven érzéseket kell kifejlesztenie ehhez a csendes gondolati tevékenységhez. Meg kell tanulnia szeretni azt, ami árad felé a szellemtől. Akkor hamarosan már nem érzi ezt a gondolati világot az őt környező mindennapi életnél kevésbé valóságosnak. Kezd úgy bánni gondolataival, mint a térbeli dolgokkal. És akkor közeledik számára az a pillanat, amikor a belső munka csendjében megnyilatkozó gondolatokat sokkal magasabb rendűnek és valóságosabbnak kezdi érezni a térbeli dolgoknál. Felismeri, hogy élet fejlődik ki ebben a gondolati világban. Belátja, hogy a gondolatok nem csupán árnyképek, hanem rejtett lények szólnak hozzá rajtuk keresztül. A csendből elkezd hangzani neki a beszéd. Azelőtt csak a fülén keresztül hangzott neki a beszéd, most pedig már a lelkén keresztül. Megnyilatkozott neki a belső beszéd – a belső szó. Amikor először éli át ezt a pillanatot, a boldogság legmagasabb fokát érzi. Egész külső világát elárasztja a belső fény. Egy második élet kezdődik számára. Egy isteni boldogságot ajándékozó isteni világ áramlata árad rajta keresztül.”

Lehet, hogy ez az összehasonlítás feltárja számunkra mind az 1. Zsoltár első soraiban említett boldogságot, mind pedig azt, hogy mik vagy kik „a gonoszok, a bűnösök és a csúfolódók”.

„Mindez túl bonyolult!”

Lehet, hogy ezt mondja az olvasó. És természetesen igaza van – egy ilyen meditációt egyedül elvégezni kevés ember képes. De az ilyen meditációt lehet párban végezni. Akkor a második ember a szellemi tükör, echo szerepét veszi magára, a meditáló számára önmagát képviselve, akitől visszahallja kívülről mindazt, amit mond. A jobb megértés kedvéért nézzünk megint egy konkrét példát. A meditáló némely esemény és körülmény viszonyában, melyekben el szeretne igazodni, ingerültséget tapasztal (mindig aktuális tapasztalatokra támaszkodunk a meditáció tárgyaként). Ki kell helyeznie ezt az érzést, „meglátnia” önmagával szemben. Megközelítőleg ezt mondhatja annak az embernek, aki segít neki: „Én vagyok én, te az ingerültség érzése vagy, amit ezeknek az eseményeknek és körülményeknek kapcsán tapasztalok.” Először ezt természetesen gondolatilag kell tennie. Aztán a „Tükörnek” elmondott segít neki ezt az elválasztást megtartani, mintegy fixálja egy időre kívül a kihelyezett érzést (gondolatot, megtapasztalást). Most az érzés mögött meg kell látni a lényt, akinek a kifejeződése, a megjelenése a leírt érzés: „Én vagyok én, te pedig az a lény, akit ingerültségként tapasztalok ezeknek az eseményeknek és körülményeknek kapcsán. „Meglátva” ezt a lényt magam előtt, pontosabban le lehet írni, hogy külsőleg milyennek tűnik. És aztán jön a pozíciócsere – a meditáló minden személyest félretesz, és gondolatilag a lény pozícióját foglalja el, a segítő, a „Tükör” pedig szóról szóra visszamond mindent, amit a meditáló a személyes nézőpontjából elmondott. A meditáló így kívülről tudja önmagát „meghallani”. Most arra kell a

figyelmét irányítani, hogy a lelkében mi jön mozgásba, milyen megtapasztalások, gondolatok jelennek meg. Ezeket körbe kell írnia, és a „Tükör” ismét visszaadja neki az elmondottat.

Az ilyen párbeszédben van néhány lépés – a lény elsődleges körbeírása, a lényegének (pontos nevének) meghatározása, a meditáló feladatának meghatározása ezzel a lénnel kapcsolatban, stb. Nem állítottuk magunk elé azt a feladatot, hogy ebben a cikkben mindent részletesen leírjunk, inkább az volt a fontos, hogy az alapelveket felvázoljuk, ami minden, a szellemi megismerésre becsületesen törekvőnek lehetővé teszi, hogy a saját lépéseit megtegye.

Ezt a meditációt természetesen tanulni kell. Mindenekelőtt az elején kell valami irányítás egy tapasztaltabb ember részéről. De ez a módszer, a szemlélődő párbeszéd módszere, a mi nézetünk szerint, egy valós lehetőséget ad a szellemi világban való eligazodás megtanulására. Érthető, hogy ez kezdetként csupán a szellemi világban való járást tanuló „gyermek” első lépései. De anélkül, hogy megtegyük az ilyen vagy másmilyen első lépéseket, lehetetlen felállni abból a tolószékből (rokkant székből), melyben a szellemi világhoz való viszonyban ülünk.

Utószó helyett

A fenti példákat saját tapasztalatokból idéztük, habár egyáltalán nem ezekkel kell kezdeni. Azon a szemináriumon, amit az elmúlt év szeptemberében Rehovotban a német antropozófus, Armen Töguval együttműködve vezettünk, a meditáció témája egy gyapjúkép volt (a szeminárium egy Waldorf-óvoda helyiségeiben zajlott). Ezt a meditációt a résztvevők egy nagyobb körben végezték, aztán más meditációkat is végeztek különböző tárgyakkal kisebb örökben. Ugyanakkor a tapasztalat azt mutatja, hogy közülünk a többségnek, mielőtt a szellemi világ lényeihez lépnénk, előbb önmagunkkal, a saját gondolatainkkal, érzéseinkkel, megtapasztalásainkkal kell szembesülnünk. Meg kell ismerni ezek valódi természetét. Vagy pedig, másképp mondva, meg kell ismernie az embernek a saját igazi természetét, hogy én, mint ember, valójában milyen vagyok.

A cikk írói – a lehetőségeikhez mérten – örömmel válaszolnak az olvasókban felébredt kérdésekre, és még szívesebben megosztják a saját gyakorlati tapasztalatukat.

Kerszty Arisztova-Poljak cikke az Adam Olam folyóiratban, 2013. ősz

<https://ellvik.com/2014/06/21/медитация-созерцательный-диалог-с-с/>

fordította: Rákos Éva