

Bernard Lievegoed

Az ember a küszöbön

Biográfiai krízisek és fejlődési lehetőségek

Orosz nyelvre fordította: Irina Melikisvili (Főszerkesztő: Nyikolaj Banzeljuk)

<http://bdn-steiner.ru/modules/Books/files/6504.doc>

Magyarra fordítva deepl-lel.

Az orosz szöveggel egybevetette, szerkesztette: Rákos Éva.

Az utójavításban részt vett még: Fülöp Zoltán, Gergár Mária, Gosztonyi Tímea,
Szilágyi Márta, Kertész Dóra.

Tartalomjegyzék:

Személyes előszó.....2

ELSŐ RÉSZ

1. Az ember a küszöbön.....	6
2. Út a belsőbe – az egyiptomi misztériumok	16
3. Út a külsőbe – az északi misztériumok.....	22
4. A nappal embere és az éjszaka embere.....	40
5. A bennünk lévő második ember.....	52
6. Régi és új fejlődési utak.....	58
7. Az antropozófus tanítványi út.....	70
8. Az emberi doppelgänger problémája.....	84
9. Bolygófolyamatok a kozmoszban és az emberben.....	110
10. Az érzőlélek, az értelmi lélek és a tudati lélek fejlődése.....	139
11. Árnyékok a befelé vezető úton.....	152
12. Árnyékok a kifelé vezető úton.....	166

MÁSODIK RÉSZ

13. Terápiás gondolkodás az antropozófiai pszichoterápiában.....	173
14. Diagnózis, és a terápia egyes aspektusai.....	184
15. A lelki fejlődés zavarainak terápiája.....	192
16. Hisztérikus konstitúció.....	199
17. Menekülési utak.....	213
18. A terapeuta képzésének útja.....	244

Személyes előszó

Időpont: 1928/29 tele. Helyszín: az Aan de Walletis régi kórház Amsterdamban, a belgyógyászati osztály, amelyet Ruitenga professzor vezet. Pontosabban, a történet egy kis szobában, a női részleg melletti egykori fürdőszobában játszódik. A kis szoba a legfiatalabb asszisztens birodalma, aki naponta végez itt kutatásokat a professzor irányítása alatt, és feljegyzi a betegek közléseit. A munkatársak itt találkoznak minden reggel, hogy menet közben megigyanak egy csésze kávé, és megosszák a legfrissebb híreket.

Egyik nap Ruitenga professzor és az összes asszisztens, csészével a kezükben, egy munkatárs köré gyűlnek, aki éppen ezt meséli: „...a hétvégén meglátogattam a nagynénémet. Krónikus reuma... szegény asszony... teljesen eltorzult... Mindent megpróbáltak – de sikertelenül; a szalicilsav nem segített, az arany sem... Most elküldték az új „Rudolf Steiner-klinikára”, és tudják, mit írtak fel neki? Ott minden nap fél órát *beszélgetnek* vele!” Hangos nevetés hallatszik, mintha valami örülségről lenne szó.

Hirtelen a legfiatalabb asszisztens hangja hallatszik: „Egész véletlenül megismerkedtem néhány orvossal, akik ott dolgoznak. Teljesen reális embereknek tündek számomra.”

Ruitenga professzor megfordul: „Mit tud erről az antropozófiai orvoslásról?”

Asszisztens: „Ő csak egy kicsit, professzor úr, még nem sokat, de érdekel, és remélem, hogy többet megtudok róla.”

Ruitenga professzor: „Hihetetlen! Nemrég járt nálam az egyik ilyen orvos, egy volt hallgatóm. Odaadott nekem egy könyvet, hogy elolvassam. Megpróbáltam, de mondja meg őszintén, *érti-e*, mi az az étertest?”

Asszisztens: „Még nem jutottam el odáig, professzor úr...”

Ruitenga: „Néhány volt tanítványom ezt az irányt választotta. Nem értem, hiszen ők voltak a legjobb tanítványaim...”

Kilép a tömegből, és elsétál kezében a félig kiivott kávéjával, ezt mormolva: „Ők voltak a legjobb tanítványaim, a legjobb tanítványaim...”

Zavart csend. Szemrehányó pillantások fordulnak az asszisztens felé, aki elrontotta a hangulatot.

Ez egy lecke volt a fiatal asszisztens számára. Huszonnégy évesen orvos lett, és felfedezte, hogy a „biográfiai beszélgetés” minden terápia elválaszthatatlan része. Elkezdett érdeklődni a pszichiátria iránt, felfedezte az antropozófiai gyógypedagógiát, és úgy döntött, hogy gyógypedagógiai intézetet alapít.

Karp professzorban megértő tanárt talált, aki rá akart bízni egy kutatást, amelyet a saját intézetében is el tudott volna végezni. Ez vezetett 1939-ben a „Taktus, ritmus, dallam. A hangszerek terápiás alkalmazásának alapjai” című disszertációhoz.¹

A harmincas években az „Jelgersma-klinikán” (Oegstgeest) beszélgetések folytak a gyermekpszichiátriai speciális előkészület szükségességéről és tartalmáról. A zonnehuisi (Zeist) tapasztalataim alapján kiváltságos helyzetben voltam, hogy intenzíven részt vehettem ezekben a beszélgetésekben. A második világháború után az ilyen képzés valósággá vált.

Eközben munkám a felmerülő kérdéseknek köszönhetően az általános pszichiátria irányába fejlődött. A harmincas években a „pszichoterápia” fogalma lényegében megegyezett a „pszichoanalízis” fogalmával. Én azonban az antropozófia irányításával a saját utamat jártam; a rendszeres találkozók az Elgersma Klinikán támogattak ebben.

Az így kialakult pszichoterápiát „biográfiai terápiának” neveztem el. Ez a terápia azt jelenti, hogy a páciens problémáit az egész életútjának fényében vizsgáljuk, és azok okait nem csak közelmúltbeli sokkban vagy megrázkódtatásokban keressük.

Ennek során a „fejlődés” fogalma játszik fő szerepet. Egyre világosabbá vált számomra, hogy minden „fejlődés” az akadályok felkutatásában és

leküzdésében rejlik; ezek az akadályok a saját konstitúciónkban, neveltetésünkben és élettapasztalatunkban rejlenek, de az akadályok abból is fakadnak, ha nem fogadjuk el a kialakult helyzetet, vagy nincs személyes perspektívánk.

Ugyanakkor kiderült, hogy az ilyen akadályok – a „fejlődés segítői” – gyakran olyan belső élményekből fakadtak, amelyeket az illető nem tudott feldolgozni, és amelyek félelmet keltettek benne.

Az, hogy megismerjük az emberi élet lefolyásának törvényszerűségeit, kezdete lehet az ilyen jellegű problémák megoldásának. Ez a kiindulópontja az 1976-ban megjelent „Életválságok – életesélyek”² c. könyvemnek.

Amint kiderül, hogy normális fejlődési szakaszokról van szó, sok probléma teljesen más képet ölt.

Ebben a könyvben olyan akadályok kerülnek megvizsgálásra, amelyek még mélyebb rétegekben rejlenek. Megértésükhöz szükségünk van az általános emberképre, ahogyan az az antropológiában megjelenik. Ezért ez a könyv „antropológusabb”, mint elődei.

A könyv két részből áll. Az első rész inkább általános irányultságú. Az antropológiai ember- és világképet alapul véve vizsgálja az emberi fejlődés aspektusait.

A második rész a biográfiai terápia alapelveit írja le. Ezért elsősorban az e területen jártas olvasóknak szól. Számukra kiindulópont lehet további tanulmányozáshoz és gyakorlati alkalmazáshoz. Azonban a könyvben bemutatottakból sok minden hasznos lehet mindazok számára, akik találkoznak a vizsgált problémákkal.

Ez a könyv ötven év személyes munkatapasztalatát is tükrözi. Természetesen ezen a területen mindig lehetségesek más vagy kiegészítő nézőpontok.

Az alapvető antropológiai fogalmak részletes bemutatása meghaladná e könyv kereteit. A jegyzetekben azonban az olvasók rövid magyarázatokat

találnak a legfontosabb fogalmakról és hivatkozásokat a vonatkozó irodalomra, ami önálló munkához és e területen való eligazodáshoz nyújt segítséget.

Bernard Lievegoed 1983. október

ELSŐ RÉSZ

1. Az ember a küszöbön

E könyv megírására Rudolf Steiner egyik mondata ösztönzött: „Az emberiség átlépte a küszöböt”. Megpróbáljuk megérteni, hogy miről van szó.

Azok a szilárd határok, amelyek között az emberi tudat az elmúlt évszázadok során tartózkodott, már nem olyan megbízhatóak. Elsősorban a bennünk lévő határ, a belső határ vált áteresztővé, amely elválaszt minket a mély testi és lelki jelenségektől. Ismeretlen, makacs erők törnek be tudatunkba. Velük együtt félelmek, rögeszmék és depressziók is megjelennek.

Ennek a helyzetnek az első jelei már a múlt század végén, nyolcvan évvel ezelőtt jelentkeztek: a pszichoanalízis, amelyet eleinte azok gúnyoltak és nevettek ki, akiknek ez a határ szilárd falnak tűnt, nagyon hamar áthatotta a kulturális életet. Már régóta nincs olyan regény vagy film, amelyben ne lennének pszichoanalitikus utalások.

Évről évre erősödik az az érzés, hogy valami nincs rendben. De az emberek nem akarják ezt elismerni. Ezt mondják: egyszerűen csak egészségesnek kell lenni és lelki egyensúlyban kell lenni – teljesen a „No-nonsens”-tudat szellemében, a „butaságok nélküli” tudatban, amely a tapintható, látható anyagi világra irányul.

A XX. században évről évre növekszik az alkohol és a nyugtatók fogyasztása. Az elmúlt tizenöt évben négyszeresére nőtt, és ma már havonta növekszik.

Mi is történik valójában?

Ez a könyv e jelenségek megértéséhez az antropozófiai emberképet alapul véve szeretne hozzájárulni.

Az antropozófia azokra a területekre vet fényt, amelyek szokásos megértésünk számára sötétek maradnak. A dolgok valódi megismerése

előfeltétele annak, hogy legyőzzük a kellemetlen érzéseket és a félelmet: aki megértette, hogy miről van szó, már nem fél. – Ködös alkonyatban futok át a pusztaságon. Hirtelen egy emberi alakot látok magam előtt, amely elállja az utamat. Félelem és rettegés fog el, míg rá nem jövök, hogy előttem csak egy borókabokor áll. Megkönnyebbülten felsóhajtok, a pulzusom megnyugszik. Aki felfedi a kísértetet és megismeri az ismeretlent, az ilyen pillanatban meg tudja őrizni az „Én”-jét, és nyugodtan, önuralommal fogadja a helyzetet.

Az ismeretlen leleplezésének e folyamatát fogjuk megkísérlni a következő fejezetekben. Eközben megtapasztalhatjuk, hogy a nyugati emberiség fejlődésének teljesen *indokolt, sőt szükséges* jelenségeiről van szó, olyan folyamatokról, amelyek ugyanolyan természetesek, mint a fogváltás és a nemi érés; ugyanolyan magától értetődőek, mint a középkorból a modern kutatásokra törekvő reneszánszhoz való átmenet.

Az a törekvés, amely nagyon hevesen nyilvánult meg, akkoriban a spekulatív filozófiai érvelésektől való elforduláshoz vezetett, és magával hozta a világhoz, mint „ismeretlen bolygóhoz”, a természethez, annak kimeríthetetlen, még feltáratlan gazdagságához való fordulást. Ma ugyanilyen féktelen erővel fordul tekintünk a saját belső világunkra. A felfedezések utáni vándorlások, amelyek korábban az addig ismeretlen kontinensek felé irányultak, most saját lelkünk ismeretlen birodalmaiba vezetnek. Átlépik a félelmet keltő határokat. Korábban ugyanilyen tiltott volt a legtávolibb nyugat: ott véget ért a világ; azt mondták, hogy ott a hajókat erős vízesés-áramlatok vonzzák a nagy „semmi” feltáratlan mélységeibe. Ma a megszokott nappali tudat határainak átlépése a tabu; mintha „a másik oldalon” az embert mély örületbe, a „semmibe” rántanák. De azok, akik mernek a belső világba utazni, nagy csodákat és kincseket találhatnak ott, hasonlóan azokhoz a tengerészekhez, akik egykor nyugatra hajóztak, hogy ott végül felfedezzenek egy új kontinenst, tele csodákkal és gazdagsággal.

A természettudományos gondolkodás egyik legsúlyosabb tévhite az a vélemény, hogy az emberiség lényegében mindig is ugyanúgy viszonyult a világhoz, mint az elmúlt 150 évben. Egyszerűen az idő múlásával sokkal okosabbak lettünk, mint babonás, naiv őseink. Végre józan gondolkodásúak és „tudományosak” lettünk, és ez maradjon is így örökre.

De nem marad így. A skolasztikának, mint a tudomány legmagasabb fejlettségi formájának, egykoron át kellett adnia a helyét a modern természettudománynak; ma pedig azt láthatjuk, hogy a természettudományos materialista gondolkodásmódot, minden megbízhatóságával együtt, amelyet adhat nekünk, olyan gondolkodásmód váltja fel, amely egyformán törekszik az anyag és a szellem kutatására.

Ezt másképp is kifejezhető: az összes korábbi kultúra spirituális világnézeten alapult, ebben egyfajta isteni világot tapasztaltak meg, amelynek teremtő erejéből származott minden. A szellem volt az egyetlen valóság, az anyag pedig a nagy Maya, az illúziók világa. A görögök még átértékelték ezt az isteni világot. Ugyanakkor azonban kidolgoztak egy új világnézetet is, az idealizmust. Minden külső jelenség mögött átértékelték annak „ideáját” mint elsődleges okát és teremtő princípiumát. Az új korszak mindkét világot, az istenek világát és az eszmék világát is a gyermekmesék világába száműzte, és csak az anyagot ismeri el valóságként. A materializmusban a jelenségek okainak a természet törvényeit és a véletlent tekintik. A szellem lett most a nagy Maya, a látomások világa.

De ez a „klasszikus” materializmus a XX. században már elérte fejlődésének csúcspontját. Már úton vagyunk a „spirituális realizmus” felé, egy új világnézet felé, amelyben a szellem és az anyag kölcsönhatásukban egyformán valóságosnak tapasztalható meg. „Nincs szellem anyag nélkül, és nincs anyag szellem nélkül” – ezekkel a szavakkal Rudolf Steiner igazi realistiként jelenik meg³.

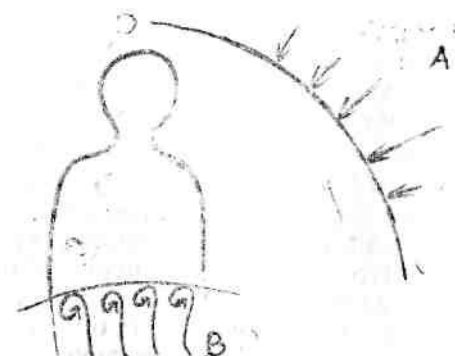
A modern ember két határ között él. Az egyik határ az érzékelés határa. Valójában csak a jelenségek külső oldalát látjuk. Mindenhol a felszínen

botlunk meg. Ha azt akarjuk vizsgálni, mi rejtőzik e felszínek mögött, akkor meg kell osztanunk az érzékelés tárgyait, például fel kell fűrészelnünk őket, több darabra. De azonnal új felületek jelennek meg. Még a legerősebb elektronmikroszkóp alatt is csak a legapróbb részecskék felületét érzékeljük, amíg azok fel nem oldódnak az anyagtalán, hipotetikus erőiben, amelyek csak hatásaik alapján tarthatnak igényt a létezésre.

A jelenségek világára irányított tekintet olyan felületekkel találkozik, amelyek a fény sugárzása révén érzékelhetők. Amikor az ember a saját lelkébe tekint, sötét falba ütközik, amelyen csak az emlékek képei vannak bevésve. Azok a folyamatok, amelyek a emlékek tükrének mögött zajlanak a szervekben és (tudat alatt) a lélekben, ugyanúgy elkerülik közvetlen észlelésünket, mint a külső természet rejtett erői. A kifelé vezető úton nagyító és kicsinyítő eszközöket használunk, hogy azok segítségével behatoljunk a dolgok lényegébe. A belső felé vezető úton álomelemzési technikákat, hipnózist és különböző pszichiátriai vizsgálati módszereket alkalmazunk, hogy megvizsgáljuk az emlékek tükre mögötti világ lényegét.

Azonban itt sem sikerül a tudatalatti világ folyamatait olyan fogalmakkal leírni, melyeket a tudatos világ leírására használunk. Így az ember két határ között él, amelyeket mindennapi tudatával nem tud átlépni.

Az 1918-as előadások egyikében Rudolf Steiner mindkét határt leírta. Ehhez készített egy rajzot, amelyet itt egyszerűsített formában adunk közre⁴



Az univerzumból olyan erők hatnak, amelyek csak érintik érzékszervi világunk határát, de nem nyilvánulnak meg világosan (A).

Az ember anyagcsere-életéből olyan erők emelkednek fel, amelyek az emlékezetek határán maradnak (B).

A rajtunk kívüli kozmosz és az anyagcsere bennünk két ismeretlen világ. A természettudomány, mivel képtelen behatolni a valós világ lényegébe, megfogalmazta azt a dogmát, hogy *ontológiai kérdéseket nem lehet feltenni*, vagyis nem lehet a dolgok létezéséről kérdezni. Csak azt lehet megkérdezni, hogy a kozmosz erői *hogyan* hatnak, de azt nem, hogy *miféle* erők ezek. Így például tudjuk, hogy a pozitív vagy negatív töltés *hogyan hat*. Azonban nem tudjuk, hogy *mi* is valójában a töltés. És ha végül is „energiának” nevezzük, akkor ez csak egy szóval történő megjelölés. A materializmus itt mutatja meg alapvetően agnosztikus jellegét, és ebben az értelemben teljesen őszintén viselkedik. A „valódi” tudósokra legalábbis ez vonatkozik, de azokra nem, akik népszerűsítik a tudományt, és eeközben azt akarják sugallni nekünk, hogy a jelenségek egyszerű megnevezése máris magyarázatot ad rájuk.

Tehát a materializmus e két határ között él. A realizmus felé tett lépés pedig azt jelenti, hogy most már a szellem és az anyag kölcsönhatását is lehet kutatni. Itt mind a külső, mind a belső határokat le kell küzdeni. Akkor a szellemit ugyanolyan pontossággal lehet kutatni, mint amilyen a természettudománynak tartozunk. És ez a realizmus már nem visszalépés a világról alkotott ősi szellemi nézetek felé, hanem előrelépés, amely csak az azt megelőző materializmusnak köszönhetően lehetséges, annak pontos észlelési iskolájával és a észlelt dolgok szigorú feldolgozási módszereivel.

A következő megállapítások célja, hogy tisztázzák az olvasó számára, mi vár rá ebben a könyvben.

„Az emberiség átlépte a küszöböt”: ismeretlen erők emelkednek fel a „tudatalattiból” a tudatunkba, és megrengetik annak rendjét. Ez a már említett félelmekben, depressziókban és hasonló jelenségekben nyilvánul meg. A psziché világát – ebben a könyvben „lelki világnak” vagy „a lélek világának” fogjuk nevezni – tudatos rendszerezéssel kell azt megragadni és megszilárdítani, hogy egyensúlyban maradjon. Ez csak az emberi „Én” segítségével történhet meg, csak a saját individualitásából, amely hosszú fejlődési útjának egy bizonyos szakaszán halad át; abból az individualitásból, amelynek megvan a maga múltja, feladata, jövője, s a jövőben ennek az életnek a gyümölcse újra kiindulóponttá válik egy új feladat számára.

Minden inkarnációban, ennek a fejlődésnek minden lépésében, az örökölt testiségtől függően, kialakul egy bizonyos lelki struktúra. Ehhez a testiséghez bizonyos minőségek kapcsolódnak: először is, a fizikai test, amely anyagi anyagból épül fel; másodszor, az életerő-rendszer, amely áthatja ezt a fizikai testet, és gondoskodik annak állandó felépítéséről és lebontásáról – a növényi (vegetatív) vagy étertest; harmadszor, az állati-lelki tényezők és mechanizmusok rendszere, amelyet a régi kifejezéssel „asztrálestnek” vagy, Arisztotelész nyomán, „állati vagy animális léleknek” nevezhetünk.

Az ember fizikai testtel, vegetatív életerővel és állati lelki erővel jön a világra. Az „Énnek” ezeket az „eszközöket” át kell hatnia és emberivé kell tennie.

Ez a humanizációs folyamat képezi az élet első felének feladatát. Ezután ezek az emberivé tett erők bevonhatók a további fejlődésbe. Ez a fejlődés más emberekkel való folyamatos interakcióban történik. Individuális utunkon adunk és kapunk, és így megsokszorozzuk azokat a „talentumokat”, amelyekkel ebbe az életbe léptünk. Erre tanít minket a talentumokról szóló bibliai példabeszéd⁵.

Az emberek és az állatok lelki funkciói közösek. Az életkörülményekből fakadnak az életfenntartással kapcsolatos hajlamok: táplálkozási,

szaporodási, fészeképítési ösztönök, territoriális ösztön – ezek az ösztönök mind az emberekre, mind az állatokra jellemzőek.

Az „inger-válasz mechanizmus” a behaviorizmus, a „stimulus-reakció” a pszichológia, a viselkedés tanulmányozásának egyik alapjává vált. A materialista orientációjú pszichológia számára ezek a mechanizmusok alkotják a lelki élet egyetlen valóságát; magasabb késztetések és vágyak létezésének elfogadása a valóság elől való menekülést jelentené, és az embernek óvakodnia kell lennie attól a téveszmétől, hogy ő valami több, mint egy értelmes állat. Ebben az esetben minden lelki eltérés és egyensúlyzavar annak a következménye, hogy az ember a kulturális tabuk hatására elnyomja ezeket az állati mechanizmusokat. Ez azt jelenti, hogy ezeket a zavarokat csak úgy lehet gyógyítani, ha megszüntetjük ezeket a kultúra által meghatározott gátló tényezőket, vagy olyan helyzeteket teremtünk, amelyekben ezek az állati mechanizmusok teljesen kiélhetőek. A legtöbb modern csoportterápia hasonló gondolatmeneten alapul. Bizonyos mértékben mindegyik a pszichoanalízis leszármazottja, és mindegyik csak a tudatos és tudattalan pszichés világot ismeri. Csak *Frankl** „logoterápiája” és *Assagioli* „pszichoszintézise” ismeri el a tudat feletti pszichés világ létezését is. A tudat felett az ember kapcsolatot talál a magasabb „Énjével”, ez a tudat feletti létezés pedig valójában számos kulturális vívmány forrása.

Az antropozófiai orientációjú pszichoterápia az „Én” azon funkcióinak gondozásából indul ki, amelyek az állati (animális) lelki életet a megnyugodott középső tartományban a valódi emberség szintjére emelik. Ez akkor válik lehetővé, ha a közvetlen reakciót sikerül visszatartani, és úgymond „internalizálni”, az emberi lélek mélyére, a mag területére vezetni; ott a már belsővé vált reakció találkozik és szembesülnie kell a morális, esztétikai és intellektuális minőségekkel.

* Lásd „A logoterápia alapjai” Viktor Frankl „Az ember az értelem keresésében” című könyvében. Moszkva, Progressz, 1990 (itt és a továbbiakban a lábjegyzeteket a (orosz) szerkesztő készítette, a szerző megjegyzései a könyv végén találhatók). A magyar szerkesztő megjegyzése [] között.

Erről részletesebben azokban a részekben lesz szó, melyek a érzőlélek, az értelmi lélek és a tudati lélek fejlődését tárgyalják. Itt lényeges az az elképzelés, hogy az ember csak ebben a középső szférában teljes mértékben ember, ott, ahol megőrzi az egyensúlyt az olyan polaritások között, mint amilyenek például a szimpátia és az antipátia. — Az állatot széttepi a vágy és az idegenkedés, a támadási ösztön és a menekülési ösztön, az éhség és a jóllakottság. Az ember, aki a két pólus között él, képes internalizálni az irritációt és a reakciókat, és ennek köszönhetően egy belső találkozást tud elérni a világgal. Ekkor, a tisztán érzéki benyomásokon túl egy új minőség keletkezik, felébred a legmélyebb igazságélmény, a szépségérzet és a morális ítélőképesség. *Az ember a közép lénye, az egész emberi kultúra a középből keletkezett.*

A gyermek utánzás és tisztelet útján nő bele ebbe az emberi kultúrába. Ez a „előzetesen” kialakult emberség az élet későbbi szakaszában – az emberi biográfia nagy középső fázisában a saját, személyes „Énje” által kerül próbára. És amikor aztán a negyedik évtized elején az ember individuális jellege már kialakult, megnyílik előtte a lehetőség, hogy adományozva és megújítva hordozza a kultúrát. Ezt a folyamatot az „Életválságok – életesélyek” című könyvemben leírtam.

Egy fiatal a megújulást csak tiltakozás útján keresheti. Harmadik nagy életszakaszában, körülbelül negyven éves korától kezdve, az ember úgy keresi a megújulást, hogy tetteiben következetesen követi „belső hangját”, ahogy Erich Neumann nevezte.

Egy felnőtt, kreatív ember a környezetéhez való viszonyában mindig „eretnek”; belső hangját követi, azt a hangot, amely tiltakozásként már megszólalt minden ellen, ami nem az övé, amit a kultúra adott neki. Csak sokkal később tud ez a hang, a magasabb „Én” hangja a nyugodt magabiztossággal megtartott középből kreatívan megnyílni.

A könyvet átható vörös szál az „Én” fejlődésének vonala, amely a középből indul ki.

A megerősített és tudatos középpont a modern ember számára kiindulóponttá válhat egy olyan úton, amely átvezeti őt a küszöbön a külvilágba, azon az úton, amelyen megtanulhatja átélni a látható világ minőségét; így végül találkozhat a valóság szellemi oldalával, a szellemi lényekkel, amelyeket az ősi kultúrák még természetesnek tartottak. Akkoriban ezek a lények az álomszerű tudatnak tárultak fel. Ma a gondolkodás, az érzés és az akarat iskoláján átment felébredt nappali tudatnak tárulnak fel.

A megerősödött és tudatos középpontból az ember átlépheti a belső határt, és így találkozhat azokkal az erőkkel, amelyek ma egyre inkább áttörnek a emlékek tükrén, és kizökkentik a nappali tudatot a kerékvágásból.

Ez a *tudatos út a belsőbe* – az egyetlen hatékony terápia a tudattalan lelki életből érkező erők növekvő fenyegetése ellen. A *tudatos út a külsőbe* pedig a kábítószer, az alkohol és más bódító szerek általi exkarnációba való menekülés elleni terápia.

Annak érdekében, hogy érthetővé tegyük a mai formáit annak, amit az ember az egyik és a másik úton átél, ebben a könyvben először néhány ókori misztériumot ábrázolunk. Mert azoknak az élményekben is, amelyeket a misztériumok tanítványai az ókori kultúrákban átéltek, a két út egyértelműen látható. Az északi, germán misztériumok a beavatásnak azt az útját ismerték, amely a külsőbe, az elemek birodalmába vezetett. A déli misztériumokban, elsősorban az egyiptomi misztériumokban, a belsőbe, a lélek saját tudattalan életébe vezető útra léptek.

A görögök az Olümposzra, az elemi erők távoli, éteri világában telepítették isteneiket. Zeusz-Jupiter uralkodott a mennydörgés és a villámlás felett. Apollón a zenei művészetek segítségével vezette az embert a nappal áthatott tudatfeletti világba, a művészet és a filozófia világába. A görögök félelemmel tekintettek az „alsó világra”, amellyel a khthonikus misztériumokban találkoztak, ahol Dionüszosz, az embereket megrészegítve, kiszabadította az ösztönöket, és hatalmába kerítette az

embert. Évente csak egyetlen egyszer engedték meg a szatíroknak és a bakhánsnőknek, hogy kiszabaduljanak, és – a misztériumok felügyelete alatt – ideiglenesen szabadjára engedjék féktelen ösztöneiket. A másnaposság, amely ezt az ünnepet követte, hosszú időre fokozta az alsó világ iránti undort – ez fontos pillanat volt a lelkiismeret funkciójának fejlődésében.

A modern embernek *mindkét* világot meg kell hódítania. Ezért az antropológus tanítványság útja mindig *egyensúlyban* halad, egy lépés kifelé és egy lépés befelé. Csak így tudja az ember megőrizni a közepet.

A könyv első részében, az ősi misztériumok leírását követően az antropológia különböző területeit vizsgáljuk, amelyek szükségesek általános iránymutatásként, megismerési alapként bizonyos témák megvitatásához. Aztán a második részben az aktuális betegségek képeit és a pszichoterápia kérdéseit tárgyaljuk részletesebben.

A második rész nem „neurózisokról szóló tankönyv”; inkább egy kísérlet arra, hogy szemléletesen megmutassa az olvasónak, aki intenzívebben szeretne foglalkozni ezzel a területtel, hogyan vezethet a szellemi megismerés racionális cselekvéshez. Az antropológiai pszichoterápia nem ismer rögzített, megtanulható módszereket, hanem két ember *találkozására* épül, akik közül az egyik segítséget keres, a másik pedig készen áll arra, hogy vele együtt keresse további fejlődésének útját.

Mert a betegségek általános képein kívül, ahogyan azok egy adott időben megnyilvánulnak, végső soron csak az egyes emberek teljesen individuális fejlődési útja létezik. Csak akkor lehet hatékony a segítség, amelyre a másinak szüksége van, hogy megtalálja és fejlessze a „közepét”, ha ezt az utat a legnagyobb tisztelettel találkozik, függetlenül attól, hogy mennyire problematikus. A segítséget nyújtó személynek mentesnek kell lennie ítéletkezés. „Rácsodálkozó” nyugalmaival és személyes felelőssége értelmében igyekszik felébreszteni a másik emberben az individuális morális szférát.

A „közepont megerősítése” nemcsak a pszichoterápia, hanem minden individuális fejlődési út első lépése. Ez az út a gazdag belső élet fejlesztésével, a természet, a művészet és a kultúra élményének ápolásával kezdődik; ehhez csatlakozik a belső nyugalom megteremtése és a nyugodt belső rátekintés pillanatainak tudatos megválasztása. Ez a kapu a meditációhoz valódi értelemben, amelyben rövid időre megtölt minket a saját magunk által választott tartalom (ez teljesen más, mint bizonyos szavak ismételtetése a gondolkodási folyamat kikapcsolásával). Így fokozatosan kialakul a melegséggel teli, napszerű középső terület, amely magában hordozza a kultúra gazdagságát, s a pozitív hozzáállás és a világ iránti nyitottság képességét.

Csak ez a meleg, fényt adó középső rész lehet a kiindulópontja annak a tudatos határátlépésnek, amelyre korunk fejlődése egyformán kényszeríti a felkészületleneket is. Az ember által tudatosan megélt belső fejlődési út, a kultúrával való terápia és a pszichoterápia egy vonalon fekszenek, és egymásba átmennek.

A következő fejezetekben megkíséreljük leírni, hogyan tudjuk *tudatosan* áthaladni az ezeken a fejlődési utakon felmerülő élményeken úgy, hogy azok ne vezessenek neurózisokhoz, valóság elől való meneküléshez vagy mániákhoz.

2. Út a belsőbe – az egyiptomi misztériumok

Először vizsgáljuk meg a „belső utat”. Rudolf Steiner „misztikus ösvénynek” is nevezi, utalva ennek az útnak a későbbi, középkori formájára. Ez a „mély, teljes ébredés” útja. Leginkább kidolgozott formában az egyiptomi misztériumokban találjuk meg. Itt röviden jellemezzük ezt az utat Rudolf Steiner „Makrokozmosz és mikrokozmosz” című előadás-sorozata alapján⁷,

Az Ízisz- és Ozirisz-misztériumok tanítványának elsősorban hosszú éveket tartó felkészülés során meg kellett tanulnia legyőzni mindazt, ami bármilyen formában az egoista „Én” élményéhez kapcsolódott. Mert a belsőbe vezető út, az az út, amely a küszöbön át a saját szervezetünk

mélyére vezet, az „Én” sűrűsödését hozza magával, egy intenzívebb ébredést, mint a szokásos reggeli ébredésünk, amikor az „Én” azonnal elterelődik az érzéki világ által.

Ha az ember a felkészületlen, még mindig egoista „Énjével” tudatosan merülne el a formáló (asztrális) világban, az organikus, tudattalan hajlamok és vágyak világában, ezek az erők hatalmukba kerítenék, és az hallucinatórikus élményekhez vezetne. Ezért mindenekelőtt azt, ami még önzően él az „Énben”, morális tanítványsággal kell legyőzni. A keresztény misztikus úton ez a felkészülés a keresztút fokozataiba való hosszú, meditatív elmélyülésben történt, kezdve a lábmosással (erről bővebben a hatodik fejezetben). Az egyiptomi időszakban, amikor az emberi „Én” még nem volt annyira individualizált, és sokkal inkább a csoportos vagy törzsi „Énbe” kapcsolódott be, ez a megtisztulási út szigorúan rituális jellegű volt.

Amikor a tanítvány befejezte az előkészítő megtisztulás időszakát, és a pap-hierofant úgy ítélte meg, hogy érett a beavatáshoz, a templomban egy sírhoz hasonló mélyedésbe fektették. A hierofant a tanítványt szomnambul alvási állapotba hozta. Ez az alvás sokkal mélyebb volt, mint a szokásos alvás. Tizenkét segéd, akik már elvégezték ugyanezt a tanítványi iskolát, a beavatás sírja körül vagy a szomszédos helyiségben álltak, hogy magukra vállalják, visszatartsák azokat a démoni erőket, amelyeket mi alacsonyabb önző erőknek ismerünk, hogy belsőleg átalakítsák őket, és így távolítsák el őket a beavatandótól. Mert előkészítése ellenére is, az illető belsőleg meg lett volna tépve ezekkel a démoni erőkkel (lényekkel) – ez egy olyan jelenség, amely megfelel annak, amit a skizofréniában figyelhetünk meg.

A beavatandó teljes mértékben átadta „Énjét” a tanító-papnak. Az *ő szemével* nézett magára, és így, közvetve, átélte az asztrális, éteri és fizikai testek erőinek tudatosítását, vagy (amint azt a 11. fejezetben látni fogjuk) a Vénusz, Merkúr és a Hold erőinek hatását az emberben.

Így a beavatandó saját *asztráltestének* világába, az állati lelki élet hordozójába lépett. Először is átélte mindazt, amit *nem* tett meg, pedig megtehetett volna és meg is kellett volna tennie. Minden mulasztás bűne nehéz teherként nehezedett rá, és a bűnöknek ez a terhe olyan erős destruktív készletet váltott ki belőle, hogy ha felkészülés nélkül jelent volna meg a mindennapi életben, öngyilkossághoz vezethetett volna.

A beavatandó azonban fel volt erre készülve. Tanulóévei alatt folyamatosan vissza kellett néznie az életére, hogy megtanulja elviselni a mulasztások bűneinek terhét. Magában a beavatásban a múlt életéből ezek a lenyomó, elnyomó aspektusai egy képpé sűrűsödtek, amely a „küszöbör” – egy olyan szellemi képpé, amely a beavatandó személyes élményeiből állt össze, ugyanakkor azonban objektív formában jelent meg, és most akadályként, negatív képként állt a belső világba való további leereszkedés útjában. Az egyiptomi kultúrkorszakban ez a küszöbör a *szfinx* alakot öltött. A tanítvány már ismerte a külső megjelenését, találkozott vele a templom felé vezető úton. Most megismerte saját, individuális szfinxét. Később hasonló élmény készítette a misztikusokat arra, hogy fogadalmat tegyenek: minden erejükkel a lelkükön fognak dolgozni.

Itt meg kell jegyezni, hogy a belsőbe vezető út *időben visszafelé* halad, ellentétben a külsőbe vezető úttal, amely az „Én” kiterjedéséhez és térben való kibontakozásához vezet. A belsőbe vezető út időben visszafelé halad. Testiségünk, szerveink a múlt erői által épültek fel. Az elmúlt inkarnációk gyümölcsei, azok az inkarnációk alakították ki testünk formáit és funkcióit. A beavatás során ezt a fejlődési folyamatot fordított sorrendben tapasztalták meg.

Ha a beavatásra való felkészülés a szabályoknak megfelelően zajlott, az egyiptomi tanítvány elég gyorsan elhaladhatott a „küszöbör” mellett, és szembesülhetett az asztráltestével, elsősorban azzal, ami tudattalan lelki életként él a rekeszizom alatti területen. Hiszen már kifejlesztette az ehhez szükséges bátorságot és félelemmentességet. Azonban nem tudott volna

továbbmenni a hierofant vezetése nélkül, az ő szemével érzékelt mindent, és a hierofant beavatkozott, ha látta, hogy a tanítvány nem boldogul.

Ezután az ember az *étertestébe* „vezették be”. Az itt ható erők már nem szabadítóak, hanem kényszerítőek. Az étertest dinamikus erő minden életfolyamatban. Szerveket alkot, lebontja a táplálékot, majd a test számára szükséges fehérjét épít belőle. Azokban a biokémiai folyamatokban, melyeket az étertest szabályoz, hihetetlenül erős romboló és teremtmény erők hatnak. Ezek az „erők” valós éteri lények, Rudolf Steiner „elemi lényeknek” nevezi őket; ők szolgálnak minket, de ha rossz helyen hatnak, akkor tevékenységük romboló lesz. Ezt betegségnek nevezzük⁸.

Az étertest az *idő teste*, mindazon ritmikus *folyamatok* összessége, amelyek az étertest születése előtt részt vettek az életszférában annak kialakításában. Ez az individuálisan hangolt képződmény függ attól a karmától, amelyet az ember az előző életéből hoz magával, és teljesen érthető, hogy az ideális kozmikus ritmusok hatásaiban ez eltéréseket okoz. Ebben az értelemben az embernek szolgáló elemi lények negatív jelleget ölthetnek; bennünk vándorolnak bizonyos betegségekre való hajlamként és egyoldalú konstitúcióként.

A testalkatunkban mélyen gyökerező, bizonyos betegségekre való hajlam, amely gyakran csak az élet végén kezd hatni, uralhatta volna a beavatandó „Énjét”. Ezért azt a tizenkét segítőt, akik gondoskodtak arról, hogy ez ne történjen meg, tizenkét gyógyítónak nevezhetjük.

A tanítvány, miután megvédte ettől a veszélytől, teljes mértékben koncentrálhatott azokra az erőkre, amelyek születése előtt individualizálták étertestét. Ez azt jelenti, hogy elmerülhetett a saját időáramlatában. Először azt élte át, ahogyan az ember születése előtt felépíti örökletes erőit a közeledő földi életre. Ahhoz, hogy ezt megvalósítsa, a léleknek sok évszázadon át kell „kísérnie” ősei áramlatát, amelytől az étertest öröklődéssel kapcsolatos tulajdonságokat vesz át. A beavatás során visszamentek saját időáramlatukban. Az ilyen beavatási

élmények emlékei megtalálhatók azoknál a népeknél, amelyeknél az ősök kultusza még él.

Az első élmény, a saját bűneinek asztrális étélése olyan volt, mintha tükör előtt élte volna át. Most azonban a tanítvány áttöri a tükör felületét, és kapcsolatba kerül a tükröződő képekben működő erőkkel. A lélek akkor képes elviselni ezt az élményt, ha előtte önzetlenséget, önfeláldozást, együttérzést és szeretetre való képességet nevelt ki magában. Ez a léleknevelés az egyiptomi korszakban a „érzőlélek”⁹ kialakulásához vezetett.

Az étertest hordozza az öröklődés erőit. A beavatandó számára feltárult, hogy karmája alapján hozzájárult egy teljesen meghatározott öröklődési struktúra kialakulásához, amely összhangban áll a saját, karmikusan meghatározott éterstruktúrájával, amelyet magával hozott. Saját *individuális* étertestének jellegzetes jegyeiből kiderült számára, hogy ez az étertest hogyan is alakult ki az utolsó halála és a jelenlegi születése közötti hosszú időszak alatt. Végül világossá vált számára, hogy minden, ami valamilyen értelemben zavaróan hatott ebben az étertestben, összefüggésben áll az előző életben, az akkori étertestben lefektetett erőkkel. Ez a múltbeli étertest nyomot hagyott az éteri szférákban. Saját múltbeli életét az eredményein keresztül élte át. Ez csak akkor volt lehetséges, ha a tanítvány már lemondott mindenről, ami a mostani életéhez kötötte. A reinkarnáció, az ismételt megtestesülések a beavatandó számára már nem csak tanítás volt – számára ez tapasztalattá vált.

Most a tanítvány egy másik embert élt meg magában: azt, aki a régi karmát hordozta. El kellett fogadnia és meg kellett gyógyítania ezt a másik embert, ezt a „doppelgängert”; ez azt jelentette, hogy *kettőnek* érezte magát: egyidejűleg *mind* régi, *mind* új emberként tapasztalta magát.

És a beavatandónak ismét, még egyszer, el kellett merülnie saját konstitúciójában, és át kellett élnie, hogy ez a múltbeli élet hogyan volt „befolyásolva” egy még korábbi élet által. És ez sok-sok alkalommal megismétlődött, amíg el nem érkezett az a pillanat, amikor az emberiség

történetében először individualizálódtak az emberi étertestek. Ez a lemúriai korszak* elején történt. A lemúriai korszakot megelőző, „hiperboreai korszakban” az étertestek még félig növényi jellegűek voltak, és nem voltak individualizálva. Csak a lemúriai korszakban, az asztrálest kialakulásának köszönhetően kaptak individuális megjelenést. Ezért az egyiptomi misztériumok nem nyúltak visszább a lemúriai korszak kezdeténél.

Mózes, aki megjárta az egyiptomi beavatást, szintén a lemúriai korszakba helyezi az emberiség kezdetét. A paradicsomról szóló mítosz – lemúriai emlék a hiperboreai fejlődés eseményeiről.

De az egyiptomi tanítványnak még mélyebbre kellett merülnie a saját lényében. Meg kellett ismernie *fizikai* testének erejét is. Meg kellett tanulnia belülről látni és átélni ezt a fizikai testet – hogyan nyomódtak bele a törzsi és faji jegyek. Megtanult visszatérni a fajok keletkezésének idejébe, és most már tudta, hogy milyen hozzájárulást kellett tennie a fajának az emberiség fejlődéséhez. Erre a tudásra volt szüksége, hogy aztán beavatottként képes legyen saját népét vezetni.

Az éteri világban működő legfőbb hatalmat az egyiptomiak Thot-Hermész-Merkuriusz¹⁰ néven ismerték. *Hermész Triszmegisztosz*, a háromszorosan nagy Hermész, az egyiptomi misztériumok ős-hierofantja és alapítója volt. A Bibliában Énok néven szerepel, ami „beavatottat” jelent.

Így az egyiptomi beavatott beavatást kapott ezekbe a „hermetikus” misztériumokba; elsősorban az étertest, az idő áramlása és a fejlődés misztériumába.

Az, aki ma saját akarátán kívül és felkészülés nélkül érzékeli vagy érzi a szervek ezen étervilágerők behatolását a tudatába, áldozatul esik ezen erőknek, amelyek átveszik az irányítást az ilyen személy tudata felett. Megosztottságában, skizofréniájában két (vagy több) emberként fogja

* A lemúriai időről és az emberiség fejlődésének más korszakairól lásd Rudolf Steiner: „A szellemtudomány körvonalai” (GA13) és „Az Akasha-krónikából” (GA11).

magát érezni, akik hallucinációkban beszélnek hozzá, parancsolnak neki vagy örületbe kergetik – attól függően, hogy adott esetben mely szervek erői törnek elő. Az, aki folyamatosan asztrális erőket él át, depresszív érzéseknek van kitéve, amelyek végül öngyilkossághoz vezethetnek. Nem alaptalanul nevezhetjük a pszichózist sikertelen beavatásnak, ezt később részletesebben kifejtjük.

Minden keleti misztériumban kötelezően volt egy vezető, egy guru, aki lépésről lépésre vezette a tanítványt. A mantrák, amelyeket a felkészülés során adott a tanítványának, a személyes erejét hordozták.

A középkorban, Krisztus eljövedele után, a misztikusok már nem engedték, hogy bármilyen élő guru vezesse őket. Krisztussal betöltve járhatták a saját útjukat. Krisztus lett számukra a „guru”, akinek teljes mértékben odaadták magukat. Ez az út azonban mégis megkövetelte a tanítványtól, hogy teljesen elforduljon az élettől.

A modern embernek nem szabad átadnia az „Énjét” egy gurunak. Mivel önmagában egy már sokkal erősebben individualizált „Ént” hordoz, magának kell felelősséget vállalnia tetteiért. Követheti egy bölcs vagy egy beavatott tanácsát, de neki magának, teljes tudatossággal kell elvégeznie a felkészülést, és eldöntenie, hogy mikor áll készen további tudatos lépésekre. Nem szabad magát más személyiségeknek alávetnie, mert ez ismét megsemmisítené a modern Én fejlődését, és visszatérést jelentene az éretlen fejlődési szakaszokba. A guru vagy tanító szerepére még visszatérünk a belső fejlődéssel foglalkozó fejezetekben (6. és 7. fejezet).

3. Út a külsőbe – az északi misztériumok

Nappali tudatunkat, mivel az érzékekhez kötődik, az elején leírt felszínes tudat korlátozza. Minden este, elalváskor, áttörjük ezt a nappali felszínes tudatot; belépünk a felszín mögött rejtőző szellemi valóságba. Mi magunk vagyunk felelősek azért, hogy ez rejtve marad, mert folyamatosan azzal a valóságoldallal vagyunk elfoglalva, amely a testi érzékeken keresztül nyílik meg előttünk.

Elalváskor, amikor elhagyjuk ezt az érzékekhez kötött tudatosságot, belépünk az elemek világába és azoknak a lényeknek a világába, akik ezt a világot lakják; a látható világban folyamatosan érzékeljük hatásaikat. Az elalvás pillanatában azonban elveszítjük nappali tudatunkat. Normális körülmények között semmit sem érzékelünk az éjszakai világból.

A külsőbe vezető beavatási út azt eredményezi, hogy elalváskor megőrizzük tudatunkat, hogy *tudatosan* lépjük át ezt a küszöböt.

A germán-kelta misztériumokban¹¹ a tanítványt nem a saját, a szubjektumhoz kapcsolódó belső világába, hanem a Kozmoszba, az emberiség fejlődését irányító hierarchiák világába vezették¹². Ezek az északi misztériumok egész Európában és Dél-Oroszországban elterjedtek, egészen Perzsiáig, Zarathusztra országáig.

Míg a belsőbe vezető út a saját szervek hallucinatórikus élményéhez vezet, addig a külsőbe vezető út *extázishoz*, a Kozmosz erőibe való feloldódáshoz. Ez az „Én finomodását”, az „Én” Kozmoszban történő önkiterjedését jelenti. Ezzel az „Én” tudata gyengül. Ezért az ilyen élményre való felkészülés az „Én” megerősítésében, az „Én” további erőinek kialakításában áll. Az északi misztériumokban ez a *bátorság* fejlesztésén keresztül történt. A tanítvány felkészítése több éven át folyó, különböző testi és morális bátorságpróbákból állt.

Jó felkészülés volt például a vikingek kis hajókon való kijutása a nyílt tengerre. Ezután a bátorságot küzdelemben, kitartásban és félelemmentességben kellett gyakorolni. Aki ellátogat Externstein központi szentélyébe (Paderborn és Detmold között), az 45 méter magasra emelkedő sziklákat láthat. Két sziklán még mindig láthatók a „lengőhíd” rögzítési pontjai: a híd a szakadék felett ívelt, két kötélből és keresztlécekből állt. A beavatottnak szédülés nélkül kellett átkelnie a hídon. Aki nem állta ki a próbát, életét veszítette. Hasonló történt a „szent szekérversenyen” is, amelyet ettől a helytől nem messze rendeztek; ott sem volt könnyű a helyzet.

A beavatás előtt meg kellett teremteni a bátorságnak az „Én”-hez kapcsolódó erőttöbbletét. A nehéz fegyverzetű, edzett római legionáriusok reszkettek a félelemtől, amikor meghallották a támadó germánok harci kiáltását. A kelták teljesen meztelenül, kék festékekkel befestve harcoltak, csak kis pajzsokkal és hosszú kardokkal felfegyverkezve. Az „Én” bátorságának ez a „többlete”, amely vad természetükben nyilvánult meg, mágikus hatással volt a déli népekre, akik nem ismerték az ilyen formájú erőket.

Ha a tanítvány kiállt minden bátorságpróbát, akkor eljött számára a beavatás pillanata. De előtte a tanítvány még intenzív kapcsolatot létesített azokkal az erőkkel, amelyek az *év körforgásában* hatnak.

Ekkor a pap teljes tudatosság mellett hozta őt kapcsolatba az elemi világgal. Bizonyos értelemben ez a világ akkoriban a északi népek számára folyamatosan elérhető volt: a természetet elfek, trollok és óriások – a köd és a vihar urai – lakták. Ezeknek az élményeknek a maradványait ma is megtaláljuk Svédországban, Norvégiában és Írországban. A beavatás során már nem e világgal „szemben álltak”, mint nappali tudatukban, hanem teljesen *feloldódtak benne*. Az „Én” elragadtatta magát a viharral, majd ismét földi mélységekbe zuhant, átjutott a fagy erőinek jeges megkövesedésén és a tűz lángjain.

Az „Én” kezdődő kiszabadulását boldogságérzésként, minden kötöttségtől való megszabadulásként élte meg. És nagy volt a kísértés, hogy ebben az állapotban maradjon. A neurózisokról szóló részben látni fogjuk, hogy a testből való kilépés során ez a könnyedségérzéssel járó kísértés ma is fennáll.

Azután azonban egy *sokkszerű átmenet* történt a Kozmoszba: az első szint az elemi világ volt, ahol a föld, a víz, a levegő és a tűz erői által okozott széttépettség említett élményein mentek keresztül.

Ezekben a misztériumokban a papnak tizenkét segédje volt. Ők erre a szerepre úgy készültek fel, hogy teljesen átítatódottak az évszakok erejével és jellegével. A segédek hármásával kapcsolatba léptek a négy évszakkal:

hárman a tavasszal, hárman a nyárral, hárman az ősszel, hárman a téllal. És ennek az önkéntes áldozaton alapuló egyoldalúságnak köszönhetően a segítőkben egyoldalúan koncentrált „Én”-erők fejlődtek ki. Közös fellépésükkel meg tudták védeni a tanítványt attól, hogy a természeti erők széttépjék. A tanítvány tapasztalatait tudatosan átérték a lelkükben, és az „Én”-tudatuknak köszönhetően megőrizték azokat. Ez lehetővé tette a tanítvány számára, hogy eljusson az elemi világ következő élményéhez: tudatosította, hogy minden jelenség mögött szellemi lények működnek. A lepel lehullott – a föld, a víz, a levegő, a tűz *entitásokká* vált.

A tanítvány a saját lelki tulajdonságait vitte bele ebbe az elemi világba. És attól függően, hogy azok milyenek voltak, vagy különböző erővel zavarták meg a kozmikus rendet, vagy pedig összhangban álltak vele. Ezenkívül észrevette, hogy az elemi lények között nemcsak neki szolgáló, hanem „rossz” lények is vannak. Észlelte a luciferi és arimáni lényeket¹⁴. Ezek a lények közvetlenül kapcsolódtak a tanítvány negatív tulajdonságaihoz, és fokozták azokat. Ha a tanítvány ebben a pillanatban visszatért volna a nappali tudatába, negatív tulajdonságai csak romlottak volna.

Ezért a pap most arra vezette a tanítványt, hogy szemlélje azt, amivé az embernek egyszer a fejlődése végén válnia kell: a tanítvány szellemi tekintete előtt lenyűgöző fényerővel megjelent egy lény, amely egyszerre objektív szigorúságot és jóságot sugárzott. A misztérium nyelvén „Nagy Küszöbőrnek” nevezték, ellentétben a kicsi, „szubjektív” küszöbőrrel, akivel az ember a belső útján találkozik. A Nagy Küszöbőr az emberiség „Énje”, amely a világ előtt Krisztusban nyilvánult meg. A Nagy Küszöbőrnek, Krisztus kereszténység előtti alakjának látványa az embert annak tudatával töltötte el, amivé idővel válhat, ha teljesen átjárja Krisztus ereje. Ezért a kelták Krisztusról úgy beszéltek, mint az „Elemek Uráról”.

Ez a találkozás súlyos csapást mért a tanítvány önszeretetére. Most már látta, hogy milyen volt és milyennek kellett volna valójában lennie, és

lelkében megfogadta, hogy további életében igyekezni fog legyőzni önmagában az egoizmust és a hatalomvágyat.

Ha a tanítvány kiállta a Nagy Küszöbörrel való találkozást, akkor átjuthatott az elemi világon, és elérhette a szellemi világ következő szintjét. A germán misztériumokban ezt úgy írták le, mint a Gjallar-hídon való átkelést. Mögötte feküdt az a világ, melyet az indiai terminológiában „kamalokának”, a középkorban pedig „purgatóriumnak” neveztek. Itt a tanítvány találkozott a halottakkal, akik büntetésüket töltötték földi asztrális tökéletlenségeikért, és leküzdötték azokat.

Ezen a világon túl már a bolygóerők rendjének és harmóniájának birodalma terült el, ahol magas rangú lények uralkodtak. Miután előbb az alsóbb asztrális erőket élte át a legközelebbi túlvilági szférában, a tanítvány most a magasabb asztrális erőket tanulta megismerni kozmikus rendjükben és harmóniájukban. Ezek az erők a mi asztráltestünkben is hatnak, és szabályozzák egészségünket. A görögök ezeket a tiszta asztrális erőket a Aranygyapjú képében látták. „Elindulni az Aranygyapjú keresésére” a beavatás útjának keresését jelentette. Az északi germánok ezt a világot nagy, makrokozmoszus „világóráként” élték meg, szellemi lények tizenkét különböző csoportjával – ez a mi zodiákus körünk – és hét „bolygó-mutatóval”, amelyek körkörös mozgásukban állandóan új konstellációkat hoztak létre. (A mi óráink tizenkét számmal és két mutatóval ennek a képnek a maradványai. A kis mutató a Napot, a nagy pedig a Holdat jelképezi. A régi órák gyakran így is ábrázolják). A világóra hét „mutatója” révén számtalan konstelláció jöhetett létre a világ teljes harmóniájában.

A „kozmoszus óra” alkotta a szellemi nyelv szavait: a mássalhangzók a zodiákus képei, a magánhangzók pedig a bolygóké. Ennek a szellemi nyelvnek a megértése azt jelentette, hogy megértették, *mit követel minden pillanat az emberiségtől*. Ez a tudás volt a sikeres beavatás gyümölcse.

A tanítványt végül még magasabb világokba vezették. Megtanulta megismerni azt a világot, amelyben azok az erők működnek, amelyek

agyunkat formálják és gondolkodási képességünket adják – az „értelem világát”. Végül hozzáférést kapott az ősképek világához*, amelyben a legfőbb hierarchiák működnek (Jung az ősképeknek ezt a világát „archetípusaiban” tükrözte, amelyeket minden ember magában hordoz, és amelyek azonban – ahogy Jung teljes joggal mondja – a nappali tudatunk számára elvileg megismerhetetlenek).

Nem minden tanítvány ugyanúgy ment keresztül a beavatáson; a makrokozmoszba vezető út nagyban függött a saját temperamentumától. A kolerikus a lángoló tűz világában élte át önmagát, a szangvinikus a szél fuvallatában, a flegmatikus mocsárvilágba merült, a melankolikus a hidegnek az őt dermesztőn körülvevő erejét érezte. (Emlékezzünk Andersen „A Hókirálynő” című meséjére, melyben, mint sok norvég népmesében, számos beavatási kép él).

A mai ember számára az elemi világba való felkészületlen belépés személyiségvesztést, deperszonalizációt jelent, amely az „Én” finomodásának következménye, és gyakran felszabadulásként vagy könnyedségként, a napi gondok és erőfeszítések eltűnéseként élhető meg. Ha a modern ember hirtelenül, felkészületlenül lép át a küszöbön, aligha talál vissza. Ennek a jelenségnek a leírását Conway és Siegelman könyvében** találjuk, melyre a 12. fejezetben visszatérünk.

Az északi misztériumok tanítványai számára a természet hatalmas erőivel való találkozás intenzív önismeretet jelentett. Az emberiség számára –anélkül, hogy felkészülne erre az önismeretre, anélkül hogy megtanulná volna elviselni a „So bin Ich – Így vagyok Én” felismerését – az ideális képpel való találkozás sokkoló hatással járhat. Aki azonban megtanulta, hogy ebben az önismeretben megőrizze az önmagához való bizalmát, aki megtanulta elfogadni a doppelgängerét – az bátorítást meríthetett a Nagy Küszöbörrel való találkozásból: „Az ember egyszer ilyenné *válhat!*” Aki átélte ezt a találkozást, az tudja, hogy mennyire tökéletlen; ugyanakkor minden élethelyzetben rendelkezik a

* németül Urbild, ősképek fordítjuk [másként ős-alak], mivel valódi szellemi lényekről van szó.

** Conway, Siegelman „Snapping”.

tökéletességre való állandó törekvéshez szükséges megingathatatlan erővel, és tudja, hogy Krisztus, az „elemek királya” segít neki.

A véletlen megőrzött számunkra töredékeket a beavatás északi útjáról: „Olaf Åsteson álomdalát”, aki „egyszer olyan sokáig aludt”. Megvizsgáljuk ezt a dalt, és idézzük szövegét példaként a leírt beavatási élményekre.

Olaf Åsteson álomdala

Körülbelül 1850-ben jegyezte fel Landstad lelkész egy eldugott völgyben, Telemarkban* „Olaf Åsteson álomdalát”. Ez a „dal”, amelyet ó-norvég nyelven írtak, meghatározó szerepet játszott a norvég „nyelvi háborúban”, amelyben végül az ó-norvég nyelv győzedelmeskedett a „városi norvég”, azaz a dán nyelv felett.

Rudolf Steiner figyelmét 1919-ben egy norvég író, Ingeborg Møller-Lindholm hívta fel az „Álmok dalára”, amikor Oslóba látogatott. Kérésére a nő szó szerinti fordítást készített, amelyet később Rudolf Steiner maga dolgozott át. Ezt követően gyakran beszélt a „Dalról”, miközben Maria Steiner-von Sievers német nyelven felolvasta a szöveget. Rudolf Steiner előadásai tisztázták ennek ősi legendának korunkban is érvényes jelentőségét.

Mi a különlegessége „Olaf Åsteson álomdalának”? Bár ez csak egy sokkal kiterjedtebb egésznek a töredéke, tartalmazza a norvég beavatási út összes elemét.

Ki volt Olaf Åsteson? A történelmi kapcsolatot akkor találjuk meg, ha visszatérünk körülbelül 1000-re, amikor a germán pogány Norvégia két nagy király, Olaf I. és Olaf II. révén találkozott a kereszténységgel. Olaf I., akit Olaf Tryggvason-nak – Olaf, Tryggva fia – neveztek, 969 és 1000 között élt. Fiatalkorát Észtországból származó rabszolgaként Novgorodban töltötte, majd vikingként Franciaországba és Angliába utazott.

* Norvégia

A Scilly-szigeteken egy remete kereszténységre térítette, és Olaf egy keresztény hercegnőt vett feleségül. Norvégiába visszatérve Olaf 995-ben az ország királya lett, és elkezdte a lakosságot kereszténységre téríteni. Meg akarta hódítani Svédországot, de 1000-ben egy tengeri csatában életét vesztette a „Nagy kígyó” nevű hajóján, amely a kor legnagyobb hajója volt. Olaf Tryggvason a vikingek királyának és a beavatottnak volt az ősképe, aki rendelkezett az ehhez szükséges bátorsággal és merészséggel. Számára, aki átélte a találkozást a „Nagy Küszöbörrel”, az ír-kozmikus kereszténységre való áttérés természetes lépés volt.

Olaf II, akit Olaf Haraldssonnak neveztek, 995-ben, abban az évben született, amikor Olaf I király lett. Vagyis még fiatalkorában találkozott a kereszténységgel, azonban, amint az az „Álomdal” is tanúsítja, mégis átment az északi beavatáson. Ez azonban nem állt ellentétben a nyugati, ír kereszténységgel. Olaf II. vikingként hadjáratot indított Angliába, és 1015-ben, húszévesen tért vissza Norvégiába. 1016-ban legyőzte az akkori királyt, és ő maga lett Norvégia királya. Az ország keresztényesítése most már erőszakkal folytatódott, ami heves ellenállást váltott ki a lakosságból. 1029-ben néhány nemesi képviselő összeesküvést szőtt ellene. Olaf Oroszországba menekült. 1030-ban visszatért, és Stiklestadnál elesett egy csatában, amelyet saját norvég népe ellen volt kénytelen vívni. Kegyetlensége és vad természete hamar feledésbe merült, sírja zarándokhely lett, ahol csodás gyógyulások történtek. Már 1164-ben szentté avatták. A mai napig Szent Olafként tisztelik.

Olaf Haraldsson anyját Estoynak hívták. Ennek a névnek két jelentése van: egyrészt „szeretet”, másrészt „generációk áramlata, amelyben még él a tisztánlátás”.

Így anyján keresztül öröklés útján kötődött az ősi bátorság-misztériumokhoz. Környezete révén kapcsolatba került a kozmikus kereszténységgel, amelyben a keresztény hagyománynak megfelelően Krisztust az „elemek királyaként” élték meg. Lelkében egyfajta kettősség

élt, ami jellemző a átmeneti időkben. Ezért biográfiáját semmiképpen sem lehet hétköznapi mércével értékelni.

Ezen történelmi pillanatokon kívül létezik még egy szellemi jelenség is, amely átvilágít a történelmi valóságon. Rudolf Steiner rámutatott, hogy az „Olaf Åsteson” nevet (hasonlóan Arthur király nevéhez) misztikus névként kell értelmezni, amelyet sok generáció képviselői viseltek; és *tartalmát* tekintve a „Dal” sokkal ősbibb eredetű, mint a hozzánk eljutott *forma*, amely a XIII. században keletkezett. Ingeborg Møller lejegyezte azt, amit Rudolf Steiner a vele folytatott beszélgetések során elmondott. Íme egy részlet: „Az Álomdal tartalma ősbibb, mint általában gondolják, körülbelül 400-ból származik. Akkoriban egy nagy keresztény beavatott élt Norvégiában. Misztikus neve Olaf Åsteson volt, és a »Dal« az ő beavatását írja le. Egy misztikus iskolát alapított az ország déli részén. A hely nem lett megnevezve. A »Dal« eredetileg sokkal hosszabb volt, tizenkét részből állt, egy-egy rész a zodiákus-kör minden alakjához. A »Dal« Olaf Åstesonnak a csillagok világában való utazását írja le, és azt, amit ott látott és átélt. Az, ami ránk maradt, csak töredékek az eredeti »Dalból«. A fent említett misztikus iskola a kora középkorig létezett, és vezetője mindig az Olaf Åsteson nevet viselte”.

A szellemi kutató e beszámolóit megvilágítják számunkra Szent Olaf alakját. Lehetséges, hogy ez a király is a maga nemében „Olaf Åsteson” volt. Lényeges azonban, hogy a „Dal” beavatási élmények leírása.

A „Dalban”, abban a formában, ahogyan mi ismerjük, Olafot úgy írják le, mint egy beavatottat, aki a tizenkét szent éjszaka alatt, Karácsonytól a Háromkirályok napjáig, misztikus álmon halad át. Január 6-án pedig elmesélheti a templomban a gyülekezetnek az élményeit. A „Dal” tartalmazza az északi, kozmikus beavatási út összes elemét, azonban későbbi időkben a képeket keresztény elemekkel hatották át.

Az ezen az úton megtett lépéseit egy refrén kíséri, amely a „Dal” során változik. A bevezető után az éteri világról esik szó: „A hold fényesen ragyogott, és minden út messzire vezetett.”. Itt az elemi világon való

áthaladásáról van szó: a felhős magasságokból sötét mocsarakba zuhan, isteni patakokat szel át, legyőzi a tüskés pusztákat, és kék lánghoz hasonló jégtömböket lát.

Ezután eljut a Gjallar-hídhöz, amely egy másik területre vezet. A hidat három állat őrzi: egy kutya, egy kígyó és egy bika – egyfajta szellemi kutyából, szellemi kígyóból és bikából álló északi „szfinx”. Csak az léphet át ezen a hídon, aki tiszteli az igazságot.

Az út ismét mocsarakon, földeken és jégtömbökön vezet át. Lépteit a „Téli út” [ösvény] felé irányítja. A távolban már látszik a paradicsom ragyogása, és akkor megpillantja a Nagy Anya Istent [Isten Szent Anyját], aki Brooksvalinba küldi, a „purgatórium” vagy kamaloka területére. Itt a refrén megváltozik, és most így hangzik: „Brooksvalinban, hol a lelkek a világbírónak alávetetnek”. Itt Olaf átéli a földi adósságok minden lehetséges következményét. Nyilvánvalóan az asztrális területről van szó: északról gonosz szellemek rohannak, magának a Pokol Hercegének a vezetésével. Délről azonban, Jézus Krisztus oldalán, Szent Mihály jön. Itt Krisztus a világ Bírója, a Nagy Küszöbőr, akinek Mihály „megmérlegeli” a lelkeket.

Ezt követi az utolsó rész: a boldogság dicsőítése. És a refrénje: „Így beszél a mérleg nyelve, és visszhangzik a világ igazsága a szellem magasságában”. Mihály mérlegének mutatója beszél, és a bölcsesség hangzik a szellemi létezésben. – E töredék néhány jellemzője a viszonylagos fiatalságáról tanúskodik. Nincs meg benne az a szigorú forma, amely a többi részre jellemző.

Így beszél a mérleg nyelve,
És visszhangzik a világigazság
A szellem magasságában.

Vándorlás közben a tüskés pusztákon elszakad Olaf bíbor [skarlátvörös] köpenye. A bíbor köpeny arra utal, hogy királyi személyiség volt. A küszöbön túl is az maradt, ami azt jelenti, hogy a beavatás teljes volt.

Az „Álomdal” szövegét abban a formában idézzük, ahogyan Rudolf Steiner előzetesen lefordította Ingeborg Møller-Lindholmnak.¹⁶

Álomdal

I.

Halld tehát dalom!
Énekelek neked
Egy fénylő ifjúról:
 Olaf Asteson volt ő,
 Ki egykor oly hosszan aludt.
 Róla szóljon hát dalom.

II.

Nyugovóra tért karácsony éjszakáján
Mélyen elszenderedett
És nem tudott felébredni,
Míg tizenhárom nap elteltével
A nép a templomba nem ment.
 Olaf Asteson volt ő,
 Ki egykor oly hosszan aludt.
 Róla szóljon hát dalom.

Nyugovóra tért Karácsony szent éjjelén
Igen sokáig aludt ám!
em is tudott felébredni
Míg tizenhárom nap elteltével
A madár ki nem bontja szárnyait!
 Olaf Asteson volt ő,
 Ki egykor oly hosszan aludt.

Róla szóljon hát dalom.

Olaf nem tudott felébredni,
A tizenharmadik nap előtt
A Nap ragyogott a hegyek fölött
Majd felnyergelte gyors lovát,
És sietve a templomba lovagolt.

Olaf Asteson volt ő,
Ki egykor oly hosszan aludt.
Róla szóljon hát dalom.

A pap már az oltárnál
Állt a misét olvasva,
Amikor Olaf a templom kapujában
Megjelent, hogy hírül adja
Álmának képeit,
Amelyek hosszú alvása során
Betöltötték a lelkét.

Olaf Asteson volt ő,
Ki egykor oly hosszan aludt.
Róla szóljon hát dalom.

Fiatalok és öregek
Figyelmesen lesték szavait
Amelyeket álmáról mondott Olaf.

Olaf Asteson volt ő,
Ki egykor oly hosszan aludt.
Róla szóljon hát dalom.

III.

„Karácsony éjszakáján nyugovóra tértem,
Mély, erős alvás lepett meg hamarosan,
És nem tudtam felébredni,
Míg tizenhárom nap elteltével
A nép a templomba nem ment.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

Felemelkedtem a felhők magasába,
És ledobtak a tengermélybe,
És aki követni akar,
Annak nem lesz vidám útja.
Világított a Hold,
És messze nyúltak az utak.

Felemelkedtem a felhők magasába,
Azután ledobtak homályos mocsarakba,
Láttam a poklok rémségeit
És a fényességes eget.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

A Föld mélységeibe utaztam,
Ahol istenek kórusa zúgott rémségesen,
Odapillantani sem akartam,
De a zúgást hallottam.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

Fekete lovam már nem nyihogott,
A kutyáim sem ugattak,
Nem dalolt hajnali madárkám

Egyetlen csoda volt mindenütt.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

Be kellett járnom a szellem országában
A tövises rétek széles mezejét.
Megtépázva skarlát köpenyem
És lábamon az ujjak is.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

Megütött a kísértet-kígyó,
Megharapott a szellem-kutya,
A bika az út közepén állott
Ők hárman a híd teremtményei
Nagyon gonosz fajták.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

Igen harapós a kutya,
És a kígyó marni készül,
A bika rémesen fenyeget
Senkit sem engednek át a hídon,
Aki nem tiszteli az igazságot!
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

Mocsarakban kellett gázolnom,
Úgy éreztem, elmerülök,
Földet éreztem a számban,
Mint a halottak a sírban.
Világított a Hold,

És messzire nyúltak az utak.

Vízhez értem azután,
Amelyben mint kék fények,
Jéghegyek ragyogtak fel,
És Isten irányította értelmemet,
Hogy környéküket elkerüljem.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.

És Isten magasságos Anyját
Láttam ott teljes fényben!
Hogy menjek Brooksvalinba,
Hívott engem, hírül adva,
A lelkek ott megmérettetnek.
Világított a Hold,
És messzire nyúltak az utak.”

IV.

„Más világokban időztem
Sok hosszú éjszakán át,
Isten a megmondhatója,
Mennyi nyomort láttam -
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávettenek.

Láthattam egy fiatalembert,
Egy fiút ölt meg,
Most örökké cipelheti,
Karjába emelheti!

Oly mélyen süppedt a mocsárba,
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávettenek.

Egy öregembert is láttam,
Kabátja, mint ólomköpeny,
Így büntették, hogy mint fösvény
Élt ezen a földtekén.
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávettenek.

És férfiak tűntek fel,
Tüzes ruházatot hordtak,
Hűtlenség volt a bűnük,
És égette árva lelküket,
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávettenek.

Gyermekeket is láttam,
Izzó parázs lábuk alatt,
Szüleikkel életükben gonoszak voltak,
Ez szellemüket megrontotta.
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávettenek.

És ahhoz a házhoz
Is közelednem kellett,
Ahol a boszorkányok munkája
Haragot keltett.
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávettenek.

Északról, vad csapatokban
Lovagoltak gonosz szellemek,
A Pokol-herceg vezette őket,
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávetetnek.

Ami Északról jött,
Az nagyon gonosznak tűnt:
Elől nyargalt Pokol-herceg,
Éjfélete paripáján.
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávetetnek.

Délről azonban más csapatok
Jöttek fenséges nyugalomban,
Elől lovagolt Michael
Jézus Krisztus oldalán,
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávetetnek.

Délről közeledett ez a csapat,
Sohasem láttál nemesebbet,
Elől lovagolt Michael, a lelkek ura,
És hófehér volt a paripája.
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alvetetnek.

Ő volt Michael, a lelkek ura,
Mégfújta kürtjét már,
Most minden léleknek el kell indulnia
Az ítélet trónusa elé.
Brooksvalinban, hol a lelkek

A világbírónak alávetetnek.

A büntől roskadozó lelkek
Félelmükben reszkettek!
Patakzottak a könnyek
Gonosz tetteik miatt.
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávetetnek.

Ott állt Michael fenségesen
És mérte az ember-lelkeket
A bűnük mérlegén,
És mellette állt Jézus Krisztus
A világ bírójaként.
Brooksvalinban, hol a lelkek
A világbírónak alávetetnek.”

V.

„Mily boldog, ki a földi létben,
A szegényeknek cipőt ad,
Nem kell mezítláb vándorolni
A tövisbokrok mezején.
Megszólal a mérleg nyelve,
És a világ-igazság
Zeng az utolsó ítélet napján.

Mily boldog, ki a földi létben
A szegényeknek búzát adott,
Őt nem fenyegetheti
A bika szarva
Ha áthalad a Gjallar-hídon.

Megszólal a mérleg nyelve,
És a világ-igazság
Zeng az utolsó ítélet napján.

Mily boldog, ki a földi létben,
Ruhát ad a szegénynek,
Így nem fagyhat meg Brooksválinban,
A jeges pusztaságban.

Megszólal a mérleg nyelve,
És a világ-igazság
Zeng az utolsó ítélet napján.”

VI.

Az egész nép fülelt,
Fiatalok és öregek,
Figyelmesen hallgatták
Álmairól Olaf szavait.
Elég soká aludtál,
Ébredj hát fel, ó, Olaf Asteson!
(Scherak M. ford.)

4. A nappal embere és az éjszaka embere

Mindenki ismeri azt a konfliktust, mely az öröklődés és nevelés által formált „természetes” ember igényei és a *második, a belső*, a saját ideálokkal és kitűzött célokkal rendelkező, cselekedeteit belső késztetés szerint értékelő ember igényei között feszül. Már Friedrich Schiller is így fogalmazott erről a „Levelek az ember esztétikai neveléséről” című művében: „Mondhatjuk, hogy minden emberi személyiségben, hajlam és rendeltetés folytán, él egy tiszta, ideális ember, és az emberi lét nagy

feladata az, hogy minden változás közepette összhangban legyen annak változatlan egységével”. (Negyedik levél)*

Mai kultúránk mércéje szerint ez egy tipikusan romantikus-idealista kijelentés. Ez az úgynevezett magasabb rendű ember Sokak szemében valami mesterségesen létrehozott dolog, valami elavult etika eredménye, és sok, lényegében felesleges, kultúránkat jellemző belső konfliktus és neurózis oka. Sokan úgy vélik, hogy az „első”, a természetes ember ösztöneinek és vágyainak akadálytalan, természetes kielétele egyszerűen gyógyító hatással bír a „társadalmi lelkiismeret” által okozott kárral szemben. Különböző népszerű csoportterápiák éppen ebből a felismerésből fejlődtek ki.

Aki azonban a kezdetektől fogva nem utasítja el annak lehetőségét, hogy bennünk létezik egy második ember, aki elfogulatlanul figyeli, hogyan fejlődnek a gyerekek, hogyan válnak először fiúkká, majd fiatal felnőttekké, az saját szemével láthatja, hogyan születik meg ez a második ember. Amikor a gyermek körülbelül két éves korában elkezd „Ént” mondani, és először éli át, először érti meg az „Én” fogalmát, az jelzi a második ember megjelenését. Ezután körülbelül tízéves korban megjelenik egy intenzív „Én”-élmény, amely annyira kitölti a gyermek érzelmi életét, hogy elzárkózik környezetétől, hogy az azt követő években átélje a magány és a kétség érzését. Kétségek merülnek fel az emberben minden örökletes tulajdonság jogosságát illetően, amelyek gyakran abban a kérdésben nyilvánulnak meg, hogy valóban az „úgynevezett” szüleinek gyermeke-e.

Majd a felnőtté válás időszakában, 17 és 23 év között éri el a második ember a teljes fejlettséget. A fiatal ember többé-kevésbé tudatosan ébred fel az alábbi kérdésekre: „Itt vagyok, bizonyos örökölt adottságokkal, és teljesen meghatározott, úgy mondhatni, a kulturális környezetem által előírt állapotban. Az előbbiek az alkatomban, a temperamentumomban, a jellemem felépítésében nyilvánulnak meg; az utóbbiak pedig a kapott oktatásomban. Ez adott, itt nem vagyok szabad; egyszerűen úgy áll a

* Ford. E. Radlova, F. Schiller. Összes művei 7 kötetben, 6. kötet, M, 1457.

helyzet, hogy bizonyos dolgokra képes vagyok, másokra pedig nem. De mit akarok most *én* ebből az adottságból kiindulva tenni? Tovább tanulni? Munkát keresni? Megismerni a világot? Vagy egyszerűen megvárni, hová sodor a sors?” – Mindezeket a kérdéseket gyakran nem teszik fel tudatosan, hanem tiltakozó cselekedetekben nyilvánulnak meg: akkor a fiatalember fellázad szülei, neveltetése, iskolája, a társadalom stb. ellen.

Ezek egzisztenciális, a lét lényegére vonatkozó kérdések, amelyek ettől az időponttól kezdve folyamatosan kísérik az embert. „Belső hangként” merülnek fel a tudatban, azt követelve, hogy magunk alakítsuk az életünket, magunk határozzuk meg a célokat és a normákat, hogy önálló lelkiismereti ítéleteket alkossunk – olyan követelésekkel, amelyek gyakran közvetlen konfliktusban állnak a velünk született adottságokkal és a kapott neveléssel. Mert ez a belső hang, amely körülbelül tizenkilenc éves korban ilyen egyértelműen tudat magáról, a saját magasabb „Én” hangja, amely magában hordozza a jövő akaratát. Minden, ami eddig kialakult, régi, a múltbeli életek karmájából fakad. Most kitör az „Én”, amely ebben az életben valami újat akar hozzáadni a régiekhez, és csak ez az új ad a jelenlegi életnek értelmet.

Itt egy megjegyzést kell tennünk. A XVIII. századtól kezdve nyugati kultúránk két irányzatra vált szét. E két irányzat első nyilvánvaló képviselői *Locke* és *Leibniz* voltak.

Az angol orvos és teológus, John Locke, az angol vallásháború idején Hollandiába menekült, ahol megírta az „Értekezés az emberi értelemről” (An Essay Concerning Human Understanding) című világhírű művét. Ebben kifejti híres tézisét, miszerint az ember születésekor egy „üres lap”, „tabula rasa”. Minden, ami bennünk tudatos élet, az érzékszerveken keresztül jutott be hozzánk. „Nincs semmi az elmében, ami korábban nem lett volna az érzékekben.” Ez a lap, amely eleinte tiszta, élettapasztalatokkal töltődik meg. Az ember így *passzívnak* bizonyul, *kívülről* jövő hatások alakítják.

Az olyan bonyolult fogalmak, mint barátság, hűség, szerelem, őszinteség és hasonlók, Locke számára nagyon gyanúsak. Csak az egyszerű ideák alkalmasak tudományos kutatásra. Ezért az összetett ideákat, véleménye szerint, egyszerű összetevőkre kell redukálni. Az emberi psziché építőkövei végső soron a legegyszerűbb ideák. Az emberi *viselkedést*, a lélek egyetlen olyan aspektusát, amelyet objektíven ismerünk és érzékelünk, ezért a legegyszerűbb impulzusok alapján kell vizsgálni. Minden magasabb rendű dolog szubjektív vagy spekuláció. E gondolkodásmód szerint a patkány az ember egyszerűsített modelljévé válik. Ezért a patkányok viselkedésének tudományos kutatására jobban lehet támaszkodni, mint az ember bonyolult viselkedésének kutatására.

Gordon Allport, az amerikai pszichológusok doyenje egyszer megállapította, hogy az angolszász tudományos gondolkodás a Locke-i hagyomány vonalában áll.¹⁸ Vagyis a modern viselkedéskutatás kiindulópontja az „üres lap” és a személyiség passzív, külső formálásának gondolata.

Leibniz egy másik személyiség, afféle csodagyerek volt. Még húszéves korában professzori állást ajánlottak neki a nürnbergi egyetemen; ebben a városban ismerkedett meg a rózsakeresztesek alkímiájával is. 26 évesen a német herceg követe lett XIV. Lajos udvarában. Ott írta meg az Egyiptomról szóló művét*, amelyben azt állította, hogy XIV. Lajos valódi feladata Egyiptom meghódítása volt, nem pedig az európai országoké! Követi megbízatása során, miután találkozott Huygensszel, unalmában matematikával kezdett foglalkozni, egy olyan területtel, amely még ismeretlen volt számára. Hamarosan felfedezte a differenciál- és integrálszámítás elvét.

Amikor Leibniz megismerkedett Locke munkájával, azonnal megírta a „Újabb értekezések az emberi értelemről” (New Essays on Human Understanding) című ellenérveket tartalmazó művét, amelyben kifejtette az emberről alkotott nézeteit.

* Leibniz: „Consilium Aegyptiacum”

Leibniz szerint az embert aktívan mozgatja a központi monádja, a személyisége. Már maga az észlelés is aktív, a személyiség által meghatározott folyamat, mely *minden embernél másképp* zajlik. Leibniz számára az ember egy olyan lény, aki a jövő felé él, folyamatosan „úton van”, vagy ahogy Allport később megfogalmazta, folyamatos „létesülésben” van. Leibniz szerint a világ nem úgynevezett anyagból, hanem sűrített szellemből áll, olyan lények koncentrációjából, amelyeket ő „monádoknak” nevez. Az ásványvilág a legsűrűbb szellem-monádokon alapul, amelyek mély alvó tudattal rendelkeznek. A növényvilág élete kevésbé sűrűsödött monádokból áll, amelyek tudata tudattalan, de aktívabb, mint az ásványi világ tudata. Az állatvilág monádjai álmodó alvó állapotban vannak, ahol már kezd megjelenni a tudat. A központi emberi monád nagyon kevésbé sűrűsödött és gondolkodó-éber.*

Az ember feladata, hogy annyira „felemelje” természeti tudatát, hogy halálakor képes legyen feloldódni az isteni tudatban. Így Leibniz számára az embernek magasztos célja van, amelyet beteljesíthet, de az is lehet, hogy elmulasztja azt.

Allport megjegyzi, hogy az európai gondolkodás mindig is ragaszkodott ehhez az aktív emberképhez. Csak a második világháború után, amikor erős Amerika-orientáció alakult ki, hatolt be a locke-i hagyomány Európába is. Ma is ez uralkodik az antropológiai tudományokban, az oktatásban és az orvostudományban.

Frankl²⁰ rámutatott arra a tényre, hogy ez a hagyomány szelektíven vak, mondhatni szívak a szellemmel kapcsolatos dolgok tekintetében. Ezt az emberképet legszélsőségesebb, népszerű formában Desmond Morris „Csupasz majom” című könyve írja le.²¹

A locke-i, behaviorista emberképet vallók az emberben lévő e „második ember” minden elismerését „ideológiának” vagy „világnézetnek”, és ezért tudománytalannak tartják. Erre azzal lehet válaszolni, hogy saját emberképválasztásuk lényegében ugyanolyan ideológiai és világnézeti

* Lásd: Leibniz, G. V., Művei 4 kötetben, I. kötet, Moszkva, 1982.

alapú. Végül is a materializmus is egy tudomány előtti posztulátumon alapul; ebben az értelemben semmiben sem különbözik a hit más formáitól.

Amint elkezdjük a bennünk lévő „második embert” nem alkalmazkodás eredményének, hanem önálló egységnek tekinteni, amelyet önmagunknak, „Énnek”, individualitásnak vagy Arisztotelész nyomán *entelechiának* nevezhetünk, gazdagon színezett, drámaian dinamikus emberképet kapunk. Ekkor válnak valósággá azok a szavak, amelyekkel az „Életválságok – életesélyek” c. könyvem előszavát kezdtem: „Az ember biográfiája egy szimfónia, amelyet ő maga komponál.”

Novalis: „Himnuszok az éjszakához”

Ez a második ember Leibniz értelmezésében különbözőképpen írható le. A német költő Novalis (Friedrich von Hardenberg jogász és bányamérnök álneve) a romantikusok hagyományai szerint ezt a második embert „az éjszaka emberének” nevezte. Ő maga sokkolóan ismerte fel magában az éjszaka emberét, amikor menyasszonya, a tizenöt éves Sophie meghalt. Ez tette számára lehetővé, hogy olyan remekművet alkosson, mint „Az éjszaka himnuszai”. Itt idézünk majd belőle egy részletet, mint egy példát a bennünk élő „második ember” belső élményére.

Novalis bizonyos tekintetben messze megelőzte korát. Különleges hajlamának köszönhetően olyan jelenségeket tudott átélni, amelyek egyre több ember számára csak ma válnak valósággá. Novalis tudatos „éjszakai ember”-élménye nem célzott belső tanulás eredménye volt; abból a sokból fakadt, amelyet szerelmének távozása okozott neki. Mindazonáltal Novalis rendelkezett azzal a ritka képességgel, hogy felébredjen ebből a fájdalommal teli élményből, és ne hagyja, hogy az elhomályosítsa, ahogyan ez gyakran megesik az emberekkel.

A „Himnuszok az éjszakához” című műve bevezetéseként tegyünk néhány megjegyzést Novalis életéről és a himnuszok keletkezéséről.

Friedrich von Hardenberg 1772-ben született egy szász báró és a Weißenfels-i sóbányák igazgatójának családjában. Apja első felesége halála után, néhány évvel az ő születése előtt csatlakozott a „Úr nyájának testvériségéhez”, egy jámbor, istenfélő, panteisztikus beállítottságú gyülekezethez.

A fiatal Friedrich gyengéd, érzékeny gyermek volt, de egy súlyos betegség után, amelyet kilencéves korában átélt, erős, életvidám fiúvá vált. Gimnáziumba járt, majd jogot kezdett tanulni Jénában, a kor leghíresebb német egyetemén. Döntő jelentőségű volt számára a Schillerrel való találkozás, aki Jénában történelmet tanított. Goethe-vel és korának más kiemelkedő személyiségeivel is találkozott.

1794-ben kezdett el ügyvédként dolgozni. Egy üzleti útja során megismerkedett a tizenkét éves Sophie von Kühnnel. Azonnal mély szerelem fogta el, mely egész további életét meghatározta. Később eljegyezték egymást.

Nem könnyű hiteles képet alkotni erről az egészen különleges emberi lényről. Az azonban biztos, hogy mély benyomást tett mindenkire, akivel kapcsolatba került. Úgy írták le, mint egy mennyei teremtményt, elbűvölő, ártatlan lelket, akinek tekintete lényének mélységét fejezte ki.

Friedrich számára ő lett az élete középpontja és értelme. Ezen még az 1797-ben bekövetkezett korai halála sem változtatott; rövid élete (Hardenberg 1801-ben halt meg, még nem volt 29 éves) végéig kapcsolatban érezte magát vele és rajta keresztül a „másik világgal”, az „éjszaka világával”, amelyben Krisztus képét élte át.

A „Himnuszok az éjszakához” azt írják le, ami a költőben történt szerelme halála után. Belsőleg vele együtt lépte át a küszöböt.

Hardenberg művei – melyeket Novalis álnéven publikált, amely azt jelenti, hogy „aki megműveli a szűzföldet, aki vet” – többségükben a Sophie halála és saját halála közötti rövid időszakban születtek. A német romantika szóköntösébe öltöztetett „Himnuszokat” átítatja az igazi

hazánkhoz hasonlóan ragyogó éjszaka élménye. A „Himnuszok az éjszakához” 1799-ben készült el.²³

Himnuszok az éjszakához

1

Van-e olyan gondolkodó lény, aki körös-körül a tág tér valamennyi tüneményénél ne szeretné jobban a drága napvilágot – színeivel, sugaraival és felhőivel; ahogy szelíden mindenütt jelen van, mint ébresztő nappal. Mint az élet legbensőbb lelkét, lélegzi be a sosem pihenő csillagok óriásvilága, amint kék árjában táncolva úszik – lélegzi a szikrázó, sosem mozduló kő, az érző, nedvszívó növény, és a vad, izzó, sokformájú állat – de mindenekelőtt az értelmes szemű, röpke járású, gyöngéden zárt és hangban gazdag ajkú nagyszerű idegen. Mint a földi természet uralkodója, minden erőt soha nem szűnő változásra szólít, végtelen szövetségeket köt és old, és égi képe ott függ minden földi lény körül. Egyedül jelenléte nyilatkoztatja ki a földi világ csodálatosságát.

Másfelé fordulok, a szent, kimondhatatlan és titokzatos éjszakához. Lent hever a világ – mély szakadékba merülve –, helye magányos és kopár. Mélységes honvágy sajdul a lélek húrjain. Harmatcsöppekben hullanék alá s vegyülnék el a hamuval. Emlékezés távolai, ifjúság vágyai, gyermekkor könnyei, az egész hosszú élet kurta örömei, meddő reményei: úgy lengnek elő mind, szürke ruhában, mint esti köd naplemente után. Más tereken ütötte föl víg sátrait a fény. Hát sosem tér vissza gyermekeihez, akik ártatlan hittel várják?

Mi tör föl hirtelen a szív alól olyan sejtelmesen, és nyeli el a vágyakozás lágy levegőjét? Talán te is örömet találsz, sötét Éjszaka, bennünk? Mit rejtesz köpenyed alatt, ami láthatatlan-hatalmasan a szívembe hatol? Drága balzsam csöpög kezedből, szilkédből mákony. Fölemeled a kedély béna szárnyát. Homályos és kimondhatatlan megindulás fog el – boldog rémülettel egy komoly arcot látok, szelíden,

áhítattal hajlik felém, és végtelen folyondár fürtök alól elődereng az anya édes ifjúsága. Milyen szegényes és gyermekes előttem most a napvilág – milyen áldott, örvendetes a nap elbúcsúzása. Tehát azért, mert az Éjszaka elfordítja tőled szolgálodat, azért szórtad tele világító golyókkal a végtelen teret, hogy hirdessék mindenható hatalmadat – visszatérésedet – eltávozásod idején. Csillogó csillagaidnál mennyebbek nekünk a végtelen szemek, amelyeket bennünk az Éj nyitott. Messzebbre látnak, mint fönt ama számlálhatatlan seregek leghalványabbjai – fény nélkül mélyen belátnak a szerető Kedélybe, amely mondhatatlan gyönyörrel tölt be egy magasabb teret. Jutalmul a világkirálynő, szent világok magasztos híradója, a boldog szerelem istája ad – ő küld el hozzám –, gyöngéd szerelmesem. Éjszaka drága napja – s én fenn virrasztok – mert tiéd vagyok, és te az enyém – te rendelted életemmé az Éjt – emberré te avattál – szellemtűzzel emészd el testemet, hogy légi lényem veled mélyebben elvegyüljön, s akkor örökké tart a nászjé.

2

Mindig vissza kell térjen a reggel? Sosem ér véget földi hatalma? Boldogtalan sürgés-forgás emészti el a szárnyas Éjszaka mennyei jöttét. Sosem fog örökkön égni a Szerelem titkos áldozata? A világossághoz mérték idejét; viszont időtlen és határtalan az Éjszaka uralma. Örökké tart az álom. Áldott álom – ne túl kevésszer boldogítsd az Éjnek áldozókat. Csupán a balgák ismernek félre, csak ők nem tudnak az álom árnyékáról, amit minden igaz éjszaka jöttén irgalmasan fölénk borítasz. Nem éreznek meg téged a szőlő arany levében, a mandulafa bűvös olajában, s a mákony barna italában. Nem tudják, hogy te lebegsz a zsenge lány keble körül, hogy ölet te varázslod mennyé – nem sejtik, hogy eget nyitogatva te lépsz elő régi regékből, s a boldogultak otthonának a te kezében van a kulcsa, végtelen titkok hallgatag követe.

3

Amikor egyszer keserű könnyeket sírtam, amikor reményem fájdalomban föloldva szertefoszlott, s magányosan álltam a kopár halmon, amely életem Fényalakját sötét és szűk üregbe zárta – magányosan, amilyen soha nem volt még magányos, mondhatatlan szorongástól leverten – erőtlenül, mint a nyomorúság rémképe már csak – Ahogy ott segítségért körülnéztem, s nem volt többé előre, se hátra, de végtelen vággyal csüggttem közben az elszálló, kihamvadt életem: akkor a kéklő messzeségből – hajdani boldogságom magasából lesuhamlott egy borzongató szürkület – és egyszerre letépte rólam a születés köteleit – a napvilág bilincseit. A föld minden nagyszerűsége eltűnt, és vele gyászom is – honvágyam új, mérhetetlen világba omlott – Éj mámora, menny szendere, rám harmatoztál – a környék lágyan fölemelkedett; ott lebegett fölötte bilincstelen, újszülött szellemem. Porfelhővé vált a halom – a felhőn át felém sugárzott a Kedves megdicsőült arca. Az örökkévalóság pihent a két szemében – megragadtam kezét, és könnyeimből csillogó eltéphetetlen kötelék lett. Évezredek húztak alá a messzeségbe, mint viharfelhők. Új életemnek ujjongó könnyeimmel áldoztam ott, a keblén. – Ez volt az első, egyetlen álom – s csak azóta hiszek örök, változhatatlan hittel az Éjszaka mennyországában, és fényében, aki a Kedves.

4

Most már tudom, mikor lesz az utolsó reggel – mikor nem űzi el többet a fény az Éjt s a szerelmet – mikor lesz örök, mikor lesz egyetlen végtelen Álom a szender. Mennyei fáradtság árad el bennem. – Hosszú és fárasztó a szentelt sírig a zarándokút, nehéz a kereszt. A kristályos hullámot, amint – köznapi lelkek számára észrevétlen – ott csobban a halom ölén, melynek lábánál megtörik a földi ár: aki e hullámot ízlelte már, aki állt már fönt a világ határhegyén, és átnézett az új hazába onnét, az Éjszaka lakóhelyére – az már valóban nem tér vissza többé a világ forgatagába, az országba, ahol a fény lakik, örök nyugalanságban.

Ott fent épít kunyhót magának, békekunyhóját, ott fent sóvárog és szeret, s néz oda túlra át, míg el nem jön minden órák közül a vágyva vágyott, s le nem ragadja őt a forrás kútfejéhez – fent a földszínen úszik a földi, viharok sodorják vissza semmivé, de amit szentté tett a szerelem illette, rejtett utakon föloldódva a túlnani világba árad, és ott, akár az illatok, szendergő szerelmekkel elvegyül.

Most, fürge Fény, még munkára kelted azt, aki fáradt – boldog életet önts belém – de az emlékezés mohos emlékkövétől el nem csalogathatsz. Örömet mozgatom szorgosan kezemet, és nézek körül mindenütt, ahová csak viszel – dicsérem teljes pompájú ragyogásod – figyelem fáradatlanul mesteri műveid szépséges láncolatát – szívesen nézem hatalmas, fényes Órád értelmes útját – s kutatom az erők kimért arányát s a terek és idők csodálatos játékait. De lelkem lelke hű marad az Éjhez, és leányához, a teremő Szerelemhez. Te tán mutatsz nekem örökké hű szívet? Barátságos szeme, hogy rám ismerjen, van tán Napodnak? Megfogják vágyó kezemet csillagaid? Visszaadják talán lágy szorításomat, becéző szavamat? Te díszítetted Őt könnyű kontúrral és színekkel – vagy ő adott ékességednek magasabb és kedvesebb jelentést? Nyújt életed talán olyan mámort, olyan gyönyört, amelyben ott hullámszerű a halál elragadtatása? Nem minden az Éj színét viseli, ami a szívet lelkesíti? Anyai keblén hordoz téged is, s minden fenségedet neki köszönheted. Magadba vesznél – szétoldódnál határtalan teredben, ha ő nem tartana, ha ő nem kötne meg, hogy melegíts és világot teremts a lángjaiddal. Valóban voltam, mielőtt voltál volna – az Anya küldött hűgaimmal, lakozni világodban, szentelni szerelemmel, hogy mindörökre megcsodált emlékművé legyen – és beültetni soha el nem hervadó virággal. Még nem értek meg az isteni gondolatok – Kinyilatkoztatásunk még csak kevés nyomot hagyott – Órád majd egyszer az idők végét jelzi, s leszel te is hozzánk hasonló: tele sóvárgással és áhítattal kihúnysz és meghalsz. Bennem, érzem, tevékenységed véget ért – égi szabadság, boldog visszatérés. Vad fájdalommal ismerem föl, hogy

eltávolodtál hazánktól, hogy tusakszol az ősi és magasztos éggel. De hasztalan minden dühöd és tombolásod. Elégzetlenül áll a Kereszt – nemünk győzelmi zászlaja.

Odaátra szálllok,
s ha kín sebez:
egykor sugárzó
kém ösztöke lesz.
Még egy kis idő, és
szabad leszek én,
mámorban fekszem
a Szerelem ölén.
Öröklét ontja
rám végtelenét;
fönről tekintek
alantra, feléd.
Amott a halmon
fényed kialudt,
és árnyék hozza
a hús koszorút.
Ó, szívd föl, Édes,
az életemet!
Hogy elaludjam
s szeresselek.
A halál, érzem,
újítva elér,
balzsam és éter
lesz bennem a vér.
Napközben éltet
erőm, hitem;
de szent tűzben égek
el éjeimen.

Ezekben az utolsó szavakban – „A halál, érzem, újítván elér, balzsam és éter lesz bennem a vér. Napközben éltet erőm, hitem; de szent tűzben égek el éjeimen.” – Novalis az élethez való viszonyát fejezte ki. Átlépi szerelme sírjának küszöbét, és beavatást hajt végre. Ettől a pillanattól kezdve *nappal is* megmarad benne az „éjszaka átélése”.

A „Himnuszok az éjszakához” több, mint egyszerű önéletrajzi szöveg, ez egy dokumentum az emberiség további fejlődéséhez, a jövő látomása. Ami Novalis életében sorsává vált, és később magában átdolgozott, azt a mai embernek tudatosan kell beépítenie a biográfiájába: a nappal és az éjszaka életének kettős tudatát, összekapcsolva az életmegpróbáltatások bátor megtapasztalásával.

5. A bennünk lévő második ember

Novalis „Himnuszok az éjszakához” című művének az előző fejezetben idézett részlete példáján megérthetjük, hogy Rudolf Steiner mire gondolt, amikor az „új korszak hajnaláról” beszélt, arról az időről, amikor a szellemi élet elsötétülése véget ér, és életünk értelmét és célját az ember saját lelki-szellemi lényé (a magasabb „Énünk” vagy „ideális emberünk”) fogja meghatározni. A romantikusok joggal nevezték ezt a valóban lelki-szellemi lényt „az éjszaka emberének”, mert abban az időben csak az éjszaka tudott hatni, és a nappali tudat világos fényében csak álomszerű valóságként jelenhetett meg.

A fejlődés útja, abban a formában, amely a következő fejezetekben bemutatásra kerül, azt a célt tűzi ki, hogy a saját magasabb „Én” a tudatos ébrenlétben is vezető szerepet töltsön be. Napjainkban a magasabb „Én” jelentős szerepet játszik az ember életében, még ott is, ahol nincs törekvés a tudatos belső fejlődésre.

Az élet döntő pillanatában, a halál és az újjászületés között, az úgynevezett „világéjfélikor” (erről részletesebben a 9. fejezetben lesz szó)

az ember a magasabb „Énjében” elhatározza, hogy új földi inkarnációba lép, hogy lehetőséghez jusson egy új lépés megtételére a fejlődés útján. Ekkor a magasabb „Én” rendelkezik a múltbeli életek gyümölcseivel, mindazzal, ami pozitív és negatív volt bennük. Sőt, magában hordozza a „kozmosz ember” víziójának emlékét, a jövő képét, amely az isteni világban az emberiség fejlődésének céljaként jelenik meg, és amely az ember számára a halál és az újjászületés között tárul fel. Ez az „emlék” teremtmény erővé válik, amely mint egy „szellemi csíra” hordozza magában a fizikai test teljes komplexitásának felépítésének képességét annak.²⁴ Ez az építész vázlataihoz hasonlítható, s ezek alapján a kivitelezők (az étertest életerői) később felépíthetik a fizikai testet. Ez a szellemi csíra az embrionális fejlődés első fázisaiban a legaktívabb.

A saját „Én” sokkal erősebben kapcsolódik a jövőhöz, a közelgő földi élet feladataihoz. Elkísérheti az inkarnálódó embert a „születése előtti leereszkedésében”, a szellemi világokból egészen a születésig. Ezután a szellemi világban marad, és „felülről” irányítja biográfiánkat.

A magasabb „Énünkkel” minden éjjel találkozunk a szellemi világban, ahol értékeli minket. Reggel aztán egy félig tudatos, jóváhagyó vagy elítélő érzéssel ébredünk cselekedeteinket vagy szándékainkat illetően. Ha semmi mást nem teszünk, akkor megmarad az öröme vagy az elégedetlenségnek ez az érzése, melyet „lelkiismeretünknek” nevezünk.

Halálunkkor a lelki lényünkben találkozunk ezzel a magasabb „Énnel”, amely a megtisztulás során „számot ad” az elmúlt életünkről.

Ebben rejlik a talentumokról szóló híres példabeszéd értelme, amelyet itt elmesélünk.²⁵ Egy ember, amikor elutazik, mindhárom szolgájának ad egy-egy „talentumot”, és megbízza őket, hogy távollétében kezeljék azokat. Hazatérve, megparancsolja a szolgáknak, hogy számoljanak be arról, mit tettek a rájuk bízott talentumokkal. Különbözőképpen cselekedtek: az egyik elásta a talentumot a földbe, és csak abban a formában tudja visszaadni gazdájának, ahogyan átvette. A gazda azonban nagyon elégedetlen vele. A másik szolga elszórta a rábízott talentumot, és

most üres kézzel áll; a gazda vele sem elégedett. A harmadik pedig forgalomba hozta a talentumát, és most megsokszorozva tudja visszaadni. Vele elégedett a gazda. Saját fantáziánkban ezt a példabeszédet különbözőképpen lehet kiegészíteni, de a lényeg mindig az lesz, hogy a gazda csak akkor lesz elégedett, ha többet hoznak, mint amennyit kaptak. A magasabb „Énünk”, akárcsak az úr a szolgáitól, azt követeli, hogy a kapott talentumunkat fejlesszük és gyarapítsuk. Más szavakkal: a szolgák – az asztráltest, az étertest és a fizikai test – az élet során gazdagabbá kell hogy váljanak.

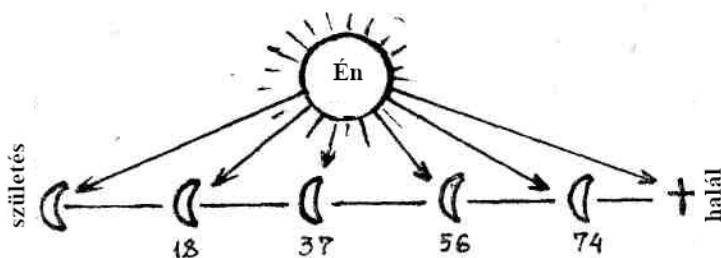
Amit mindennapi életünkben „Énünknek” nevezünk, az nem a magasabb „Énünk”. Ez a magasabb „Énünk” *tükörképe* a lélekben, az asztráltestben és az érzőlélekben, az értelmi lélekben és a tudati lélekben. Ezért a modern természettudomány, annak emberképe számára az „Én” mint olyan ismeretlen. Az embert kizárólag állati funkciói alapján akarja megmagyarázni. „Az ember csak egy értelmes állat, és semmi más!” – kiáltott fel egyszer egy diáklány a Bostoni Egyetemen tartott előadásom során, amikor a gyógypedagógiáról beszéltem, és azt a gondolatot fejtegettem, hogy a lemaradt test nem engedi a gyermek szellemi lényének, hogy megfelelő módon kifejezze magát.

A helyzet az, hogy az ember szellemi lénye közvetlenül nem figyelhető meg. Ha azt akarjuk, hogy az éjszaka történeteket nappali tudatunkban is észleljük, belső tanuláson kell átesnünk. A születés pillanatában a megtestesülő ember magasabb „Énje” elhagyja őt, és utána kívülről kíséri. De az életben vannak olyan pillanatok, amikor a magasabb „Én” ismét hatályba lépteti a „születés impulzusait”. Ilyen pillanatokban, mondhatni, megnyílnak a kapuk a magasabb „Én” felé. Akkor a földi ember megerősítheti és újra magáévá teheti azokat a szándékokat, amelyekkel a földi inkarnációjába lépett. Ezeket a pillanatok kozmikus konstellációk határozzák meg, főként a Nap, a Hold és a Föld egymáshoz való viszonya.

Mint már említettük, a magasabb „Én” kíséri a megtestesülő lelket, amikor az a bolygószférákon át a Hold szférájáig ereszkedik, ahonnan

aztán a földi születés történik. A „holdkapun” keresztül lépünk be a földi életbe. Ezután az „Én” visszavonul a napszférába, ahol tulajdonképpen az ő hazája található.

18 év, 7 hónap és 9 nap múlva megismétlődik ugyanaz a konstelláció a Nap, a Hold és a Föld viszonyában, mint a születés pillanatában – ez az úgynevezett „első holdcsomó”. Ebben a pillanatban a születés kapui rövid időre ismét megnyílnak, és az „Én” megújíthatja azokat az impulzusokat, amelyeket e megtestesüléssel kapcsolatban hordoz. Ez megismétlődik a második holdcsomópontban és az összes következőben is. De helyesebb itt nem csak a születés konstellációjának pillanataira korlátozódni; valójában itt olyan van szó, amelyben a magasabb „Én” hatása fokozatosan erősödik, majd ismét gyengül, egy olyan időszakra, amely több évet ölel fel a születés konstellációja körül.²⁶



Tehát ez a konstelláció először 19 éves kor körül ismétlődik meg. Ezért a 17 és 20 év közötti időszak döntő jelentőségű egy fiatal jövőjét illetően. Ekkor áll szemben a tanulmányi terület vagy szakma kiválasztásának fontos kérdéseivel, vagy pedig szembesül a korábban hozott döntések következményeivel. A fiatal felteszi magának a kérdést: „Ki vagyok én? Mit akarok? Mire vagyok képes?” Ennek a fázisnak és az egzisztenciálisan fontos kérdéseknek a kísérése – lényegében ez a „folytatódó”^{*} oktatás legfontosabb feladata.²⁷

A második holdfázis ideje is nagyon jelentős; ez körülbelül 37 éves korban, nem sokkal az életközé elérése után következik be. Ez egy olyan pillanat, amelyet sokan egyfajta „nullpontként” élnek meg. Az emberiség

* Ez a kifejezés különböző felsőfokú általános oktatási intézményeket (például a középiskolákat Németországban) foglal magába, amelyekben a fiatalok az alsóbb fokozaton megszerzett oktatásukat „folytatják”.

két nagy drámája, Dante „Isteni színjátéka” és Goethe „Faustja” ebből 35 éves kor körüli kétségbeesésből indul ki. Itt válik világossá, hogy az életcél megvalósítása ebben a megtestesülésben az élet második felében lényegében csak akkor lesz lehetséges, ha sikerül kézbe venni az élet fonalát.

A harmadik és a negyedik holdcsomópont, körülbelül 56 és 74 éves kor között, sok biográfiában különleges helyet foglal el.²⁸

Aki megpróbálja elképzelni a lelki magasságokból az életútját kísérő magasabb „Énjének” képét, az megteszi az első lépést az imagináció fejlesztéséhez vezető úton. A következő lépés az, hogy megpróbálja elképzelni, hogyan lép be a magasabb „Én” a gondolkodás, az érzelmek és az akarat lelki erőibe. A háromtagú emberben a gondolkodás az idegek és az érzékek rendszerén keresztül fejlődik, mely főként a fejben található. Az érzés a szív és a légzés ritmikus funkcióival, az akarat pedig a végtagokkal és az anyagcserével van kapcsolatban. A magasabb „Énben” azonban éppen *ellenkezőleg*: az akaraterőket hoz a gondolkodásba, és tudatot az akaratba.

Csak az érzésben jön létre egy bizonyos egyensúly. De még ebben is a szokásos, mindennapi, a múltból származó érzés áll szemben azzal az érzéssel, amelyben a magasabb, a jövőbe irányuló „Én” tevékenykedik. „Hétköznapi” gondolkodásunk, érzésünk és akaratunk a múltbeli földi életek gyümölcse, és a kapott nevelés is bizonyos formát ad ezeknek. Ezzel szemben a magasabb „Én” a jövőbe irányul, és arra, hogy mit kell pontosan hozzáadnunk a tehetségünkhöz. Így a 17 és 22 év közötti fiataloknál előfordulhat, hogy az addig bizonyos magabiztossággal teli érzésük felkavarodik. A jövőbeli saját feladatokkal kapcsolatos bizonytalan érzés oda vezet, hogy mindent, ami valamilyen módon a múltból származik, élesen és nem megfelelő módon elutasítanak: a szülőket, a társadalmi struktúrákat, amelyekben felnőttek, a polgári kultúra erkölcsét és így tovább.

A magasabb „Énünkkel”, az ideális vagy „második” emberrel való találkozás elsősorban az érzelmek életében válik valósággá. Ezt követik más lelki erők. A gondolkodásba új akaraterők lépnek be, amelyek *kreatívvá* teszik azt, és új nézőpontokat vagy új érdeklődési köröket nyitnak meg. A eddig szunnyadó akarat tudatosulása a *morál* területén nyilvánul meg; a régi, eddig magától értetődő morál problematikussá válik. Új értékek, új normák, új morális célok törnek elő a tudatalatti mélységekből, és az embert egzisztenciális válság elé állítják az életben.

Rudolf Steiner az életük első felében járó emberekkel való beszélgetésekben mindig hangsúlyozta, mennyire fontos, hogy ne „aludjuk át” ezeket a gyümölcsöző, gyakran nehéz éveket, amikor találkozunk a magasabb „Énünkkel”, hanem próbáljunk éberek lenni az új impulzusokra, amelyeket ebben az időszakban fogadhatunk be biográfiánk gyümölcsöző fejlődése érdekében.

Eddig megpróbáltuk körvonalazni a biográfiai fejlődést, ahogyan az természetes módon zajlik, egészen a halálig, amikor valóban bekövetkezik a saját „Énünkkel” való mindent átfogó találkozás, és kiderül, hogy „az úr” elégedett-e azzal, ahogyan „szolgái” bántak talentumaikkal.

A tudati lélek mai korszakában azonban ez a törvényszerűen bekövetkező találkozás már nem megy problémák nélkül. Az ellentéterők, és mindenekelőtt Arimán^{14/a}, mindent megtesznek, hogy megakadályozzák ezt a találkozást, vagy legalábbis úgy alakítsák, hogy észrevétlen maradjon. A materialista ember- és világkép szinte semmilyen teret nem hagy egy olyan szellemi entitás képzeljünk el, mint az ember „Énje”. Ha pedig bizonyos élmények megjelennek, azokat gyakran elnyomják vagy elűzik mint nemkívánatos, bizonytalanságot okozó élményeket, gyengeségnek vagy félelemnek bélyegezve azokat. Rendelkezésünkre állnak mindenféle nyugtatók, hogy megakadályozzuk a jövő impulzusainak átélését.

Magabiztosságot, bizonyosságot a már létező, a megvalósult, a múlt adhat nekünk. A jövő definíciója szerint mindig bizonytalanságot hoz.

Arimán ideálja az, hogy az ember semmit se adjon hozzá tehetségéhez, hanem folyamatosan, törvényszerűen és logikusan csiszolja a már meglévő képességeit, hogy végül élete úgy folyjon, mintha számítógéppel lenne beprogramozva. A technikai világban egy kiszámítható ember, íme ez Arimán és az általa inspirált diktatúrák ideálja. Az „Énjéből” cselekvő ember nem kiszámítható – ezért disszidens. A helye egy pszichiátriai intézetben van. Az „Énjét” ki kell oltani, vagy legalábbis el kell szigetelni.

Ezért annak, aki az „Énjéből” akar élni, többet kell tennie, mint csak kívánni. Van lehetőségünk, hogy a belső fejlődés útjára lépjünk, hogy megnyíljunk a bennünk ébredő második embernek.

A következő fejezetekben egyrészt leírjuk a különböző fejlődési utakat, amelyek a múltban voltak aktuálisak, másrészt felvetjük a kérdést, hogy milyen feltételek mellett lehet ezt az utat bejárni a tudati lélek időszakában, amikor az akarat képzése és bizonyos individuális morális problémák játszanak elsődleges szerepet.

Az állat csak a öröklődés által programozott múltat ismeri. Az ember viszont ismeri a jövőt is, amelyet magasabb „Énjének” köszönhetően ismerhet fel. Minél tudatosabbá válik bennünk ez a második ember, annál jobban tudja saját kezébe venni az élet irányítását. Pontosan ez történik a belső tanítványság útján. Csak így válik az ember teljes emberré.

6. Régi és új fejlődési utak

Rudolf Steiner már tevékenységének kezdetén, a Teozófiai Társaság német tagozatán belül három különböző fejlődési utat írt le: a keleti utat (a jóga útját), a keresztény-gnosztikus (vagy misztikus) utat és a nyugati keresztény rózsakeresztes utat. Ezek többek közt a tanár és tanítvány közötti kapcsolatban is különböznek.³⁰

Ebben a fejezetben röviden bemutatjuk e három út legfontosabb aspektusait. A következő fejezetben az antropozófus tanítványi út leírása csatlakozik ehhez a leíráshoz.

A keleti fejlődési út

Ahhoz, hogy képet kapjunk a keleti fejlődési útról, vissza kell térnünk az indiai kultúra legősibb korszakába, körülbelül a Kr. e. 7. évezredbe. Az indiai kontinens akkoriban az Atlantisz utáni első kultúra színtere volt.³¹ Az emberiség még alig individualizálódott, és az emberi étertest még nem volt olyan élesen körülhatárolt, mint ma, amikor szorosan kapcsolódik a fizikai testhez; szinte észrevétlenül ment át a környező világba. Ennek következtében az akkori ember normális tudata atavisztikusan tisztánlátó volt, ahogyan egyes embereknél ez ma is megjelenik spontán módon.

A szent risik, az indiai kultúra vezetői, ezt a tisztánlátást az istenek világára, a magasabb hierarchiákra tudták irányítani, és az ő segítségével az étertesteknek, amelyek még nagyrészt kozmikusak voltak, megfelelő formát és határokat tudtak adni. Ez volt a további individualizáció első, elengedhetetlen feltétele. Ezt a kor tudatosságának megfelelő fejlődési utakon érték el, és ez a tanítvány teljes függőségét feltételezte a tanítójától való viszonyban és az iránta való tiszteletben.

Később ezt az utat a „királyi jóga”, a *Raja-jóga* útjának nevezték el. Ez egy tisztán meditatív út volt.

Ugyanakkor megjelent a *Hatha-jóga*, amelynek segítségével a testet – elsősorban a légzést – engedelmességre nevelték, hogy az alárendelődjön a meditatív célnak. Így az étertest még markánsabb határokat kap, és még szorosabban kapcsolódik a fizikai testhez – ez egy újabb lépés az individualizáció felé. Mivel az étertest a légzés, a vér és az anyagcsere életritmusainak hordozója, a Hatha-jógában az életritmusok elsajátításának útjáról van szó.

Sokkal később, a Kr. sz. I. évszázadban alapította meg a nagy jógatanító, *Patanjali* az iskoláját, a szankhja filozófia örökségéből és az ősi jóga eredeti tartalmának még élő emlékéből kiindulva. Ez az iskola vált mintává minden későbbi jógaiskola számára. Itt jelent meg először a nyugalom és a boldogság iránti vágy a lélek megerősítésén, megtisztításán és nemesítésén keresztül. Egy ilyen ideál csak akkor jöhetett létre, amikor az étertestek már önmagukba zárttá váltak, és a „természetes tisztánlátás”

kezdett eltűnni. Az emberek már nem az istenekkel (a magasabb hierarchiákkal) való találkozásra törekedtek, hanem a saját lelkük nevelésére a boldogság, az osztatlan mindenségben való feloldódás nevében. A Patanjali jóga útja a következő nyolc lépcsőfokon vezet a vágyott boldogsághoz (szamádhi).

1. Jama – ne hazudj, ne lopj, ne ölj, stb.
2. Nijama – vallási rituálékban és szertartásokban való részvétel. Meg kell jegyezni, hogy a jóga nem ismer *dogmákat*, de ismeri a *rituálét*. Gyakori ismétlésekkel a tanítvány annyira összenő velük, hogy azok saját részévé válnak.
3. Ászana – bizonyos meditációs pozíciók felvétele.
4. Pranajama – a légzés uralása, aminek ideális esetben olyan messzire kell eljutnia, hogy a tanítvány végül ne lélegezzen ki mérgező szén-dioxidot.
5. Pratjahara – az érzékszervi benyomások uralása.
6. Dharana – minden érzékszervi benyomástól való elzárkózás képessége.
7. Dhjana – a képzetek való meditáció képessége az érzékszervi megfelelőiktől függetlenül.
8. Szamádhi – az „üres tudat” elérése anélkül, hogy elaludnánk; gondolatok nélküli gondolkodás, amelynek során megnyílhat a szellemi világ.

A guru feladatot ad a tanítványának ennek a nyolc szintnek a keretein belül. A guru dönti el azt is, hogy a tanítványnak mennyi időt kell gyakorolnia az egyes szinteken.

Lényegében minden Patanjali után létrejött jógaiskola ezt a rendszert követi.

Ezeknek a jógaiskoláknak és a tanítványok feletti hatalmuknak a jobb megértése érdekében meg kell említeni azt is, hogy meditációik tartalmát

a tiszteletben tartott hindu istenségek nevei alkották (és alkotják). Az ókorban ezek *Brahma* (Atya), *Vishnu* (az élet hordozója) és *Shiva* (isteni szellem vagy isteni tudat) voltak. Leggyakrabban Shivát hívják segítségül: a „namah Shivaja” (meghajlok Shiva előtt) formulát végtelenül ismételve a hindu meditációban. Az igazi jógi ezeket a szent szavakat Shivaról alkotott gondolatokkal és a vele való egyesülés iránti vágyakozással kíséri. A gondolatok nélküli meditáció, ahogyan azt egyes iskolák tanítják, dekadens jelenség, amely a tanítványt még nagyobb függőségbe hozza a gurutól.

Swami Maktanandra, aki itt, nyugaton, a „Siddha-jógát” képviseli, azt mondja: „Shiva a saját belső önvalód. Ez az egyetemes önvaló. Shiva a boldogság, a határtalan szeretet. Shiva mindenható.”

A guru szerepéről a következőket mondja: »A guru nem egy magasabb rendű ember, a guru Isten kegyelemmel teli ereje. A guru a saját belső lényünk. Az „Ohm” a mindent átható tudatosság, és ez az „Ohm” a guru. A mantrában, amelyet a guru ad neked, a „Sakti”, az ő szellemi ereje vibrál. Egy ilyen mantra felszabadulást adhat, feloldva a karma összefonódásait. A kundalini, az Egyetemes Anya, aki minden jógit magába foglal, a guru által adott mantra formája és tartalma. Ezért ismételd folyamatosan a mantrát. A mantra segítségével a guru belép a belsődbe, és megnyitja előtted a jóga új világát. Megtestesíti azt, és felold minden negatívumot. A guru a keresőket teljes felszabaduláshoz vezeti. Ismételd a mantrákat, ne hagyd, hogy a világ elragadjon. A meditációban eltűnik a személyes „ego”, és az „Én”-élményed elhagy téged! A belső és a külső eggyé válik. Ami marad, az a tiszta, örökké boldog tudat, a legfőbb létezés – és ez te vagy! Keresd önmagadat! Hari, Shiva, Shakti, Allah, Jézus, Buddha – mindannyian benned élnek!«

Ez azt jelenti, hogy a belső és a külső egységgé válik – az individuális létezés megszűnik.

Az idézet feltárja a gurutól való mindent átfogó függőséget. A guru belép a tanítvány legbelső világába. Felszabadítja a tanítványt a karmától,

a tanítványnak már nem kell ezzel törődnie. A tanítvány engedi, hogy a guru fejlessze őt. A fejlődés célja a személyes „Én”, az individualitás kioltása; ezután a guru vezeti a boldogsághoz. Eközben a tanítványnak nem kell megértenie a mantráját.

Tehát csak egy élő guru tud vezetni. Itt az a nézet érvényesül, hogy a könyvek bölcsessége átadhatatlan; csak a személyiséggel kapcsolatos bölcsesség adható át és érhető el bármit is.

A saját „Én” elnyomása a múltban szükségszerű volt. Lucifer hatása alatt az emberi „Én” még egoizmussal volt átitatva, és ezt az egoista „Ént” ki kellett kapcsolni. Csak az ember „Énjében” magként ható szeretet keresztény erejének köszönhetően válik lehetővé az individuum önzetlen fejlődése. Ezért napjainkban a tanár és a tanítvány közötti kapcsolatnak is más formát kell öltetnie. *A függőséget a szabadság elve váltja fel.*

A mai ember, aki a tudatos tanítványság útját keresi, természetesen elfogadhatja egy beavatott tanácsát. Azonban ő viseli a felelősséget az útjáért, és ezt csak akkor tudja megtenni, ha megkapja a képességet, hogy megismerje saját cselekedeteit.

A modern beavatás feladata, hogy lehetővé tegye ezt a megismerést. Az antropológia egésze olyan ismereteket kínál nekünk, amelyeket szorgalmas munkával és hosszas ellenőrzéssel sajátíthatunk el.

Ezért a meditatív út is eltér a keletitől. Ott az eredeti, ősi nyelv még magában hordozta a mágikus erőt. Az istenek név szerinti megidézése többet jelentett, mint egyszerűen a szavak hangzása, amit bizonyos érzések kísértek. Rudolf Steiner „mantrái” vagy meditatív mondásai mindig olyan formában jelennek meg, hogy a jelentésük látható és érthető. A meditáló ember összekapcsolja magát a *tartalommal*.

Ezért az antropológiai kifejezések és mantrák lefordíthatók más nyelvekre, bár ez nem mindig egyszerű, éppen azért, mert nehéz ugyanazt a jelentést egy másik nyelv szavaival kifejezni. Rudolf Steiner következetesen elutasított minden olyan viszonyt, amely hasonlított a

guruhoz fűződő viszonyhoz. Neki nem tisztelőkre volt szüksége, hanem olyan emberekre, akik megértették törekvéseit. Olyan emberekre, akik ebből a megértésből kiindulva teljes felelősséggel hozzák meg saját döntésüket és határozzák meg saját útjukat.

A középkori keresztény út

A kereszténység megjelenése utáni korban, mióta Krisztusnak köszönhetően az ember „Énje” magában hordozza az önzetlen szeretet erejének *lehetőségét*, mindenféle függőség egy élő gurutól visszalépést jelent a belső fejlődés útján. A Krisztussal átítatott „Énnek” meg kell tanulnia, hogy úgymond saját magának legyen a guruja, saját maga határozza meg fejlődésének ütemét, válassza ki meditációinak tartalmát – egyszerűen, hogy felelősséget vállaljon magáért.

A keleti beavatási utak hívei ebben egyfajta arroganciát látnak. Számukra az „Én” még mindig Lucifer által önimádatra csábító gonosztevő. Az „Én” egyenlő az egoizmussal. Csak a „nem-Én” állapot elérésével lehet kiirtani, vagyis azzal, hogy a tanítvány egy tanító irányítása alatt hagyja, hogy asztrálteste, a tudat hordozója megtisztuljon.

A középkorban egy átmeneti forma alakulhatott ki: a keresztény misztikus út. A tanítványnak ahhoz, hogy erre az útra lépjen, még mindig hátra kellett lépnie a normális élettől, és remeteként vagy kolostori testvériség tagjaként kellett megpróbálnia járni a magányos utat. De erre az útra élő tanító nélkül is lehetett lépni, mert Krisztus lett az útmutató, aki mutatta az utat.

A tanítványnak ahhoz, hogy részesévé váljon Krisztusnak, magának is át kellett élnie Krisztusnak a Golgotára vezető hétfokozatú útját. Az út minden egyes foka évekig tartó magányos küzdelmet igényelt.

Az első fok a „lábmosás” volt. A magasabb rendű hálából meghajol az alacsonyabb rendű előtt, amely önfeláldozóan megmaradva a lét saját fokán teszi lehetővé a magasabb életet és tevékenységet. Így hajolt meg Krisztus tanítványai előtt, és megmosta a lábukat.

A második fok a „megkorbácsolás” volt. Meg kellett tanulni megőrizni a rendíthetetlenséget az élet minden korbácsoló csapása ellenére. Ezt mondták maguknak: „Erős akarok maradni minden fájdalom és szenvedés ellenére, amit az élet hoz nekem”. Ez akár fizikai fájdalomig is fokozódhatott az egész testben.

A harmadik fok a „töviskoronázás” volt. Meg kellett tanulnia elviselni a világ gúnyolódását és csúfolódását. A töviskoronázás imaginációja olyan intenzívvé válhatott, hogy elviselhetetlen fejfájást okozott. A harmadik lépés gyümölcse az ilyen fájdalmak elviselésének megtanulása volt.

A negyedik fok a „keresztbordozást” és a „keresztre feszítést” foglalta magában, amikor a test a kereszt fájává vált, amelyet most már maga az ember hordozott. Ez a meditáció oda vezetett, hogy az ember látta magát a kereszten, és olyan stigmákat okozott, amelyekről sok középkori szent beszámolt.

Az ötödik fok a „misztikus halál” volt. Itt sötétség borult mindenre, és átélte Krisztus alászállását a pokolba. Megismerte a gonosz minden lehetséges megnyilvánulását, amíg a sötétség fel nem szakadt, és Krisztus fénye el nem árasztotta a sötétség világát. Ezt így nevezték: „a templom kárpitjának kettéhasadása”.

A hatodik fok a „koporsóba helyezés” foka volt. Már nem a saját test az a fizikai határ, amelyben az ember megtestesült. Az egész Föld testté vált, amellyel Krisztus cselekedeteit követte.

A hetedik fok a „Feltámadás” volt. Ezt már lehetetlen szavakkal leírni. Elérte a teljes egyesülést Krisztussal. És Pál szavai: „Nem én, hanem Krisztus énbennem”, valósággá váltak.

A keresztény rózsakeresztes út

A keresztény misztikusok már leírt útja mellett, amely egyházi szervezeteken belül zajlott, volt még egy keresztény irányzat, amely az egyházon kívül fejlődött. Nem arról a tucatnyi, sőt több száz keresztény szektáról és egyházi ágról van szó, amelyek az első keresztények

megjelenésével keletkeztek, hanem arról a keresztény irányzatról, amely vörös fonalként vonul végig a történelmen, és végül a IX. században Grál-áramlatként” lép ki a titokzatosság fátyla alól.

A Grál szimbóluma szorosan kapcsolódik a Vér misztériumához és a Vér relikviáihoz, amelyek egészen a késő középkorig fontos szerepet játszottak. Ezzel kapcsolatban gyakran beszélnek „Krisztus rózsaszínű vérééről”. Számos legenda ismert arról, hogyan vitték a Vér relikviáit keletről nyugatra.

A Vér misztériumában a legjelentősebb a Grál misztériuma. Itt nem tudunk részletesen kitérni erre a misztériumra. A „Misztikus áramlatok Európában”^{11/a} c. könyvben az olvasó többet találhat erről. Itt csak röviden említjük, hogy a Grált egy kőként ábrázolták, amely Mihály és Lucifer mennyei harca során kiesett Lucifer koronájából és a földre hullott. Sába királynője és Salamon király révén ez a csiszolt, kehely formájú kő végül Arimátiai József birtokába került, aki Krisztus testének mosásakor összegyűjtötte benne Krisztus véré, amely újra folyni kezdett belőle.

Ez a vér átvette az emberi testben megtestesült Krisztus hatását, és most már vágyaktól mentes és tiszta volt. A sötét, vörös vér, amely az emberben a legalacsonyabb állati vágyak hordozója és egyben szimbóluma is, megtisztult minden bűntől, növényi jelleget öltött, „rózsaszínűvé” vált – mint Krisztus embert átható tisztító erejének hordozója és szimbóluma.

Számtalan legenda mesél arról, hogyan hozták a Grál Véré, keletről nyugatra. Különböző hagyományok angyalokról beszélnek, akik a Grált Spanyolországba vitték, mások szerint maga Arimátiai József vitte Dél-Angliába, ismét mások szerint pedig „Bron fiai” vitték a Grált Franciaországba.

Arthur király kerekasztal lovagjai közül Sir Galahad volt az egyetlen, aki hitének erejével láthatóvá tudta tenni a Grált a lovagok köre számára.

Rudolf Steiner rámutatott³⁶, hogy ezek a Grál-legendák magának a Krisztus-erőnek a képeit ábrázolják, ahogy ez az erő az emberek szívében fokozatosan keletről nyugatra vándorol, és megnemesíti az asztráلتestet, és átalakítja azt rózsaszínűnek látszó szelleménné. A Krisztus eljövedele utáni első évszázadokban egyre csökkent azoknak a száma, akik még képesek voltak a szívében átélni ezt a Grál-eseményt, és akkor Titurel néven megjelent az emberiség egy jelentős tanítója, akinek feladata az volt, hogy felépítse a Grál tárolására szolgáló szentélyt, és megalapítson egy lovagrendet, a Grál lovagrendet, amelynek a Grált kellett őriznie. Azonban már a Titurel utáni harmadik generációban Amfortas királynak nem sikerült megőriznie szívének tisztaságát. Megsebesítette Klingsor király mágikus (luciferi) lándzsája.

Ezután a Grált Parsifal mentette meg, aki nehéz utat járt be a Grál királya méltóságáig. Parsifalt úgy lehet értelmezni, mint a jövő emberiségét előkészítő személyt, mert ő lett a Grál hordozója, a „szellemén” megtisztított vérének hordozója, teljesen a tudati lélek fejlődésének szellemében, saját erejéből, a semmiből kiindulva, vagyis anélkül, hogy bármilyen múltbeli hagyományra támaszkodhatott volna.

Maga a Grál-dráma, ahogyan azt évszázadokkal később Chrétien de Troyes, Wolfram von Eschenbach és mások feljegyezték, mindazonáltal az értelmi lélek korszakában játszódik. A tudás és a megismerés akkor annak a *szívnek* a képességei voltak, amely érzéseivel az egész embert áthatotta.

Az új korszak, a tudati lélek fejlődésének korszaka, új tudás és megismerés formájának bélyegét viseli magán. Ezt a korszakot már csak a *fej* hordozza, és absztrakt megfogalmazásokban fejeződik ki, amelyeknek a lehető legkevésbé kell személyes lelki élmények által színezetteknek lenniük.

Ezért a tudati lélek korszakában még nehezebbé vált a Grál mindent átható erejét átélni. Parsifallal, a Grál királyával véget ér a Grál hagyománya, annak a Grálnak a hagyománya, amely új életet ad, amely ott van elrejtve, ahová csak éjszaka lehet belépni. Még a mi éjszakai

emberünk sem láthatja az absztrakt gondolkodásnak ebben a korszakában, és ennek megfelelően nem is élheti át a Grált, mint Krisztus Feltámadásának szimbólumát.

A legenda szerint Parsifal élete végén, amikor „Keletre” indult, magával vitte a Grált. Ott birtokolja mindaddig, amíg a Nyugat, saját erejéből cselekedve, újra képes nem lesz befogadni. Ezért a X. századtól kezdve a Grál Vérének misztériuma ebben a formában elérhetetlen.³⁷ Az „ebben a formában” azt jelenti, hogy az a régi, közvetlen „szívbizonyosság”, amely a Grál vagy a Vér relikviáinak közvetlen látásából fakadt, már nem jön létre az emberben.

Az új korszak kezdetével, a XV. századtól kezdve a gondolkodás intellektualizálódása és – ami azzal jár, – a szív erejének kiszáradása szakadást jelentett a „feltámadás kereszténységének” folyamatos áramlásában, amelyet évszázadokig a Grál szimbóluma képviselt. A Feltámadás misztériumának, a Vér misztériumának megmentése érdekében az ember fejlődési útjának új formáira volt szükség. Ezek az új formák „rózsakeresztes áramlat” néven váltak ismertté. Ezzel együtt megjelent egy új szimbólum: a Rózsakereszt. Egy fekete kereszt, a fizikai test szimbóluma, amelyet hét vörös rózsa fon körül, mint a növényi, a megtisztított vér szimbóluma. Így itt is megvan a Feltámadás szimbóluma, amely meditatív módon épült a Szellemben, és áthatotta az embert, gondolkodását, érzéseit és akaratát.

Lényegében itt nem *egy* meghatározott útról van szó, hanem egyetlen áramlat különböző formáiról, amely különféle módon és sokféle formában áramlott a hagyományos, dogmákhoz kötött kereszténység felszíne alatti rejtett ereken.

Így voltak a rózsakeresztesek, az igazi alkímisták, akik a kémiai jelenségek, az anyagok bomlásának és képződésének területén keresték a kvintesszenciát, az anyag ötödik állapotát a már ismert szilárd, folyékony, gáznemű elemek és a hőelem mellett. Ez az ötödik állapot az éteri világ volt; benne található a „Feltámadás vére”. A „bölcsek kövében” pedig

arról volt szó, hogy meg kell találni a szent mint az élő minden formájának hordozóját, tiszta formájában, mint a „Feltámadás anyagát”.

Ezzel párhuzamosan voltak vándorló orvosok és egyszerű kézművesek is, akik rendkívül primitív metszetek segítségével terjesztették a Feltámadás hírét, és a szomjazó lelkeknek olyan vigaszt hoztak, amelyet egykor a Grál nyújtott.

Voltak fejedelmek és diplomaták, akik a Rózsakereszt ihletésére megpróbálták a háborúkat megakadályozni és elősegíteni a kultúra fejlődését. Ezenkívül a XVIII. század közepéig voltak olyan kézművesek, akik a rózsakeresztesek alkímiájának köszönhetően új gyártási módszereket fedeztek fel, például a finomporcelánét, amely kiszorította a durva fajanszot. Voltak egyetemi professzorok, például Svédországban, Upsalában, akik a rózsakeresztesek titkos nevének megfelelően a „theophrastikus irányzatot” követték. Végül voltak olyan tudósok is, mint Leibniz, aki fiatalkorában az egyetemen megismerkedett a rózsakeresztesek tanításaival, és ezt követően megírta a már említett isteni monádok filozófiáját (lásd 4. fejezet).

A rózsakeresztes áramlat mintha rejtett ereken folyt volna, amelyek itt-ott láthatóvá váltak a történelem külső, zavaros folyamatának felszíne alatt, és tulajdonképpen egészen a francia forradalomig működött.

Hogyan keletkezhetett ez a rózsakeresztes mozgalom, és ki volt ennek az áramlatnak az inspirálója és őrzője, mint egykor Titurel volt a Grál-mozgalom számára?

Volt egy individualitás, aki Titurelhez hasonlóan az emberiség vezetője volt, és a legszorosabban kapcsolódott a Halál és a Feltámadás misztériumához. Rudolf Steiner egy neuchâtel-i előadásában beszél erről az emberiségvezetőről.³⁹ Egy olyan individualitásról van szó, aki a XIII. század közepén egy nagyon szokatlan beavatásnak köszönhetően felkészült arra, hogy a következő században inkarnálódjon, amikor Christian Rosenkreutz néven kellett élnie. Azóta ez az individualitás szinte folyamatosan inkarnálódott, rövid időközökkel a halál és az új születés

között. Azonban titokban kellett cselekednie, ami abban fejeződött ki, hogy csak száz évvel a soron következő inkarnáció befejezése után válhatott ismertté. Christian Rosenkreutz individualitása bizonyos értelemben teljes tudatossággal állt a Kereszt alatt, és a megtisztított vér feltámadási erejéből fakadóan cselekedett. Szimbóluma egy hét vörös rózsával átszőtt fekete kereszt volt.

Emellett az „igazi” rózsakeresztes áramlat mellett sok sarlatánság is létezett: olyan alkimisták, akik összekeverték a belső átalakulást az aranykereséssel; szektavezetők, akik rózsakereszteseknek nevezték magukat és használták a szimbólumaikat, de már nem értették azokat. Így a múlt század végére és a XX. század elejére az igazi rózsakereszteség teljesen eltűnt; a felszínen csak olyan csoportok és testvériségek működtek, amelyek kizárólag a már külsővé vált formával foglalkoztak.

Az észrevétlenül működő „földalatti” áramlatok szintjén az antropozófia kapcsolata megtalálható mind a Grál-áramlattal, mind a rózsakeresztesek áramlatával. Az antropozófiához hasonlóan, a nyugati kultúra bizonyos fejlődési fázisaiban ezek hozták létre a Feltámadás kereszténységének formáit, amelyek „ezoterikus kereszténységként” élhetnek az emberek között.

Rudolf Steiner tevékenységének kezdetétől fogva (akkor még) a Teozófiai Társaságban egyértelműen rámutatott erre a kapcsolatra a Feltámadás kereszténységével. Első előadás-sorozata: „A teozófia kapujában”, korai műve: „A kereszténység mint misztikus tény” és „A szellemtudomány körvonalai”, amelynek végén utalás található arra, hogy azt „Grál-megismerésnek” is nevezhetjük, „Grál-tudománynak” – mindez egy újfajta megismerésről beszél, amelynek köszönhetően a „sötétség korszakának” vége után Krisztus fénye újra az emberiségre ragyoghat. Ami korábban a Grál éjszakai élménye vagy a rózsakeresztesek rejtett tevékenysége volt, az most az antropozófia révén mindenki számára nyíltan megjelenik, mind eszmék formájában, mind pedig a külső életben való gyakorlati megvalósulásában.⁴⁰

A régi rózsakeresztesesség, abban a formában, ahogyan a XIX. század végéig működött, megszűnt létezni; az az individualitás, akit Christian Rosenkreutz néven ismerünk, ma, a XX. században, együtt azzal az individualitással, akit Rudolf Steiner néven ismerünk, ugyanazon feladatnak szenteli magát: hogy felébresszék az emberekben a Feltámadás kereszténységét.

7. Az antropozófus tanítványi út

Az ősi szellemi kultúrák embere az „éjszaka világát” valóban annak a helynek tekintették, ahonnan származtak. A reggeli ébredés számukra egy visszatérő bebörtönzést jelentett, amelyből fokozatosan megpróbáltak kiszabadulni. Ez nem öngyilkossággal, hanem az összes földi vágy *leküzdésével* és a szellemi világban, az „egyetemesben” vagy a „nirvánában” való feloldódással történt. Ez lényegében a meg nem születettség állapotába, a születés előtti létbe való visszatérést jelentette.

A fejlődés során az éjszakai világ tudata egyre inkább elsötétült; végül csak *álmokban* tapasztalták azt meg, amelyeket értelmezni kellett, ha az ember meg akarta őrizni azokat, és impulzusokat akart átvinni belőlük a nappali életébe. Az Ószövetség Józsefjének történetében találunk egy hasonló példát: József még képes értelmezni a fáraó álmait, míg a fáraó már teljes mértékben a nappali tudat világában él.⁴¹ Az álmok világából utasításokat tudtak kapni a népek vezetésére. De már a görögök is ismerték ezt a mondást: „Jobb koldusnak lenni az élők birodalmában, mint királynak az árnyékok birodalmában”. Számukra a nappal jelentette az életet, az éjszaka pedig a halált. A görögök voltak az első igazán nappali emberek. Bíztak nappali gondolkodásukban, és így tudták kifejleszteni a filozófiát. Azóta az éjszaka embere a hit birodalmába van száműzve. – Friedrich von Hardenberg-Novalis hoztuk fel példaként a modern emberre. Ez a költő nappal képes volt betölteni a bányamérnöki kötelességeit a sóbányákban, és ugyanakkor felismerni az éjszakai embert a nappali emberben. Ő volt az első egyike, aki a modern fejlődés útjára lépett, mert nem vonult vissza az élettől, mint egy indiai jógi vagy

középkori misztikus, hogy belső fejlődésén dolgozzon; éppen ellenkezőleg, mindig az élet sűrűjében állt.

Az ember a társadalmi életben való teljes részvétel mellett is ráléphet a belső fejlődés modern útjára; ehhez a vele született adottságokból, neveltetéséből és saját individualitásának erejéből tud kiindulni. Ekkor „nappali életet” él, amelyet a másokért végzett munka jellemez. Ez a másokért végzett munka bizonyos esetekben egy adott szakma választásában nyilvánulhat meg. Lényegében azonban *minden* ember másokért dolgozik a szakmai életében. A munkamegosztáson alapuló társadalmunkban semmi más nem képzelhető el. Az ember nem csak a saját szükségleteire süt kenyeret. Gépeket és alkatrészeket gyárt mások számára, könyvel a társadalom egészének javára, vagy a törvény nevében ítélkezik, amelyet mások fogalmaztak meg és mások tartatják be. Így nappali életünket folyamatosan az emberi kapcsolatok hálózata határozza meg.

Nappali emberünk részt vesz a hajlamok és a nevelés ütközésében; ez a konfliktus akadályozza külső tevékenységünket, de ösztönző hatású is lehet. Itt nagyon kevésbé vagyunk szabadok. Nappali emberünk saját múltunk terméke, mind a jelenlegi, mind a múltbeli életek eredménye.

Az ember saját individualitásának erejéből mégis dönthet úgy, hogy a szokásos nappali élet mellett egy új, szellemi életet is kialakít. Az ilyen fejlődés első lehetősége például a szellemi ember „gyümölcseivel” való munkából áll, ahogyan ezek a gyümölcsök megtalálhatók a művészet és a vallás területén. És mégis, aki megpróbálja ezt megtenni, hamarosan észreveszi, hogy bizonyos határokhoz jut, a megismerés határaihoz, a művészi élmény és a vallási tapasztalat határaihoz.

Aki a nappali emberében tudatosan fel akarja ébreszteni az éjszakai embert, annak el kell döntenie, hogy a *belső tanítványság útjára* lép, amely hasonlítható az ősi misztériumok tanítványának útjával. De most már nem lehet régi formákat keresni, hanem fel kell tennünk magunknak a kérdést: hogyan néz ki az *új* misztériumok tanítványának útja?

Az új misztériumok már nem kötődnek helyhez vagy időhöz, nem lehet azokat valahol lokalizálni, és nem is tudnak azon a helyen maradni. Az új misztériumok az *élet teljességében*, mindenhol és minden pillanatban jelen vannak. Meg kell tanulnunk folyamatosan két tudatszinten élni; az egyik szint a nappali ember szintje; a másikon a „második ember” ébredése bontakozik ki, itt egyre tudatosabbá válik az éjszakai világ. Ez az éjszakai tudat vörös fonalként halad át a normális tudatunk feletti rétegekben. Bármely pillanatban megragadhatjuk ezt a szálát, és összekapcsolhatjuk az életünkkel. Ha az élet megköveteli, el is engedhetjük, hogy később újra megragadjuk, és tovább kövessük.

A mindennapi élet végtelenül sok lehetőséget kínál nekünk ebben a tekintetben. Például előfordulhat, hogy vonatra várunk. Ahelyett, hogy türelmetlenül, sőt bosszúsán fel-alá rohangálnánk a peronon, néhány percre figyelmünket belülré irányíthatjuk, és megtölthetjük magunkat azokkal a gondolatokkal és érzésekkel, amelyeket más pillanatokban meditatív módon építettünk fel magunkban. A peron tele van emberekkel, nagy a zaj körülöttünk – a mi lelkünk azonban nyugodtan befelé fordul, amíg a helyzet ezt engedi. Természetesen ez csak akkor lehetséges, ha más pillanatokban szisztematikusan munkálkodtunk belső fejlődésünkön.

Rudolf Steiner az antropozófus tanítványság útját különböző könyvekben írta le. A legjelentősebbek ezek közül a „Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?” és a „A szellemtudomány körvonalai” című; ez utóbbiban különösen fontos „A magasabb világok megismerése” c. fejezet. Ezenkívül Rudolf Steiner számos előadásában találunk utalásokat a belső fejlődésre.

Az antropozófus tanítványság útjának teljesebb leírását az olvasó a vonatkozó szakirodalomban találja meg.⁴² Ebben a fejezetben az út leglényegesebb pontjairól lesz szó. Lehetséges, hogy a szerző nem kerülte el személyes tapasztalatainak és elfogultságának hatását.

Az antropozófus tanítványi út főbb jellemzői

Ezen a modern misztikus úton semmi sem kényszerít, semmi sem sérti az ember szabadságát. A *felkészülés* többek között bizonyos lelki tulajdonságok gyakorlásából áll, melyeket mindannyian ismerünk, és melyek jelentőségét senki sem vonja kétségbe. Képesség a belső nyugalom pillanatainak megteremtésére, a világ intenzív érzékelése, nyugodtság saját cselekedeteink elfogadásában, elfogulatlanság mások iránt, mások véleményével szembeni tolerancia, mások pozitív tulajdonságai iránti meleg érzés, hála mindazért, amit a világ és más emberek adtak nekünk fiatal korunktól kezdve, nyugodt kiegyensúlyozottság az életben, anélkül hogy ez hidegségbe vagy közönybe fordulna – mindezeket a tulajdonságokat hosszú ideig kell gyakorolni és egymással összhangba hozni. Az erők, melyeket ebben az előkészítő időszakban fejlesztünk, fokozatosan tartós jellemvonásokká válnak. Sok ember számára a személyes sors ad okot bizonyos jellemvonások fejlesztésére. Az a ember, aki szabad döntése alapján szeretné folytatni szellemi tanítványságának útját, szisztematikusan és türelmesen fejleszti ezeket a tulajdonságokat.

A következő lépés a *meditációhoz* vezet. Eközben intenzíven elmélyül a maga által választott tartalomban, vagy a belsőleg felépített képzetben. A meditáció azt jelenti, hogy tudatosan, intenzíven, újra és újra megújítja magában a maga által választott tartalmat; így ez nem gondolkodás nélküli ismétlése bármilyen ismeretlen jelentésű szavaknak, még akkor sem, ha ezek egy másik kultúra nyelvén a legfőbb lények nevei.

A tanítvány a saját maga által kialakított szellemi tanítványságban fokozatosan megtalálja az utat ahhoz a tartalomhoz, amely abban a pillanatban őt tovább vezetheti. Az antropozófiai irodalom gazdag ilyen meditatív tartalmakban.

Az első eredménye a belső tanítványság ilyen útjának, melyben a nappali életben felébred az éjszakai ember, a kezdődő imaginatív látás. Miután megkezdődött az intenzív természetérzékelés gyakorlása, fokozatosan észlelhetővé válnak azok a jellegzetes képek, amelyek az

embert összekötik az *érzéki természetben* és az *érzéki természetén túl* működő teremtő erővel. Kezdjük egyszerű gyakorlatokkal: például ha sikerül annyira intenzíven átélnem a tölgy és a nyírfa jellegzetes különbségét, hogy szavakkal le tudom írni vagy rajzon meg tudom örökíteni. Láthatom-e a nyírfát vagy a tölgyfát „magamban”, a belső szememmel, mint ősképeket?

Goethe hosszú évek intenzív gyakorlása után érte el ezt az imaginatív látást a növényvilág észlelésében. Így jutott el a „ősnövény” belső képéhez. Szellemi tekintetével végigkövethette ennek az „ősnövénynek” minden metamorfózisát minden valóban létező növényi formában, még olyan formákban is, amelyek talán sehol sem találhatók, de, ahogy ő mondja, létezhetnének.⁴³

Az első lépés a modern, „pontos tisztánlátás” felé az imagináció képességének teljes kifejlesztése. Néhány művész részlegesen már kifejlesztette ezt a képességet.

A következő lépés, amely nem feltétlenül következik a fent leírt *után*, az *inspiráció* fejlesztéséhez vezet. Ez a érzékfeletti tevékenység rokon a *hallás* aktivitásával, ahogyan azt az érzéki területen ismerjük.

Ha ezen a területen szeretnénk gyakorolni, akkor a természet hangjainak, az emberi hangnak vagy a zenének az intenzív hallgatására kell figyelmet fordítanunk. Ezután fokozatosan egyre jobban meghalljuk a hangok, szavak és hangszínek *mögött* rejlő dolgokat. Finom érzék ébred bennünk a hangminőségek iránt.

Néhány ember tehetségének köszönhetően szoros kapcsolatba kerül a mindennapi életben hallható világgal. Egy csellóművész és karmester barátom egyszer elmesélte nekem, hogy amennyire emlékszik, mindig is úgy érezte, hogy zene veszi körül. Úgy vélte, hogy a zeneszerző legnagyobb problémája az, hogy megtalálja azt a „technikát”, amely lehetővé teszi számára, hogy kiszakadjon ebből a zenei áramlatból, az érzékeltet rendezett formába, zenei művé alakítsa, majd kottaírással lejegyezze. Az improvizációban viszont a zene szabadon áramolhat.

Íme egy másik példa, amely ugyanilyen egyértelműen utal az életvitelre és a hozzá tartozó élettapasztalatra, mint az igazi hallás előfeltételére: egy ismert gyermekdalban panaszkodik egy gyermek, hogy apjának és anyjának olyan kevés ideje van meghallgatni őt. A gyermek ekkor a nagymamájához megy, aki valóban képes őt meghallgatni. A dal a következő szavakkal végződik: valószínűleg nagyon öregnek kell lenni ahhoz, hogy igazán meg tudjunk hallgatni.

A mindennapi életben ez az „empatikus” meghallgatási képesség, figyelem a szakmai magatartáshoz tartozik, például egy pszichiáter vagy szociális munkás esetében, aki számára előfeltétel olyan tulajdonságok elsajátítása, mint a tolerancia, elfogulatlanság és nyugalom. Ma vannak olyan szakmák, amelyekben kötelező a belső fejlődés felé tett lépés, de még itt is igaz a következő állítás: ha szisztematikusan és türelmesen gyakorolva haladunk ezen az úton, akkor eljönnek azok a pillanatok, amikor megszólal a *belső hang*. Amit mond nekünk, több, mint amit korábban tudtunk. Így tör elő a magasabb világ, amely egyértelműen megkülönböztethető saját fantáziánk szüleményeitől vagy bármilyen félig tudatos lelki mozgásoktól. Ami ezalatt játszódik le, úgy írható le, mint „beszélgetés a magasabb »Énünkkel«”.

Magasabb szinten az inspiráció oda vezet bennünket, hogy világosan megkülönböztessük azt, ami a tudatalatti belső világunkból emelkedik fel, és azt, amit kívülről, az objektív világ erői hoznak nekünk.

Az inspiráció belső bizonyossághoz vezet, amely már nem vehető el tőlünk.

Az imaginációban a *gondolkodás* válik a szellemi érzékelés szervévé, az inspirációban pedig az *érzés*. A harmadik lelki erő, az akarat, az *intuícióban* fejleszthető. Eközben az előkészítési szakaszban meg kell tanulni megkülönböztetni, hogy mely cselekedetek fakadnak a nappali ember vágyaiból és sóvárgásaiból, és melyekben nyilvánul meg bennünk az éjszakai ember, a „második ember”. Kötelező előzetes gyakorlat a bátorság és a félelemmentesség fejlesztése a mindennapi életben. Döntő

jelentőségű egy másik tulajdonság is, melyre a nyelv szelleme olyan találó kifejezést alkotott, mint „a szellemben való jelenlét”. Segítségével az ember megkapja azt a képességet, hogy megértse, mikor jön el (és egyáltalán eljön-e) az intuitív cselekvés pillanata; a szellem jelenléte révén azonnal beléphet annak áramlatába, aminek be kell következnie, és teljesítheti saját legfőbb kötelességét.

Az intuíció alapján történő cselekvés – itt nem az ösztönösen helyes, érzéseken alapuló cselekvésre gondolunk, amelyet gyakran így neveznek – nem lehet gyorsan és minden előfeltétel nélkül elérni. Könnyen lehet, hogy évekig gyötrődnek ezzel a kérdéssel: „Bárcsak tudnám, mi az én *saját* feladatom!”. Aki nem hajlandó szenvedni ettől, sőt még álmatlan éjszakákat is ezzel a kínzó kérdéssel tölteni, az nem fogja kifejleszteni magában azt az élő erőt, amely szükséges ahhoz, hogy összeszedje magát, és felismerje a megfelelő pillanatot, amikor a megoldás a horizonton felbukkan.

Az intuíció a „lehetőségek nyelvén” szól hozzánk. A felkészületlen ember elszalasztja lehetőségeit; gyakran még csak észre sem veszi azokat. A felkészült megragadja a lehetőséget, mert az felel az elvárásaira. Az intuícióban az éjszaka lelki-szellemi embere szól hozzánk. Az intuíció kívülről jön! Rudolf Steiner halála előtt néhány héttel egy beszélgetés során így szólt Polzer-Hoditz grófhhoz: „Figyeljen arra, hogy milyen kérdéseket tesznek fel Önnek. *A kérdésekben a karmája fejezi ki magát!*”⁴⁴.

Az intuícióhoz vezető fejlődési út tudatos felkészülést igényel, hogy *megismerjük azokat a kérdéseket*, amelyek gyakran nem szavakban, hanem élethelyzetekben hallhatók. Életünk során csak néhány alkalommal, reggel ébredéskor világosan, a legapróbb részletekig megjelenik előttünk az álomban született helyzet. Akkor megremegünk, mint egy nyárfalevél, áthatol rajtunk egy akarat – amely messze meghaladja a saját akaratunkat –, és rémülten kérdezzük magunktól:

„Miért pont ezt kell ezt megtennem? Ez ellentétes a terveimmel és vágyaimmal, meghaladja az erőmet.”

A legmagasabb szintű intuíció a Bibliában van leírva. Ez a Gecsemáné-kertben játszódó epizód, amikor Krisztus tudatosítja, hogy Kereszthalál vár rá. Teljes kétségbeesésben így kiált fel: „Múlják el tőlem ez a kehely!” Gyengébb mértékű, de a megfelelő személyiség számára ugyanolyan valós lehet ez a kiáltás minden ember életében: „Múlják el tőlem ez a kehely!” – Aki mégis megissza, az megtudja, hogy ilyen helyzetekben olyan erők szabadulnak fel a cselekvésben, amelyek messze meghaladják szokásos képességeit.

Az intuíció alapján cselekvő ember úgy érzi, hogy magasabb erők eszközévé válik. A személyes sorsnak háttérbe kell szorulnia, hogy az illető az adott pillanat szükségleteinek rendelkezésére állhasson.

Itt az imagináció, az inspiráció és az intuíció felé vezető út első lépéseit írtuk le. Ezek jelentőségét a modern ember biográfiájában Rudolf Steiner élete és tevékenysége példáján keresztül lehet nyomon követni. Ezen az úton sokan eljutottak ilyen vagy olyan szintre, de a XX. században nincs másik olyan ember, aki olyan magabiztosan állt volna kora kultúrájának és tudományának csúcsán, és egyúttal olyan tudatosan élt volna a szellemi világban, mint Rudolf Steiner. Élete egészének tettei és biográfiája a nappali és az éjszakai világ teljesen tudatos megéléséről tanúskodnak.

Már említettük, hogy az intuíció kívülről érkezik hozzánk, az inspiráció viszont belülről. Az intuíció esetében az történik, hogy egy másik ember tisztázza számomra a karmámat, ő fogalmazza meg, hogy mi az én életfeladatom.

Ezt az utat az embernek nem feltétlenül egyedül kell járnia. Csatlakozhat hozzá egy csoportnyi ember is, akik akaratukban közös munkával vannak összekötve, ami mindig karmikus kapcsolatot jelent. Az ilyen közösséget korábban „felelősségközségnek” neveztem.⁽⁴⁵⁾ Egy ilyen közösségben minden egyes ember a *saját* fejlődési útját járja, ugyanakkor nagy mértékben függ másoktól. Mindenki, aki ebben részt

vesz, saját fejlődési útjának részeként tekint erre; vagy aktívnak lenni és lehetővé tenni a másik számára, hogy éberén érzékelje és artikulálja azt, vagy éppen ellenkezőleg, olyan helyzeteket teremteni, amelyekben mások aktívak lehetnek. Egy ilyen közösség ösképe az Apostolok Pünkösdje vagy Arthur király kerekasztala.

Így az egyes ember figyelme nem csak önmagára irányul, hanem másokra is; az emberek kölcsönösen támogatják egymást, segítenek egymásnak és „amögé állnak”, akik a csoporton belül vagy azon kívül teljesítik feladatukat. Aki legalább egyszer megtapasztalta az ilyen közösségben való együttműködés előnyeit, az ismeri „a hátszág biztonsága” érzését, amelyet ez a közösség ad neki, még akkor is, ha a világban önálló személyként cselekszik. A hozzá kapcsolódó emberek közössége mögötte és a tettei mögött áll.

Ennek semmi köze a szektásodáshoz. Senkinek sem kell lemondania saját személyiségéről ahhoz, hogy a csoportszellem segítségével kiszabadítsa az „Énjét”. Éppen ellenkezőleg: a legnagyobb éberséget követeli a világ szükségletei iránt, a legnagyobb készséget arra, hogy mások kérdéseire válaszolni tudjon. Minden tudás és minden szakértelem, amellyel az egyes ember rendelkezik, az egész közösség rendelkezésére áll.

Ez szöges ellentétben áll azzal, amit néhány egyetemen tapasztaltam, ahol a tudományos munkatársak félelmükben eltitkolják kutatási eredményeiket és új felismeréseiket, nehogy mások őket megelőzve saját nevük alatt publikálják azokat. Másrészt ismerek olyan kutatócsoportokat, amelyek legalábbis tudományos területen intenzíven együttműködtek. A különbség végül is a kitűzött célban rejlik: mi célból tevékenykedünk? Mi a csoport feladata a világban? Mennyire támogatjuk egymást a munkahelyi helyzeteken kívüli törekvéseinkben is?

Az új misztikus út, amely az imagináció, az inspiráció és az intuíció révén vezet, és amelyen gondolkodásunk, érzelmeink és akaratunk – amelyek eleinte még a nappali ember eszközei – fokozatosan a bennünk

lévő második ember, az éjszakai ember eszközeivé válnak – ez az út a magasabb „Énhez” és saját „önvalónkhoz”[«самость», Selbst] vezet, amely az éjszaka világából sok inkarnáción keresztül kíséri életutunkat és minden egyes következő lépésünket a fejlődésünk útján.

„Első emberünk”, a nappali ember a múlt, a korábbi életek karmája által alakult ki. Ezért az ember nappali emberként való létében nem szabad; el kell fogadnia a saját múltját. Akkor ez válik a további fejlődés kiindulópontjává ebben az életben.

Az ehhez szükséges erőt a második emberünk, a lelki-szellemi lényünk adja, amely napközben az első emberünkhöz kapcsolódik, de éjszaka megszabadul tőle, és a szellemi világból merít impulzusokat céljainak kitűzéséhez. Minden éjjel végbemegy cselekedeteink értékelése; minden éjjel megújítjuk életcélunkat. Reggel ébredéskor még „hallhatók” ennek visszhangjai, de többnyire elég gyorsan hagyjuk, hogy az érzéki világ fény- és hanghatásai eltereljék a figyelmünket.

A modern embernek szüksége van az éjszaka impulzusainak tudatosítására a nappali tudatban, ha életcélját nem akarja szem elől téveszteni a világ zajos aktivitásában. Ezekből merítheti azt az erőt, amely e feladat végrehajtásához szükséges.

A nappali ember külső élettörténetét „biográfiának” nevezzük. Az ember belső élettörténete, amelyet az éjszaka embere a nappali életbe vés, „szellemi élettörténetnek”, vagy a biográfia fogalmához hasonlóan „pneumatográfiának” lehet nevezni. Ebben a belső pneumatográfiában láthatóvá válik a karma; nem a múltból származó karma, hanem az ember jövőjének karmája. Az ember, „ki holtig küzdve fáradoz”, maga alakítja a jövőjét, amely a következő életben újra kiindulási ponttá válik.

Ezen tények tudatosítása lelkesíthet bennünket arra, hogy a leírt fejlődési útra lépjünk. Ehhez hozzájárulhat az a felismerés is, hogy minden ember, nemcsak mint különálló személyiség, hanem az egész emberiség tagjaként is arra hivatott, hogy hozzájáruljon a tudati lélek fejlődéséhez, amelyben döntő jelentőségű a jót cselekedni, elsősorban

szociális élet mindennapi, apró dolgaiban, az emberek között. Ami ebben motivál, inspirál bennünket, az a szív ereje, amely szeretetben egyesül a világgal. A fejlődés útja a közép útja, amelyet a szív ereje visz. Minden tudatosan meghozott lépés ezen az úton, bármilyen kicsi is legyen, nemcsak önmagunk számára, hanem az egész emberiség számára is fontos.

Vannak emberek, akik történelmi tettekre hivatottak, de mindannyian arra vagyunk hivatottak, hogy fényt és melegséget terjesszünk a mindennapi életben. Ez az a „szív kultúrája”, amely ma oly döntő jelentőségű.

Aki imaginációban él, minden jelenség formájában az ősképet látja.

Aki inspirációban él, az fejleszti a „szív kultúráját”.

Aki intuícióban él, cselekedeteiben a pillanatból indul ki, és a jót cselekszi.

Néhány gyakorlati szempont

Aki a fent leírt útra szeretne lépni, annak először meg kell teremtenie a lelki életében az egészséges belső fejlődéshez szükséges feltételeket. Ezzel kapcsolatban Rudolf Steiner „előkészületről” beszél. Az előkészület olyan gyakorlatokból áll, amelyeket a meditációk kiegészítéseként kell elvégezni.

Néhány ilyen előkészítő gyakorlatot ismertetünk most. Az említett irodalomban ezek sokkal részletesebben vannak bemutatva. Ráadásul Rudolf Steiner módszere már magában is olyan, hogy egyszerű olvasásuk már bizonyos mértékben belső tanítványságot jelent. Ezért ajánlatos újra és újra elmélyülni ezekben a leírásokban. Elsődleges szükséglet a *türelem* fejlesztése, annak a képességnek a fejlesztése, hogy megvárjuk, amíg bizonyos belső folyamatok beérnek. Ezután nagyon fontos *ritmust* vinni az életünkbe. Magunknak kell új tartalmat adni a nap és a hét ritmusának. Ehhez nagy segítséget nyújthat, ha beleéljük magunkat Rudolf Steiner

„Antropozófiai léleknaptár” című, 52 mondásból [Spruch] álló, az év folyamatát kísérő heti meditációiba⁴⁶.

Új viszonyt kell kialakítani nemcsak a természettel, hanem az emberiség kulturális fejlődésével kapcsolatban is. E fejlődési tényezők *tanulmányozása* nélkül a tudati lélek korszakának embere nem jut messzire. Nagyon fontos az emberiség gondolkodásának különböző szakaszaival foglalkozni, és megérteni, hogyan alakult ki a világképünk és az emberképünk. Csak akkor lesz képes a mai ember meghatározni szellemi pozícióját, és ezzel megismerni azt az irányt is, amelyben tovább kell dolgoznia.

Így kialakulhat bennünk az a belső meggyőződéséssé növekvő érzés, hogy részei vagyunk egy nagy szellemi Kozmosznak, melyben minden ember egyre növekvő belső szabadság mellett egyre inkább felelőssé válik a további fejlődés menetéért. Ez nemcsak azokra a kérdésekre vonatkozik, amelyek a természeti erők helyes vagy helytelen használatával kapcsolatosak, mint például a környezetvédelem problémái, hanem mindenekelőtt az ember gondolkodásának további fejlődéséért, és így a gondolkodásból fakadó tevékenységért viselt morális felelősségre.

Az imaginációra való felkészülés abból áll, hogy gyakoroljuk a *gondolatok képekké* alakítását. A képek többek, mint absztrakt meghatározások. A képek mindig gondolati tartalommal, érzelmi jelentőséggel és morális-szimbolikus jelentőséggel bírnak. Korunkban az a fájdalmas, hogy éppen ezek az értékek a gondolkodásunkból kiestek. Tudatosan meg kell őket újra hódítanunk. Akkor a képek újra megszólalnak, és mind a természet, mind a művészet új nyelven kezd beszélni.

Nagyon jelentősek az úgynevezett „hat alapgyakorlat”. Ezeket gyakran „mellékgyakorlatoknak” is nevezik, mivel Rudolf Steiner azt tanácsolta, hogy mindig a meditációs gyakorlatok *mellett* végezzük őket. Ugyanakkor teljes joggal tekinthetők az antropozófiai fejlődési út *magvának*, mivel az *emberi lélek* területén, azaz a tanítványság útjának színterén zajlanak. Ott

gyógyító hatást fejtenek ki az „Énnek” a lelki erőkhöz: a gondolkodáshoz, az érzéshez és az akarathoz való viszonyára.

Íme ez a hat gyakorlat:

Gondolat-kontroll (tisztá gondolkodás).

Akarat-gyakorlat (az akarat uralása).

Kitartás, türelem. *

Türelesség, tolerancia és pozitivitás.

Elfogulatlanság, bizalom, hit.

Tökéletes lelki nyugalom, kiegyensúlyozottság.

Aki elkezdi ezeket a gyakorlatokat – amelyek részletesen le vannak írva a „Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?” c. könyvben – rájön, hogy míg az első három tudatos individuális tanulási elemekként végezhető, addig a többi csak a való életben gyakorolható. Például a elfogulatlanságot csak a szociális életben, a más emberekkel való sokféle kapcsolattartás során gyakorolhatjuk. Itt állandóan olyan váratlan helyzetekkel szembesülünk, amelyekben kritikus felülvizsgálatnak kell alávetnünk személyes előítéleteinket.

Ha az ember a modern tanítványságnak ezt az útját járja, akkor a beavatott utasításai alapján ugyan tájékozódhat, de önmaga felelős ennek az útnak a tempójáért, felépítéséért és tartalmáért. Az idő múlásával kialakul egy szerv, amely „figyelmeztet”, amikor túl gyors előrehaladásra való hajlam mutatkozik a belső úton, vagy amikor az ember túl tehetetlenné válik ahhoz, hogy megtegye a szükséges további lépéseket. Ezt a szervet „ezoterikus lelkiismeretünknek” nevezhetnénk. Bizonyos mértékben ez a mi „belső gurunk”.

Aki már az úton jár, maga kapja meg az utasításokat minden új lépéshez és új tartalomhoz. Ugyanakkor az embernek teljes szabadsága van elfogadni vagy elutasítani ezeket. Ha pedig egy bizonyos lépésre szánja el

* [Steinernél: Lelki egyensúly / Higgadtság. Szerk.]

magát, akkor ezt a döntést nagy kitartással kell végrehajtania. A könnyelmű elutasítás súlyos válságokhoz és komoly lelkiismereti problémákhoz vezethet.

Ma a nyugati országokban a materializmus olyan lelki ürességhez vezetett, hogy sokan keresik azt, hogyan tudnák azt „betölteni”. Lelki életünk tele van a régi fejlődési utak sokféle formájával. Ezek Indiából, az ókori Perzsiából (például a Mazda követőinek mozgalma), az iszlám országokból (szufi) és Japánból (zen) származnak. Mindegyikük többé-kevésbé jogosan nyújt vágyott vigaszt, vagy vezet sikerhez és lelki nyugalomhoz a szakmai életben.

Az antropozófia helyzetét egyértelműen meg kell határozni ezek között az irányzatok között, mert ez az egyetlen út, amely a nyugati gondolkodás fejlődését a tudati lélek jegyében folytatja. Az antropozófiai fejlődési út célja nem az intenzív személyes boldogságélmény vagy a nagyobb szakmai siker elérése, hanem az emberiség további fejlődéséért való felelősség iránti tudatosság ébredése. Ezért ez az út a mai mindennapi életünkben a természettudomány fejlődése által kialakult gondolkodási képességből indul ki, és egy jövőorientált szellemtudományos gondolkodáshoz vezet. A kereszténység előtti misztériumokból származó szellemi tartalom a „csillagbölcsesség” volt. A kereszténység utáni évszázadokban ez a tudattalan *lelki élet* területére, azaz a szervek asztrális-éteri erőinek világába merül. Ezáltal az ember a tudati lélek korszakában „szent együgyűként” *előlről* kell, hogy *kezdje*. Újra meg kell *találnia* a Szellemet, „felülről”, a tudatos lelki élet útján. Akkor az ősi bölcsesség, amely „halott szigetként” él bennünk, „alulról” újra életre kel.

Az antropozófus tanítványság útján az ősi csillagbölcsesség új keresztény újjáéledéséről van szó; ezáltal a kereszténység a maga részéről láthatóvá és átélhetővé válik kozmikus jelentőségében.

8. Az emberi doppelgänger problémája

Az emberben, aki – tudatos belső tanítványság vagy élettapasztalatai alapján – egyre inkább képes az „Énjéből” építeni az életét, újra és újra felmerül a vágy, hogy elhatárolódjon saját lényének bizonyos oldalaitól. Észrevehet magában különböző szokásokat, jellegzetes vonásokat és tökéletlenségeket, amelyekről úgy érzi, hogy bár nem tartoznak a magasabb „Énjéhez”, mégis erősen hatalmukba kerítették, és gyakran jelentősen akadályozzák törekvéseit. Lényünknek ezek az aspektusai imaginatív módon összekapcsolódhatnak egyfajta alak, egyfajta árnyéklény képében, amely bár *nem azonos velünk*, de minden lépésünknel kísér bennünket. Ez az úgynevezett „doppelgängerünk” élménye.

A doppelgänger motívuma mindig is nagy szerepet játszott a világirodalomban. Írók különböző változatokban írták le. E tekintetben mesterműnek számít Oscar Wilde: „Dorian Gray arcképe” c. regénye.

Ez a doppelgänger a mindennapi életben is döntő szerepet játszik. A nem túl szimpatikus árnyék-képünk nemcsak bennünket zavar, ez az árnyék-személyiség gonosz tréfákat is űz velünk a másokkal való szociális kapcsolatainkban. Gyakran elvakít minket a másik ember doppelgängere, úgyhogy már nem vagyunk képesek az ő saját lényét érzékelni. A szociális szférában sok félreértés és konfliktus a doppelgänger tudattalan hatására vezethető vissza, s a legélesebb és legfájdalmasabb nézeteltérések a házassági és az üzleti életben gyakran nem mások, mint a doppelgängerek harca.

A pszichiátriai segítségnyújtás során is természetesen felmerül ez a probléma. A páciens és a terapeuta találkozásának elején a doppelgängereik bizonyos aspektusai kerülnek előtérbe; sok szemetet kell kisöpörni, hogy mindkét oldalon a szellemi individualitások jelenjenek meg. A könyv második részében még visszatérünk erre a témára.

A doppelgänger ismerete nagyon fontos mindenki számára, aki a belső tanítványság útját akarja járni; egyúttal ez az önismeretnek is jelentős részét képezi. Ez a megismerés az antropozófia segítségével lehetségessé válik. Rudolf Steiner sokszor beszélt a doppelgängerről, és különböző oldalairól ábrázolta. Ezzel egyértelművé válik, hogy nem mindig „egy és ugyanazon” doppelgängerről van szó; inkább a doppelgänger jelenségének különböző aspektusairól, különböző megnyilvánulásairól van szó. Mindezeknek az aspektusoknak van egy közös vonása, nevezetesen: testünk és lelkünk bizonyos oldalait képviselik, amelyeket nem vagy nem teljesen hat át az „Énünk”, amelyek kicsúsztak a magasabb „Én” hatása alól.

Vázoljuk fel ezt a hét aspektust. Ez az áttekintés nem célozza a probléma kimerítő bemutatását; elsősorban arra törekszik, hogy kritériumokat adjon a doppelgängerünk különböző oldalainak felismeréséhez.

Elmélkedésünk bizonyos mértékben talán segít leküzdeni a doppelgänger kizárólag negatív jellegét. Fokozatosan egy másik érzés lép elő. Ezt a következő szavakkal lehetne leírni: „A doppelgängerem nem része a magasabb „Énemnek”, de mégis az enyém. Nem ok nélkül kísér engem életutamon. Létrejöttének okai a saját lényemben, a karmámban rejlenek. Még egy lépéssel előbbre haladhatok az utamon, ha segítségével tökéletesítem magam.”

A doppelgänger következő hiposztázisai különböztethetők meg:

a) Örökletes hajlamaink, amelyek *konstitúciónkban, temperamentumunkban és karakterünkben* nyilvánulnak meg.

b) Neveltetésünk, „gondolatok sugallása” kulturális tartalmakon és kulturálisan meghatározott viselkedésmintákon keresztül (C. G. Jung „perszonája”).

c) A doppelgänger, amely a feldolgozatlan *múltbeli életek feldolgozatlan maradványaiból* áll, amelyek a jelenlegi életben bizonyos értelemben „akadályozó tényezőként” hatnak.

d) *Nem megváltott elemi lények*, mint doppelgängerek.

e) *Földrajzi erők*, amelyek úgy hatnak ránk, hogy egy adott területre vagy a Föld egy adott részére jellemző struktúrák alakulnak ki (tipikusan bajor, porosz, amerikai, ázsiai stb.).

f) Az a körülmény is, hogy az ember *női* vagy *férfi* alakban jelenik meg, a doppelgänger egyik aspektusát képezi. Hasonlítsuk össze C. G. Jung által leírt „animus-anima” problémakört.

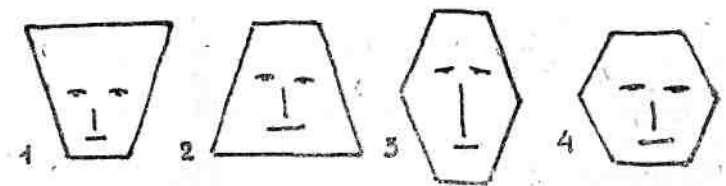
g) A doppelgänger mint „*küszöbőr*”.

A vázolt variációk *nem mi vagyunk*, hanem magunkban *hordozzuk* őket, individuális múltunkkal összhangban. Erre a kikristályosodott múltra épülve kezdődik tulajdonképpen az új, a jelenlegi inkarnációnk, mint mindennapi küzdelem minden egyes lépésért a jövőbeli ember ideálja irányába. Ez az ideális ember akkor az egész emberiség individuális változata lesz, ahhoz hasonlóan, ahogyan egy zenekarban a közös hangzás sok különálló hangárnyalatból jön létre. Az a körülmény, hogy jövőnk az ideális, individuális emberkép felé nyílik, alapvetően az ember mint szabadságot hordozó lény jövőbeni aspektusára vonatkozik.

Megjelenés, temperamentum és jelleg

Mit érzékelünk, amikor találkozunk egy emberrel? Elsősorban a *megjelenését*, a fizikai testét. A testi megjelenésben a konstitúciónk térbeli képpé válik. A század elején a francia orvos Claude Sigaud fenomenológiai módon leírt néhány konstitúciós típust. Ezzel azt akarta elérni, hogy a háziorvosok gyorsan meg tudják állapítani, hogyan fognak reagálni pácienseik a krónikus és akut betegségekre.

Egyik tanítványa a következő ábrát állította össze:



1. *Agyi (cerebrális) típus*, magas homlokkal és széles koponyával. A koponya agyi része dominál az arc felett. Ha egy vonalat húzunk az orrnyereg és a szemek mentén, az az áll legalsó és a koponya legmagasabb pontja közötti távolság felénél halad át.

A cerebrális típus fogékony minden érzékszervi benyomásra és hajlamos az anyagcsere gyengeségére. Intellektuális (például Einstein) és más, kizárólag a fejüket használó embereknél figyelhető meg. Az életkor előrehaladtával a test hajlamos krónikus betegségekre. Az akut betegségek súlyosan alakulnak, különösen fiatal korban.

2. Ezzel ellentétes az *anyagcsere (digestív) típus*. Az orrnyereg vonala jóval az állcsúcs és a koponya legmagasabb pontja közti felező felett halad.

Az áll dominál. Megjelenésében a has és a törzs van túlsúlyban, ez az ember sokat és jól eszik. Az ilyen emberek nagyon jó munkaképességgel rendelkezhetnek. Ugyanakkor könnyen hajlanak az anyagi javakra való egyoldalú orientációra és a hatalommal való visszaélésre. Viszont az ellenállás gyakran dühkitörést vált ki.

3. Közbenső forma a *légzőszervi (respiratorikus) típus*. Itt a hosszú, általában lapos mellkas és az arc középső része, az orr területe dominál (Charles de Toll). A légzőszervi típusú emberek nehéz, önfejtő emberek a társasági életben. Már gyermekkorukban, az iskolában is kivételt képeznek a szabályok alól.

4. Ezeken kívül Sigaud kiemeli az *izomzati (muszkuláris) típust*, amelyben a fent leírt típusok kiegyensúlyozódnak. A szem vonala kissé a középvonal felett húzódik. Ez a típus harmonikus testfelépítéssel, jól fejlett izomzattal rendelkezik, mozgékony, sportos, gyakorlati tevékenységre hangolt. Ritkán betegszik meg és gyorsan gyógyul.

Ezen a négy „lakhely-formán” túl már az individualitással találkozunk. A konstitúció fontos szerepet játszik mind az első találkozáskor, mind a további kapcsolatokban. Meghatározza a másik emberről alkotott első benyomást, azt a benyomást, amely szimpátiát vagy antipátiát válthat ki, és amely egyúttal feltárja annak a hangszernek a „hangszínét” is, amelyet fizikai testként viselünk jelenlegi inkarnációnkban. Mondhatjuk, hogy a konstitúció határozza meg, hogy hegedűsként, fuvolásként vagy trombitásként haladunk-e az életben. Az, hogy az ember *mit* játszik a hangszerén, már az „Énjének” a dolga.

A konstitúció, ahogyan már említettük, az a kép, amelyben a *fizikai* test megmutatkozik a térben. Ez a kép lényegében három részből áll: fej, törzs és végtagok. Ez a hármasság csak ritkán van egyensúlyban, ahogyan az a görög kultúra ideálja volt.

Az ember fizikai megjelenése azonban nem egy márványszobor, hanem egy élő test, amelynek minden tagja sokféle funkcióval rendelkezik. A megjelenés egyoldalúsága a megfelelő funkció dominanciáját jelenti. Mivel az ember megjelenése mindenki számára látható, egyoldalúsága alapján következtetéseket lehet levonni az ember egészének konstitúciósan meghatározott lehetőségeiről.

A konstitúció, mint a régi karma kifejeződése, meghatározza a viselkedést, az egészséget és a fejlődési tendenciákat az első hét életévben. Ezért az *óvodákban* ezt különösen figyelembe kell venni.

A biológiai funkciók lelki szinten négy temperamentumban nyilvánulnak meg: kolerikus, szangvinikus, flegmatikus és melankolikus.⁴⁸ Ezek a tulajdonságok szintén tisztán funkcionálisak, és még nem fejezik ki magát a személyiséget. Az ember viselkedésében, cselekedeteiben és reakcióiban a temperamentum valamivel később nyilvánul meg, mint a konstitúció, és ez is a karmikus múlt gyümölcse.

Az emberek temperamentumának alapja az étertest bizonyos szerkezete. A temperamentum a „idő arca”, vagyis a mozgás és a reagálás bizonyos képe az életben.

A temperamentumokat úgy lehet megismerni, ha elmélyülünk abban, ahogyan az ember mozog. A temperamentum fejlődése a 7-14 éves kor közötti időszakban virágzik fel. Az iskolának elsősorban a temperamentumokat kell figyelembe vennie. Ahhoz, hogy megértsük a tanulási folyamatot, mint a gyermek általános viselkedésének részét, rendkívül fontos a különböző temperamentumokban rejlő lehetőségek ismerete. Mind a négy temperamentumban az étertestünk valamelyik domináns ereje fejeződik ki. Tehát a temperamentum az étertest fiziológiájának kifejeződése.

A temperamentumok azt követően jelennek meg, amikor a testalkat már kialakult. A testalkat és a temperamentum egymást erősíthetik vagy rombolhatják. Az első esetben (például a flegmatikus és a digestív vagy a melankolikus és a cerebrális típusok kombinációja esetén) szélsőséges egyoldalúság léphet fel; a második esetben konfliktushelyzet alakulhat ki, amely befolyásolhatja a viselkedést. Meg kell tanulni ezt látni, hogy pedagógiaileg (és néha akár orvosilag is) helyesen tudjunk beavatkozni.

Harmadik elemként, főleg a nemi érés után, a *lelki típus* vagy *karaktertípus* kerül előtérbe. A karakter a lelki struktúránk „színezete”, bizonyos alapvető asztráltesti erőkben gyökerezik. Ezek 14-21 éves kor között fejlődnek ki. Ebben a fázisban mind a belső élet, mind a viselkedés nagymértékben meghatározott az ember által karmikusan hozott asztráltest kibontakozásával. Az asztráltest a bolygótulajdonságok hetességében tárul fel, ezért hét karaktertípus létezik. Az „Életválságok – életesélyek” c. könyvemben ezeket a következőképpen jellemzem: Kutató, Gondolkodó, Szervező, Őrző, Megújító és Nyilvántartó. E hat típus mindegyike két formában jelenhet meg: aktív vagy passzív, extrovertált vagy introvertált. A hetedik típus a Megegyező, a Kiegyensúlyozó. A kilencedik fejezetben, a bolygófolyamatokkal kapcsolatban ezt a tipológiát részletesebben megvizsgáljuk.

Az asztráltest létezése téren és időn kívüli. Egy *minőségi* struktúra, amely a lelki élet alapját képezi, és „színezetet” ad neki, hasonlóan

azokhoz a hangnemekhez, amelyek egy zenei mű karakterét határozzák meg, teljesen függetlenül attól, hogy minden más hogy alakul.

14-21 éves kor között a kialakulóban lévő karakter uralja a korábban kialakult temperamentum és konstitúció struktúráit; ezek egyre inkább háttérbe szorulnak, azonban a személyiség tudatalatti rétegeiben még mindig hatnak, és erősíthetik, illetve ennek megfelelően bonyolíthatják az egyes karakterstruktúrákat.

A Waldorf-iskola *magasabb osztályaiban* a karaktertípusok ismerete a diákok helyes megértésének és kísérésének zálogává válik.

A fentiekben általánosan ismertetett tényekből egyértelműen kitűnik, hogy az alkat, a temperamentum és a karakter az ember három „burkával”, fizikai, éter- és asztrálestével áll összefüggésben. E burkok mögött rejtőzik az individualitás, az „Én” vagy „önvaló”, az, ami célt tűzött ki magának ebben az életben. Ez az individualitás többnyire rejtve marad, és csak egy idő után kezdjük megismerni az igazi, szellemi embert – sok beszélgetés vagy jó kapcsolat révén. De az ember személyisége gyakran mégis áttöri az összes fátylat, és közvetlenül beszél hozzánk.

A konstitúció, a temperamentum és a karakter az ember múltjából, régi karmájából fakad. Az individualitás új karmára törekszik. Nem egyszerűen csak továbbvinni akarja régi vívmányait, hanem valami újat akar azokhoz csatolni. Az ember életében ez úgy történik, hogy az „Én” hat a három „burokra”, és fokozatosan megváltoztatja azokat. Ennek következtében az ember lelkében valami teljesen új alakul ki. Ez az „Én” törekvése, hogy a lelki életnek saját karaktert adjon, az élet középső szakaszában, 21-42 éves kor között hat.

Amikor az „Én” aktívan dolgozik az *asztrálest átalakításán*, valami hasonló történik, mint a petesejt megtermékenyítése. A „petesejt”, ebben az esetben az asztrálest, egy új entitássá: érzőlélekké válik. Az asztrálest befelé irányul. Célja a belső szervek felépítése, fenntartása és működése, és lelkileg vágyak formájában nyilvánul meg. Most az „Én” ezt az asztrálestet a világ felé irányítja, így az érzékszervi benyomásokkal

termékenyülhet meg. Ezzel gazdag belső élet alakul ki, amely kiszabadul az asztrálest szerveihez kötődő egoizmusból. Az „Én” megteremti saját lelki eszközét.

Az érzőlélek 21-28 éves kor között tárul fel.

Az „Én” ezt a megtermékenyítő hatást az étertestben is kifejtheti. Ebben az esetben az életerők részben kiszabadulnak a fizikai testből, és létrehozzák az „Én” által kialakított lelki területet. Ezek az éteri erők, attól függően, hogy melyik szerv területéről származnak, új tulajdonságokat visznek a lélekbe. Ezzel az organizmus idegpólusából az értelmi lélek, a ritmikus rendszerből pedig a kedélylélek [oroszul karakter- vagy jelleglélek, Szerk.] keletkezik.⁴⁹

Fontos, hogy az értelem erőivel együtt ezek a lélekelemek is fejlődjenek, mert ellenkező esetben az értelem absztrakt, száraz és bürokratikus lenne. Az értelmi és kedélylélek „virágzási periódusa” 28-35 éves kor között van.

Végül az „Énnek” át kell alakítania a fizikai test formaerőit, hogy azok is alá vessék magukat a lelki fejlődésnek. Így születik meg a *tudati lélek*. Ez elsősorban morális törekvésünkhöz kapcsolódik, amely magában hordozza azt az erőt, hogy célokat tűzzünk ki akaratumk elé, hogy azok morális, tudatos cselekvésre ösztönözzenek minket. A tudati lélek 35-42 éves kor között kezdhet fejlődni.

Az érző-, értelmi és tudati lélek fejlődését a 10. fejezetben fogjuk vizsgálni. A fentiekből valószínűleg már világos, hogy azt, ami kezdetben még doppelgänger jellegű a konstitúciónkban, az „Énünk” az élet során fokozatosan formálja és átalakítja, hogy az a lelki fejlődésünk eszközévé válhasson.

Neveltetés és kultúra mint a doppelgänger megjelenése

A kisgyermek az utánzás erejének köszönhetően ébred rá az emberi létezésre. Teljes nyitottsággal fogadja be a környezet hatását: az emberek beszédét, gondolatait és ítéleteit, a kulturális feltételeket és a természetet.

Az emberek által létrehozott létesítmények és épületek ezután emlékek formájában és viselkedési mintákként hatnak.

Az első életszakasz benyomásainak összességéből egy ideiglenes, „előzetes” lelki struktúra alakul ki. Ugyanaz az individualitás, ha például egy nyugati országban élő családban lenne, más lelki struktúrát alakítana ki, mint valahol egy közép-afrikai faluban. Ezt az előzetes lelki struktúrát azután az élet középső szakaszában az „Énünk” átalakítja és individualizálja. Hogy ez milyen mértékben sikerül, az az individualitástól függ.

Más emberekkel való találkozáskor ez a kulturális hatás alatt kialakult „előzetes” oldalunk jelentős szerepet játszik. Például valakinek a külső megjelenése semleges lehet, de amint szóra nyitja a száját, hangjában a kultúra által teljesen meghatározott tényezők hallatszanak, amelyek alapján meg ítélni lehet a származását, a helyzetét, társadalmi osztályát és a kora.

A külföldiekkel és a kulturális kisebbségek tagjaival való konfliktusok forrása nem mindig a faji különbség, hanem inkább azok a „kulturális doppelgängerok”, amelyek a nyelvben, a különböző szokásokban stb. nyilvánulnak meg.

Mivel a kulturális doppelgänger az étertestben gyökerezik, ahol emlékek formájában találhatók a viselkedési minták, ebben a szférában minden cselekedet és reakció ösztönös jellegű. Az asztráltest a vágyaival együtt az „Én” segítségével megragadható és megváltoztatható. Az étertest viszont, szokásaival és ösztöneivel, csak közvetett úton, az asztráltesten keresztül változtatható meg. Ehhez nagyon sok időre van szükség.

A korábbi életből származó hatások

A konstitúció, a temperamentum és a karakter a múltbeli élet következményei, amelyeket a kozmikus metamorfózis folyamata alakított át. A nevelés és a kulturális hatások befolyásolják a fejlődés lelki

aspektusait a jelenlegi életben. Ezenkívül a múltbeli életek *feldolgozatlan* erői is bizonyos szerepet játszanak; ezek hatnak a mostani életünkben.

Amikor az ember meghal, elhagyja fizikai testét, és átadja azt a föld vagy a tűz elemének. A forma, amelyet a szellem az anyagba vésett, ezzel eltűnik.

A halál után az ember szellemi-lelki lényé még mindig az étertestben él. Ez az étertest hordozza az emlékek képeit. Ezek a képek egy nagy életkép formájában állnak a lélek előtt a halál utáni első három napban. Ezután az étertest – Rudolf Steiner ezzel kapcsolatban „éteri holttestről” beszél – elkezd feloldódni az étervilágban, ahogyan a fizikai test is feloldódik a földi elemekben.⁵⁰

Azonban, ahogyan létezik a földben oldhatatlan fizikai anyag – gondoljunk például a polivinil-klorid típusú műanyagokra –, úgy ebben az életképben vannak olyan éteri struktúrák is, amelyek a kozmikus éteri világtól annyira idegenek, hogy ez a világ elutasítja őket, és azok nem oldódnak fel. Elsősorban olyan képekről és érzésekről van szó, amelyek materialista és technikai jellegűek. A műanyaghoz hasonlóan, materialista gondolati képek és cselekvések eredményeként jelennek meg. Az éteri szférákban „emésztetlenül” maradnak, de bizonyos kapcsolatban maradnak velünk, mivel mi hoztuk őket létre.

Új inkarnációba való belépéskor az ember áthalad egy szférán, ahol szellemi-lelki lényének formaképző erejével új étertestet alkot magának a jövőbeli inkarnációhoz. Itt szellemi-lelki lényé szembesül a múlt életéből származó feldolgozatlan anyaggal, amely aztán, mivel rokonságban áll velünk, bekúszik kialakuló étertestünkbe, és ott új megtestesülésünk zavaró elemévé válik.

Ezt a lelki-szellemi lényünkbe behatoló idegen elemet zavaró tényezőként éljük meg, amely folyamatosan jelzi jelenlétét. Magunk ezt bizonyos hajlamokként, impulzusokként, hirtelen ötletekként és érzésekként éljük meg, amelyekről azt kell mondanunk: „Valójában nem én vagyok az, de mégis valami, ami hozzám kapcsolódik; nem tudok

megszabadulni tőle. Van bennem valami, ami zavar, irritál, ami folyamatosan beékelődik közém és mások közé. Mások inkább ezt a „doppelgängert” látják, mint engem magamat, és ennek megfelelően ítélnék meg. Érzem, hogy nem értenek meg, és ez fáj. Ez a valami folyamatosan közém és a szeretteim közé áll, pedig én egyáltalán nem akarom ezt.

Ez a „valami” olyan, mint egy sziget a lelkemben, amelyhez nem tudok hozzáférni. Mert nem ment át velem együtt a halál és az újjászületés közötti átalakuláson. Amikor eltaszítom magamtól ezt a képet, vagy úgy próbálok viselkedni, mintha nem létezne, csak még jobban fixálom. Jelenlegi életem szenved ettől, és csak azzal tudom végre felszabadítani ezt a régi, feldolgozatlan karmát, ha elfogadom ezt a szenvedést.

Az életben ez azt jelenti, hogy minden emberben, akit közelebről megismerünk, egy második, nem szimpatikus embert tapasztalunk meg. Ennek a nem szimpatikus embernek van egy kellemetlen tulajdonsága, amely éppen akkor ad jelet magáról, amikor úgy tűnik, hogy pozitív hozzáállást találtunk az adott személyhez.

Ezek az éteri struktúrák valós lények; ebben az esetben valóban „kísértetekről” beszélhetünk – ellentétben a démoni természetű asztrális lényekkel. Ha sikerül meglátni azokat a múltbeli kísérteteket, melyektől az adott személy leginkább szenved, akkor találkozáskor félre lehet tolni azokat, és befogadni az igazi individualitást a jelenlegi megtestesülésében.

Ezek a kísértetek viszályt, veszekedést és gyűlöletet okoznak az emberek között, a házasságban, továbbá mindenhol, ahol emberek együtt dolgoznak, s megnehezítik a kölcsönös megértést. Csak akkor oldódhatnak fel, ha megértik és szeretettel elfogadják őket, mint a másik ember keresztjét, és segítenek neki hordozni azt.

Az első lépés a felnőtté válás útján a saját múlt elfogadásának megtanulása, és egyben ez az egyetlen eszköz, amely ezeknek a kísérteteknek a fokozatos feloldódását okozza.

Kivételes esetekben, amikor a következő inkarnáció olyan hamar bekövetkezik, hogy a régi asztráltest nem tud teljesen feloldódni, a régi asztráltest maradványai is döntő hatást gyakorolhatnak. Ezek megszállottsághoz vezető „démonokká” válnak. Ebből súlyos lelki zavarok keletkezhetnek, mint például a büntudat, s ez torzítja a normális ítélőképességet. Ezeket úgy el lehet távolítani, ha a metamorfózis erejét hívjuk segítségül, például valamilyen keresztény szertartáson való részvétellel vagy egy magas szellemi emberrel való intenzív találkozás élményével.

Nem megváltott elemi lények, mint doppelgänger

Rudolf Steiner a „Szellemi hierarchiák és tükröződésük a fizikai világban” c. előadás-sorozatban⁵¹ leírja, hogyan kapcsolódik az ember élete során a környező érzéki természethez, valamint az azt irányító elemi lényekhez. Ezek ott erőként, a természet törvényeiként és „okokként” hatnak. Amikor a bölcsességszellemek, a mozgásszellemek vagy a formaszellemek, azaz a magasabb hierarchiák lényei gondolkodnak vagy annak megfelelően cselekszenek valamit, akkor ez a gondolat egy lény, egy asztrális-éteri képződmény az elemi világban. Ezek a „gondolatlények” be vannak fogva a természetbe vagy a Föld és a bolygók mozgásába, és működésük számunkra a természet törvényeiként jelenik meg.

Az elemi lényeknek ez a befogása a teremtet világba az ember érdekében történik, aki ebben a világban járhatja be fejlődési útját. Amikor az emberiség befejezi ezt a fejlődést, a földi élet mai formája beteljesíti rendeltetését és értelmét, ahogyan az „ősi Szaturnusz”, az „ősi Nap” és az „ősi Hold” is egyszer feloldódott, hogy lehetőséget adjon egy új fejlődési szakasznak. Így az ember áll a földi fejlődés középpontjában attól a pillanattól kezdve, amikor „Énjének” fejlődése révén ő maga vált felelőssé. Feladata, hogy egy különleges fajta megismerés, az érzés és az akarat fejlesztése révén megváltsa ezeket az elemi lényeket feladataiktól, nevezetesen attól, hogy az érzéki világhoz legyenek befogva. A Föld és a

bolygóvilág sűrűsödésének folyamata során az elemi lények egész áramlata folyamatosan „elvarázsolódik”.

Rudolf Steiner négyféle elemi lényt ír le, amelyek mindegyikét a hozzá illő módon kell megváltani.

Az *első* fajta ilyen természeti lényeket a mesékből ismerjük: törpék, undinék, tündérek és tűzlények. A természetet szemlélve hatásaikkal együtt magunkba fogadjuk őket. Ezek az elemi lények halálunkig velünk maradnak. Ekkor nyilvánvalóvá válik a különbség azok között a lények között, akiket az ember megváltott szellemi tevékenységével, az érzékek világába való betekintéssel és a szellemi valóság megismerésével, és azok között, akiket nem tudott megváltani, mert a természetet egy fényképezőgép szemén át nézte.

Ezek a meg nem váltott elemi lények kapcsolatban maradnak velünk, és amikor a következő inkarnációba lépünk, újra találkozunk velük az éteri világban. Magunkkal kell hozni őket az inkarnációba, és terhet jelentő idegen testként kell megtapasztalnunk őket, olyanokként, amelyek nem felelnek meg ennek a megtestesülésnek, mégis kapcsolódnak hozzánk. Megismerés révén megválthatjuk őket, de ha ostobák és balgák vagyunk, velünk összekapcsolva maradnak, és tovább kell hordoznunk őket. Ez egyre inkább megnehezíti számunkra az érzékfeletti látás elérését.

A *második* fajta azokkal a tevékenységekhez kapcsolódik, amelyek ritmikusan vezetik a Földet a nappalon és az éjszakán keresztül. Szorgalommal, a munka iránti szeretettel, produktív élettel válthatjuk meg őket. Lustasággal, tuncasággal, tehetetlenséggel, terméketlenséggel magunkhoz kötjük őket.

A *harmadik* fajta a Hold 28 napos ritmusához, annak növekvő és csökkenő fázisaihoz kapcsolódik. Vidám természetünkkel, lelki nyugalomunkkal és belső elégedettségünkkel válthatjuk meg őket. Az elégedetlenség, a bosszúság és a morcos hangulat oda vezet, hogy ezek a lények a következő életünkben is hozzánk kötődnek.

A *negyedik* fajta lény a Nap éves ritmusához kapcsolódik. A naplények belefonódnak a téli sötétség sűrűségébe az év körforgásának vallási megélése által váltjuk fel őket – ebben nagy segítséget nyújtanak az „Antropozófiai léleknapló” heti mondásai,^{46/a} azzal, hogy megpróbáljuk szellemileg követni az év körforgását, tisztelettel adózva a természeti folyamatoknak. Ha szellem és Isten nélkül éljük át az év eseményeit, csak még szorosabban kötjük magunkhoz az ilyen lényeket.

Milyen következményekkel jár az, hogy magunkkal kell hordoznunk ezt a négyféle, számunkra idegen, mégis hozzánk kötődő elemi lényt? Ez egy nehéz teher, amelyet életutunkon cipelünk.

Az *első* fajta lény üres, tartalomszegény természetélményt kelt, egészen a természettől való félelemig.

A *második* fajta megbénítja az akaratot, és állandó vonakodást, undort, lustaságot és ellenállást vált ki az aktív cselekvés iránt, ha arra kerül a sor.

A *harmadik* fajta állandó általános elégedetlenséget, bosszúságot, morcos hangulatot idéz elő, képtelenséget valódi vidámságra és örömteliségre.

A *negyedik* fajta lény a vallásos élmények megtapasztalásának képtelenségéhez, minden szellemi iránt gyűlölethez, agresszív materializmushoz vezet.

Azt lehetne mondani, hogy az *első* fajta a gondolkodási képességeink fejlődését, a *második* az akaratunkat, a *harmadik* az érzelmeink életét bénítja meg, a *negyedik* pedig gátolja az „Énünk” mint olyan fejlődését.

Ki ne ismerne olyan embereket, akik a sötétség és a melankólia felhőjét terjesztik maguk körül, és maguk is szenvednek ettől? Vagy olyan embereket, akikben agresszív gyűlölet keletkezik, amint vallási-szellemi élet próbál beléjük hatolni? Terheiket és tehetetlenségüket gyakran környezetükre vetítik ki, a felelősséget saját nehézségükért és lényük elsötétüléséért „másokra” vagy a körülményekre hárítva. Ez az egyik doppelgänger-aspektusunk: a nem megváltott elemi lények felhői,

amelyek akadályoznak minket, súlyosan nehezednek a lelkünkre, lehangolnak, elnyomnak minket. Míg a megváltott elemi lények segítenek nekünk a szellemi gondolkodás, érzés és akarat képességének kialakításában, a nem megváltott elemi lények együttesen egy éteri képet alkotnak, amely bizonyos körülmények között kiszabadulhat, és akkor egy számunkra fenyegető, bár szorosan hozzánk kapcsolódó lényként éljük meg. A halál utáni élmény során a kamalokában megmaradnak az ilyen élmények átalakíthatatlan maradványai.

Az „átalakított” lények beépülnek a karmánkba, és olyan találkozásokat idéznek elő, amelyek karmikus kiegyenlítéshez vezethetnek. Az átalakíthatatlan lények pedig beépülnek a doppelgängerbe, és ezzel teljesen egyedi megjelenést kölcsönöznek neki, valamint meghatározzák problémáinak jellegét, amely minden embernél sajátos természetű.

Meg kell-e fosztania bennünket a bátorságunktól ezeknek a tényeknek a tudata? Nem, mert éppen a doppelgänger lényének megfejtésével teremtyük meg a lehetőséget elkezdni a megkötözött elemi lények megváltását, és ezzel egyidejűleg a saját megváltásunkat is. Elsősorban mély *hálát* kell éreznünk azok iránt a lények iránt, akik a természet törvényeinek rabságában maradtak miertünk. A természet folyamataiba beépült elemi lények ezzel jogosan szövődtek bele az anyag erőibe. Amikor felismerés nélkül jutnak a tudatalattinkba, Arimán kényérekedvére hagyjuk őket, aki visszaélhet velük, és jogtalan materialista gondolatokat, érzéseket és akaratimpulzusokat válthat ki az emberben. Ezzel együtt előfordulhat, hogy a tudati lélek korában ezek az elemi lények egyfajta sötétséget, kényszert hordoznak magukban.

És mégis, az „Én”, amint feltárja ezeket a hasonmásokat és bátran szembeszáll velük, egy magasabb világhoz tartozik. Napsugarainak ereje elűzi a sötétséget, és visszavezetheti az elemi lényeket valódi kozmikus hazájukba. Ehhez bátorságra és lelkesedésre van szükség, hogy a tevékenységünkhöz spirituálisan viszonyuljunk. Ebben segíthet nekünk az,

amit Rudolf Steiner „A szellemtudomány körvonalai” c. művében és számos előadásában közölt.

A „földrajzi” doppelgängerről

Rudolf Steiner az egyik előadásában részletesen beszélt a magunkban hordozott arimáni és luciferi doppelgängerekről. A tudati lélek korábban az arimáni doppelgänger játszik jelentősebb szerepet.

Ebben a korban a helyzet az, hogy születés előtt nem sokkal egy arimáni elemi lény kapcsolódik az emberhez, és áthatja az ember testét mint a „szerszámát”, ugyanúgy, ahogyan az ember lelke és szelleme is áthatja azt.

Ez a lény az elektromosság és a mágnesesség érzékalatti erőivel áll kapcsolatban, s az elektromos és az elektromossággal kapcsolatos jelenségeknek okává válik a szervezetünkben. Mi ez a lény, amely születésünk előtt kapcsolódik hozzánk, és amelynek röviddel a halálunk előtt újra el kell hagynia minket?

Arimán abban reménykedik, hogy ezeknek a lényeknek a segítségével az embert hideg, mefisztói értelemmel hatja át, és így olyan technikai világ megteremtését inspirálja, amelyben mindent mechanikusan vagy elektronikusan irányítanak. Ezek a lények elképzelhetetlenül erős intellektussal és olyan erős akarattal rendelkeznek, amely szinte természeti erővel hat. Ugyanakkor azonban nincsenek sem érzéseik, sem morálisuk.

Amikor Rudolf Steiner 1917-ben ezekről a dolgokról beszélt, megjósolta, hogy a jövőben ezek a lények sikeresen inspirálják majd az elektronikus világot. Ma, 65 évvel később*, ilyen világ vesz körül bennünket. Éppen ezek azok a lények, amelyeknek sok feltaláló köszönheti az inspirációját, melyek a tudatalattiból gyakran erős fáradtság vagy betegség pillanataiban emelkednek fel.

* [A mű 1983-ban jelent meg: https://hu.wikipedia.org/wiki/Bernard_Lievegoed. Szerk.]

Az idegrendszerünk összes elektromos jelensége – amelyek alapján az elektromos agyi hullámok és idegfunkciók láthatóvá válnak az elektroencefalogramon, – nem az étertestünkben, hanem a doppelgängerünk testében játszódik le. Azonban mégis sok mindent megtudhatunk így az éteri ritmusokról, hiszen ezek az elektromos jelenségek a valódi étertest fényvilágát tükrözik az elektromosság érzékalatti szintjén. A biokémia pedig lényegében nem más, mint az arimáni doppelgänger funkcióinak tudománya.

A belülről kialakuló krónikus betegségek oka ebben a doppelgängerben keresendő. A kémiai orvosságok, amelyek éppen ennek a doppelgängernek az ihletésére jöttek létre, olyan hatásokat váltanak ki, amelyek ugyan a betegség tüneteinek megszűnéséhez vezetnek, vagy elősegítenek bizonyos folyamatokat, de valójában nem rendelkeznek aktivitással, mivel nem képesek helyreállítani a saját étertest funkcióit, az étertest fényminőségét illetően. Ezek az orvosságok a legnagyobb hatást olyan betegségek esetén fejtik ki, amelyek lázzal járnak. Ott alkalmazhatók, ahol éles, életveszélyes helyzeteket semlegesítenek. A ténylegesen gyógyító folyamatnak később kell beindulnia, ez pedig az étertest feladata.

Az arimáni doppelgängerek eltérőek a Föld különböző területein, és földrajzilag meghatározott konstitúciós különbségeket és viselkedési sajátosságokat okoznak.

Nyugaton, az amerikai kontinensen különösen erősen befolyásolják a testalkatot, ami többek között a végtagok és az áll megnyúlásában fejeződik ki. Amerika technológiai vívmányait ennek fényében kell értelmezni. Európa, Ázsia vagy Afrika lényei másképp hatnak.

Ez igaz az ember luciferi doppelgängereire is. Bár nem inspirálnak ilyen ragyogó műszaki eredményeket, mégis nagy jelentőségűek számunkra, mivel olyan neurózisokat okoznak, amelyeket a könyv második részében fogunk vázolni. Elterelik az ember figyelmét a földi feladatától, és arra kényszerítik, hogy csak a saját személyes megváltását keresse. Ki akarják oltani az „Énjét”, régi fejlődési utak iránti, a világ elől való menekülés

iránti hajlamot keltve. Ezek az erők állnak a szekták kialakulása mögött, és ezek vezetnek kábítószerrel, alkohollal és más hasonló anyagokkal való visszaéléshez.

Az ember az arimáni doppelgängerekkel a befelé vezető úton találkozik. A tudattalan folyamatokban hatnak a szervekben, elsősorban az idegrendszerben és az érzékszervekben, és az emberben az akarat megszállottságát idézik elő, amely a természeti erők intellektus által irányított meghódítására és használatára irányul.

A luciferi doppelgängerrel a kifelé vezető úton, az extázis bűvöletében találkozunk. Az ősi, a kereszténység előtti kultúrákban a luciferi doppelgänger játszott jelentősebb szerepet, míg napjainkban az arimáni. Az arimáni doppelgänger csak az egyiptomi kultúrkorszakban, a mumifikálás kultusza révén egyesült az emberrel. Az ember így a halála után is kénytelen volt kapcsolatban maradni a fizikai világgal, ami a későbbi inkarnációkban materializmushoz vezetett.

Ezeket a dolgokat nem szabad kizárólag negatívan nézni: a materializmusnak, mint törvényszerű világnézetnek, azért *kellett* eljönnie, hogy a tudati lelket olyan akadályok elé állítsa, amelyek fejlődésre kényszerítik. Ezért ezeket az arimáni lényeket, amelyek bennünk doppelgängerként jelennek meg, a tudati lélek fejlődéséhez elengedhetetlen tényezőnek kell tekinteni. Ez a fejlődés a doppelgänger legyőzésével valósul meg. Ez azt jelenti, hogy el kell fogadnunk az intellektus ösztönző erejét, de az egyensúly megteremtése érdekében egyúttal ki kell fejlesztenünk a meleg érzelmek világát, morális felelősségérzetet mindazért, amit a világban akarattunkkal teszünk. Csak a „szív kultúrája”, az antropológus tanítványság hatlépéses* fejlődési útjának gyümölcse képezhet alapot az arimáni doppelgänger legyőzéséhez és megváltásához. Ehhez döntő fontosságú, hogy ne essünk a luciferi doppelgänger hatása alá, amely el akar téríteni minket földi és társadalmi feladatainktól.

* [bizonyára a hat mellékgyakorlatról van szó. Szerk.]

A pszichiátriában ezeknek a doppelgängereknek az ismerete annál is fontosabb, mivel azok a tudatalattiban hatnak, és gyakran egyik vagy másik irányú fanatizmushoz vezetnek.

A férfi vagy női lét problémája

A férfi vagy női megtestesüléséről ma rendkívül emocionális fogalmak uralkodnak. Először is ki kell szabadítani ezt a jelenséget az emóciók területéről, és akkor lehetővé válik a szellemtudomány fényében való vizsgálata.

Sok ilyen emóció eltűnhet, ha tudjuk, hogy az emberi „Én” általában férfi és női inkarnációk váltakozásán megy keresztül, az azoknak megfelelő fejlődési lehetőségekkel. Így az a döntés, hogy férfiként vagy nőként testesülés meg, a magasabb „Én” tudatos döntése, amelyet a múltbeli inkarnációk tapasztalatai határoznak meg.⁵⁴ Ez ellen hiábavaló dolog lázadni, mert ezzel eltávolodunk a férfi vagy női inkarnáció sajátos lehetőségeinek megtapasztalásától.

A nemek szétválása a lemúriai korszakban történt, amikor a hierarchiák felruházták az embert az asztráltestével.⁵⁵ Ezt megelőzően, az ősi Hyperboreában az ember még éter-növényi természetű volt, és feje, akár egy virágcsésze, nyitott volt a Kozmosz felé. Fizikai és éterteste akkor még nemiség nélküli volt.

A nemek szétválása kétféle asztráltest kialakulásához vezetett: az egyik inkább kifelé, a másik inkább befelé orientálódik. Emiatt Lucifer kiterjeszthette hatalmát az ember felett, és önzőbbé tehetette őt. Az istenek azonban, akik a földi fejlődés szellemében cselekedtek, az egyensúly megteremtése érdekében a szaporodás céljából létrehozták az ellenkező nemű emberrel való egyesülés szükségességét. Az ezzel kapcsolatban létrehozott testi vonzalom ereje az első lépés a földi fejlődés célját képező szellemi szeretet formájának fejlődésében.

Az idők folyamán a nemek közötti kapcsolat háromféleképpen fejlődött. Először a *szexualitás* kerül előtérbe, mint a szaporodás fiziológiai

szükségletének kifejezése, ez az aspektus a testiséghez kapcsolódik. A további, a lelki aspektus az *erósz*, amely a szerelemmel együtt teszi lehetővé számunkra, hogy új szemmel lássuk a világot. Az erósz a művészet nagy inspirálója. Remény és várákozás tölti be a lelket, amely az imádat tárgyával való találkozásra vágyik. Az erósz áthatja az egész lelket, és az érzőlelket gazdag belső életre ösztönzi. Végül megismerjük a *szeretetet*, a szellemi aspektust, amely akkor kerül előtérbe, amikor egy másik ember „Énjével” találkozunk, és ebből fakad az az akarat, hogy összekapcsolódjunk az ő inkarnációs feladatával.

A kizárólag szexuális alapú férfi-nő kapcsolatok nem tartósak. Az újdonság varázsa gyorsan eltűnik, és akkor az embert zavarni kezdik a másinak, vagyis a másik doppelgängerének a szokásai és sajátosságai.

Az erószon alapuló kapcsolatok tartósabbak, de ezek is zsákutcába jutnak a 42. év után, amikor az inkarnáció szellemi aspektusa kerül előtérbe.

Csak két „Én” találkozásán alapuló kapcsolatok képesek tartósnak lenni és ellenállni az élet viharainak. De egy ilyen „Én”-találkozás túllép a férfi és a nő közötti létezés határain, és elvileg minden ember között lehetséges. Olyan találkozás egy másik emberrel, aki az „Énemben” fordul hozzám, a legnagyobb ajándék, amit kaphatok.

Vannak olyan férfiak, akikben az, hogy az előző inkarnációjukban nőként inkarnálódtak, továbbra is hat, és vannak nők, akikben a férfi inkarnáció hat továbbra is. Ezt a jelenséget nem szabad összekeverni a férfiak homoszexualitásával vagy a nők hasonló jelenségével. A homoszexualitás sokkal mélyebb rétegekben működik, gyökerei a fizikai test fejlődésének történetében rejlenek.

Az embrionális fejlődés első heteiben kialakul az úgynevezett „elővese”, amelyből később mind a férfi, mind a női szervek kialakulhatnak. Kezdetben mindkét lehetőség valóban egyidejűleg fejlődik, azonban egy bizonyos ponttól kezdve, a 20. és a 30. nap között, csak az egyik lehetőség kezd fejlődni, a másik pedig visszamarad. Ennek a

második lehetőségnek a maradványai fejletlen formában aztán egész életünkben jelen vannak bennünk. Az étertest, mint formaképző, aktiváló erő növekedést hoz létre, és ahol ez megtörténik, az étertest teljesen összekapcsolódik a fizikai testtel. De mindenhol, ahol az étertestben rejlő potenciális lehetőség nem teljesül be a fizikai testben, az éterstruktúra mint olyan továbbra is megmarad.

Így azt kapjuk, hogy minden férfi női étertesttel rendelkezik, minden nő pedig férfi étertesttel. Ez azt jelenti, hogy fizikai testét tekintve az ember férfi vagy nő, de potenciálisan jelen van benne a másik nem is. Sok minden attól függ, hogy lelkileg a megtestesülésénekük fizikai aspektusára orientálódik-e, vagy nem „ereszkedik le” teljesen erre a szintre, és inkább a saját étertestében éli meg magát.

A homoszexualitás az emberi lélek problémája a fizikai és az étertesthez való viszonyában. Sok homoszexuális ember magát mások felett állónak érzi, mivel (többnyire tudattalanul) kevésbé érzi magát „földi” lénynek. Másrészt az a tény, hogy egy ember nem teljesen inkarnálódik fizikailag, az adott élet fejlődési lehetőségeinek szegényedését jelenti. Mégis, éppen az ilyen inkarnációs feltételek választása és az ezzel kapcsolatos bizonyos erők hiánya mély karmikus alapon áll, melyről valaki csak akkor ítélezhet, ha teljes felelősséggel átlátja a másik ember karmáját. Amíg ez nincs meg, tartózkodnunk kell minden spekulatív megfontolástól, és mindenekelőtt a feltételezett karmikus okokra vonatkozó általános kifejezésektől.

Már említettük, hogy a férfi és a női inkarnációk általában felváltva követik egymást. Rudolf Steiner rámutatott arra, hogy azok az individualitások, akiknek a személyes karmájuk határain túlmutató, az egész emberiség fejlődésével kapcsolatos feladatot kell teljesíteniük, e feladat nevében kivételt képezhetnek e szabály alól, mert bizonyos feladatok egy adott kulturális helyzetben csak nő vagy csak férfi által teljesíthetők. Itt azonban később kompenzáció következik, amelynek eredményeként a személyes karma ismét egyensúlyba kerül.

Az ősi lemúriai korban belső lelki tradíciójával a nő volt a kultúra fő hordozója, míg a férfi vad és féktelen volt. Ennek utolsó maradványai ma is léteznek a matriarchátusban élő népeknél, akik magukban hordozzák a lemúriai emberiség reliktumait. Így például a pápuaiaknál Új-Guineában még mindig a matriarchátus él.

A matriarchátusról a patriarchátusra való átmenet Kréta szigetén követhető, ahol a régi kultúrát még női istenségek irányították. Európa Zeusz általi elrablása a férfi istenségek uralmának kezdetén annak a mitológiai képe, hogyan tört be a patriarchális társadalmi berendezkedés, amely a mai napig tart.

A jövő kétségtelenül nem a „nők bosszújának” vagy a matriarchátus helyreállításának, hanem a „*paritás*” megteremtésének a jegyében fog telni minden szociális szervben. Rudolf Steiner maga is példát mutatott, amikor az „Általános Antropozófiai Társaság” első vezetőségét paritásos alapon állította össze. Később sajnos ismét eltértek ettől az elvtől, mivel, ahogyan készségesen magyarázzák, „lehetetlen ehhez a megfelelő nőket megtalálni”. Nincsenek ilyenek, vagy a férfiak nem látják őket?

Mint mindig is, a férfiak és nők közötti kapcsolat elsősorban ott kezd megváltozni, ahol az emberi individualitásról, az ember „Énjéről” van szó, amely felülemelkedik az esetleges férfi vagy női megtestesülés határain.

Ebből a jövő egy másik aspektusa is következik: ahogy a szellemi ember fejlődik, közeledünk ahhoz a pillanathoz, amikor az új ember már nem anyagcsere-folyamatokból, hanem a szó teremő erejéből fog megszületni. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy a kemény anyagi testekbe való inkarnáció már nem lesz szükséges, és a nemek közötti megkülönböztetés megszűnik.

„A küszöbör”

Rudolf Steiner az egyik fő művében, a „Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?”⁵⁶ címűben az utolsó két fejezetet az úgynevezett „küszöb órének” szenteli. Az első fejezet a következő

szavakkal kezdődik: „A magasabb világokba való felemelkedés során fontos események a „küszöb őrével” való találkozások. Nem egy, hanem valójában két „őr” létezik – a „kis” és a „Nagy Küszöbőr”. A említett fejezetekben mindkét őrt részletesen leírják, először elbeszélő formában, majd fogalmak formájában.

Aki intenzívebben szeretne foglalkozni a küszöbőr problémájával, olvassa el mindkét fejezetet, valamint az „Út az ember önismeretéhez” c. ötödik fejezetét, amely eredetileg cikksorozat formájában jelent meg, ugyanúgy, mint a fent említett könyv fejezetei.⁵⁷ Rudolf Steiner élete során ezen kívül a legkülönbözőbb formákban fordult a küszöbőr motívumához. Így a „Küszöbőr” alakja áll a harmadik misztériumdráma középpontjában, amelynek a címe is ez, „A küszöb őre”.⁵⁸ Itt a tartalom lényege dráma formájába burkolózott. Számos előadásban is két küszöbőrrel van szó.

Jelen vizsgálatunk keretein belül a következő magyarázatokra szorítkozhatunk. Az a tény, hogy két küszöbőr létezik, nem lepheti meg az olvasót, aki követte gondolatmenetünket. A világ, amelyben a mai normális tudatunk mozog, két határt ismer. Az ember két, teljesen különböző jellegű világ között él: egyrészt a külső világ, az objektív törvények világa, másrészt a belső világ, amelyet szubjektív valóságként tapasztal meg. Aki extázisban áttöri a külső határt, az képeket „lát”; aki misztikus úton szerzi meg az „Én” tapasztalatát, az érzéseket „tapasztal”.

Az ember a tudattalan belső világba vezető úton a „kicsi” küszöbőrrel találkozik. Ez egy valós szellemi lény, amelyet mi magunk hoztunk létre. Ez a lény összefoglalja múltunk negatív oldalait, és korábbi inkarnációinkból, valamint jelenlegi inkarnációinkból származik. Ez a kép a tapasztalásunkban félelmetes, kísérteties lényként jelenik meg, amely elzárja előlünk azt az utat, amelyen tudatosan leereszkedünk lényünk tudattalan részeibe. Ha teljesen tudatosan találkozunk ezzel a lénnel, akkor megmutatja nekünk, hogyan kell megváltoznunk, mielőtt a tudattalan világ erői elé állhatunk anélkül, hogy azok megragadnának minket.

Már amikor félig tudatosan közeledünk a Küszöbhez, előérzetünk támad a közeledő találkozásról. Ez nemkívánatosságban, depresszióban, undorban és félelemben nyilvánul meg. Mivel ez a félig tudatos közeledés a Küszöbhez ma általános kulturális helyzet lett, ezek az érzések járványszerűen terjednek.

A küszöbör jelzi a közeledő embernek, hogy ha el akarja mellette haladni, akkor képesnek kell lennie arra, hogy átvegye azt a feladatot, amelyet eddig a küszöbör látott el. Mostantól neki magának kell a fejlődéséért a felelősséget vállalni, félelem nélkül, teljesítve az „ígéretet”, összeszedve minden erejét, hogy uralkodjon az ösztönein és vágyain, és ezentúl pozitív célokra koncentráljon.

Azok számára, akik tudatosan lépik át a küszöböt, a Küszöbör látható marad. A szigorú önnevelésben minden hiba, minden gyengeség démoni torzulásokat okoz ebben a képben. A „kis küszöbör” a lelkiismeretünk, amely kísér minket, de most mélyen megrázó élmény formájában.

Rudolf Steiner a kis küszöbört így mutatja be nekünk: „... Mindeddig csak akkor léptem ki személyiségeimből, amikor elszólított földi életemből a halál, alakomat azonban még akkor is fátyol takarta. Csak a sors rajta uralkodó hatalmai láthattak és tudhattak a halálod és újabb születésed között eltelt időben külsőmhöz illő erőket és képességeket adni neked ahhoz, hogy az újabb életemben fejlődésed javára munkálkodhass külsőm szebbé tételén. Én vagyok az, akinek a tökéletlen volta minduntalan rákényszeríti a sorshatalmakat, hogy visszavezessenek egy újabb megtestesülésbe, a Földre. Ott voltam én is, valahányszor meghaltál már és a karma irányítói miattam határozták el, hogy öltse újra testet. [...]

Látható alakban állok most előtted, ahogyan láthatatlan alakban mindig ott álltam melletted halálod óráján. [...] Valóban a halál angyala vagyok, egyúttal azonban én hozom el a soha el nem múló magasabb életet is. [...] első ismerősöd azonban ebben a világban mégis én leszek, a te

teremtmenyed. (..) Meg tudtál ugyan engem teremteni, ezzel azonban egyúttal azt a kötelességet is magadra vállaltad, hogy átalakítasz”.^{*}

Ha a „kis küszöbört” akár csak egy kezdeti tapasztalatával rendelkezve sokkoló élményt kapnak, hogy minden gondolat, érzés és akaratimpulzus egy valóság, amelyek együttesen egy olyan képet alkotnak, amely a küszöb túloldalán lévő világban egy lényé válik, amely saját alakjában nyilvánítja meg magát. Ami itt absztrakció, ott lényé válik. A második fejezetben rámutattunk, hogy a belsőbe vezető út visszavezet bennünket a „saját” időnkben. Most a küszöbör feltárja előttünk múltunk morális tartalmát. Ha csak a kis küszöbörrel ismerkednénk volna meg, saját múltunk hipnotizálna minket. Az egyetlen kiutat akkor a további inkarnációk elől való menekülésben találnánk meg, a tökéletességre való egoista törekvésben vagy a nirvánában a nemlét állapotában való feloldódásban. A belsőbe vezető út mindig azt a veszélyt hordozza magában, hogy csak magunkkal foglalkozzunk szubjektív-reális létezésünkben. Ez gyakran így is történik.

A kifelé vezető úton azt a határt törjük át, amely elválaszt minket a körülöttünk lévő világtól. Ez vonatkozik a természetre, de a hozzánk közel álló emberekre és a közösen létrehozott kultúrára is.

A „Nagy Küszöbör” most a világot és a jövőt mutatja meg nekünk. Nélküle nem lenne jövő. A „Nagy Küszöbör” magasztos lényként jelenik meg előttünk, akinek szépségét nehéz szavakkal átadni. Ez a lény teszi lehetővé számunkra, hogy megsejtsük, mivé válik az ember a távoli jövőben; nagyjából a következőket mondja: „...Eddig csak saját magadat váltottad meg, de most, mint felszabadult lény, közreműködhetsz már a fizikai világban élő összes társad felszabadításán is. Eddigi törekvéseid során, mint egyes ember, csak a saját fejlődésedet tartottad szem előtt, most illeszkedj bele a nagy egészbe, hogy ne csak magadat vidd el az érzékfeletti világba, hanem mindent, ami csak található a fizikai világban. Valamikor egyesülhetsz majd velem...”

^{*} [A fordított részletek forrása: <https://antropozofia.hu/ga10/>. Szerk.]

„A Nagy Küszöbör” annak a lénynek a képe, aki az egész emberiséget és a természetet együttesen akarja felszabadítani. E kép mögött felismerhetjük Krisztus szellemi alakját, ő hoz megváltást a világnak. „Leírhatatlan fény sugárzik a „küszöb második öréből”, a „látóvá” lett lélek előtt távoli célként lebeg a vele való egyesülés”.

Az első lépés a világ megváltásának ezen az útján: érdeklődés minden iránt, ami körülvesz bennünket. Ennek csúcspontja pedig a világ átérezve-szeretve való észlelése. Egy fényes példa az ilyen észlelésre Goethe fenomenológiai megközelítésében található.

A pszichológus számára mindkét út egyformán fontos. A saját belsőjébe vezető út annak a beszédnek a megértéséhez vezeti őt, amelyben a „kis küszöbör” megnyilvánul: az álmokban és az inspirációban, a belső élmények „szerveinek beszédében”, melyeket bizalommal oszt meg vele a másik ember. Akkor képes lesz eltávolítani ebből a „beszédből” a félelmetes aspektust, mert le tudja venni a maszkot arról az idegenről, amely mindig megjelenik, amikor belépünk az ismeretlen világba. Saját útja a külső világba, intenzív érdeklődése a világ iránt és annak átható észlelése lehetővé teszi számára, hogy megszabadítsa szenvedő embertársát egocentrikus fogságából, ráirányítva tekintetét a világban létező sokféle feladatra.

Azokat a hierarchikus lényeket, akikkel az ember találkozik ebben a körülöttünk lévő, tökéletes harmóniára törekvő világban, a kereszténység előtti kultúrákban „isteneknek” nevezték. A keresztény időkben „angyalok seregéről” beszéltek. A keresztény tanítás kilenc hierarchikus szintjének hátterében a Küszöbör rámutat az embernek arra a feladatára, hogy váljon „tizedik hierarchiává”.

Minden modern ember olyan helyzetben van, amikor ez a két határ már nincs teljesen zárva előtte; küszöbör-élmények sokféle formában, gyakran váratlanul jelentkeznak. Ugyanakkor meg kell értenünk, hogy minden ilyen élmény mindig arra szólít fel, hogy vizsgálódó tekintettel még egyszer nézzünk rá saját életünkre egy magasabb szemszögből.

Egy véletlenül elhangzott szó, egy véletlen cselekedet a mindennapi életben kiválthatja másokban a küszöbőr-élményt. Ezt abból ismerjük fel, hogy egy ilyen szó vagy cselekedet csontvelőig hatóan megérint, és még sokáig kísér minket. De túl gyorsan abban keressük a hibát, aki ezt okozta nekünk; többnyire mi magunk vagyunk azok, akik lehetőséget adunk a küszöbőrünknek, hogy ezen a helyzeten keresztül megszólaljon. Ha az ilyen helyzeteket önismeretre használjuk, akkor felmerülhet a következő élmény: „Amit itt mondtak, az megbántott; ez nem helyes, mert »én« nem ilyen vagyok. Ugyanakkor azonban tudom, hogy ilyen *is* vagyok, habár egyáltalán nem akarok ilyen lenni. Az, ami itt elhangzott, éppen azért bántott meg annyira, mert részben igaz, de ezt a részigazságot el akarom fogadni, és megpróbálom kijavítani.”

Nem csak a belső és a külső – a múltunk és a jövőnk is el van rejtve a küszöböreink által. Ezért csak annyit láthatunk és dolgozhatunk fel, amennyit az adott pillanatban képesek vagyunk, még akkor is, ha úgy gondoljuk, hogy az túl sok nekünk.

Ahhoz, hogy átlépjük a küszöböt, nagy bátorságra van szükségünk. Amikor Alfred Adler a „bátorság sugallásáról” mint a pszichoterápia központi problémájáról beszél, abban mély igazság rejlik.

9. Bolygófolyamatok

a kozmoszban és az emberben

Kiindulási pontok

Az előző fejezetekben többször is szó volt az emberi fejlődésről – annak történelmi és személyes aspektusáról, a fejlődésről egyrészt mint tudattalan folyamatról, másrészt mint tudatos tanulási útról.

A továbbiakban egy sor fejlődési problémát (és lehetséges megoldásokat javasolunk) abban a formában vizsgálunk meg, ahogyan azok napjainkban a modern emberiség helyzetének eredményeként megjelennek. Ehhez először az antropozófiai emberképpel kapcsolatos bizonyos aspektusokat

vizsgálunk meg részletesebben. Ez alapul szolgál majd azoknak a lelki jelenségeknek a megismeréséhez, amelyeket vizsgálni szeretnénk.

A bolygófolyamatokról szóló rész kötelező háttér-információkat nyújt a következő fejezetekhez (különösen a 10. és 15. fejezethez), amelyekben a bolygók hatásának kérdése tovább lesz fejtegetve.

Az úgynevezett „kettős bolygófolyamat” koncepcióját a szerző az 1950-es évek elején dolgozta ki a biodinamikus mezőgazdasági preparátumokkal kapcsolatban, majd valamivel később kiterjesztette az antropozófiai orientációjú orvoslásra. Ez különböző publikációkban tükröződött, amelyek egyrészt a mezőgazdasági preparátumokkal hatását, másrészt bizonyos belső betegségi folyamatok és azok terápiáinak összefüggéseit tárgyalták⁵⁹. Ez az elv képezi a könyv alapját a szellemi fejlődés zavarainak racionális-spirituális vizsgálatában.

Minden élő organizmusban fizikai, éteri, asztrális és szellemi formaképző erők hatnak. Mielőtt megvizsgálánk az egyes bolygóerők hatását, jó lenne még egyszer egyszerűen megkülönböztetni a „fizikai”, „éteri”, és „asztrális” erők területeit, és megvizsgálni az alapjellegüket.

Amikor „organizmusról” – legyen az növény, állat vagy ember – és annak szerveiről beszélünk, ez máris tükrözi azt a tényt, hogy az „élet” mellett itt egy magasabb, szervalkotó elv is hatott. Ha a növényről általánosságban beszélünk, akkor elsősorban *éterrel* áthatott *fizikairól* beszélünk, és már ez felemel bennünket a pusztán fizikai területről. Abból pedig, hogy ez az élő anyag szervekké, szervezetté egyesült, megtudjuk, hogy ezt az élő anyagot *asztralitás* alakította.

Most már mondhatjuk, hogy fizikai szempontból minden organizmus egy *hármasság*. A növényben ez a gyökérben, a levélben és a gyümölcsben (illetve a virágban) nyilvánul meg. Ezt a hármasságot az ember fizikai felépítéséhez lehet hasonlítani, amely fejből, mellkasból és végtagokból áll^{49/a}. Ebben a háromtagú szervezetben az éteri képzőerők úgy hatnak, hogy az úgynevezett „életéter” a gyökér (fej) területén, a hő a gyümölcsben (végtagok), a fény- és kémiai éter pedig a levélzetben

(mellkas) hat. Az éteri képzőerők hatása mindig általános. De organizmus soha nem keletkezhet pusztán az éter hatása révén. Csak akkor keletkezik, amikor az asztrális rányomja bélyegét az éterre.

A fizikai szervezet ősképe tehát egy háromtagú, polaritásra épülő szerkezet, amelynek pólusai ritmikusan összekapcsolódnak középen. Ilyen formában ezt az ellentétet csak az élő szervezetben találhatjuk meg, a halott szervezetben pusztán az ellentét marad, akár a mágnes pólusaiban. Az élő szervezetet viszont áthatja az éter, amely *négyesség* formájában jelenik meg, ahogyan azt Günther Wachsmuth éteri képzőerőkkel kapcsolatos műve bemutatja.⁶¹

Az *asztrális* hatás elve ebbe az élő fizikai-éteribe egyfajta irányító tevékenységet visz, amely ősképeben *hetesség*. Az *asztrális hatás alapelvei a bolygóerők*.

A hét erő-princípium bizonyos tekintetben általános, bár hajlamosak olyan szervek kialakítására is, amelyekben megnyilvánulnak, azonban ezekben a szervekben általában végső pontjukra találnak, miután már az egész élő szervezetet áthatották.

Azok a szellemi hatások, amelyek egy teljesen meghatározott fajta alakját vagy egy *individualitást* hoznak létre, ősképükben *tizenkettességgel*, azzal a rendezőelvvel bírnak, amely kozmikusan a zodiákus körben tárul fel előttünk. Csak ennek a szellemi hatásnak köszönhetően lesz a „növény” rózsza vagy liliom, az „állat” oroszlán vagy farkas, az „ember” pedig meghatározott individualitás.

Az asztrális erők hetes hatása a *bolygószférából* származik. Az emberi életre nézve egyrészt formáló és megőrző módon gyakorol hatást a test szerveire – az asztrális erők minden éjjel hozzájárulnak a test szerveinek helyreállításához⁶². Másrészt pedig meghatározzák az ember lelki szerkezetét. Ez a hét bolygóerő teljesen meghatározott, az ember lelki életét átható *minőségekként* jellemezhető. Ezek a minőségek a születés előtti életből származnak, vagyis abból az életből, amelyet az ember lelke a halál és az új megtestesülés között jár meg.

Rudolf Steiner különböző előadásából, amelyek ezt a halál és újjászületés közötti életet tárgyalják, összességében a következő kép rajzolódik ki:⁶³

Amikor a halál és az újjászületés között az emberi lélek áthalad a bolygók világán, minden bolygószférában magába szívja ezeknek a bolygóknak a jellegzetes tulajdonságait. Ez kétszer történik: először a halál után, amikor a Hold, a Merkúr, a Vénusz, a Nap, a Mars, a Jupiter és a Szaturnusz szféráin halad át; majd fordított sorrendben, amikor új inkarnációba lép.

Az „odaúton” az ember fokozatosan elhagy bizonyos személyes tulajdonságokat, amelyek az előző földi élet során alakultak ki. A „visszaúton” ismét megszerzi ezeket a tulajdonságokat, de most már olyan formában, amelyben a közeledő új földi élet karmájában tudnak megnyilvánulni.

A két inkarnáció között van egy élmény, amely a bolygószférákon túl játszódik le, ez az a pillanat, amelyet Rudolf Steiner „világéjfélnak” [máshol így: a lét éjféli órája, Szerk.] nevez. Itt születik meg a döntés az új inkarnációról. Az ember magasabb „Énje” akkor már maga mögött hagyott mindent, ami a Földhöz kötötte, és most szabadon dönthet – vagy marad a szellemi világban tökéletlen szellemi lényként, az eddig elért fejlődési szinten, és lemond a további, nehézségekkel teli fejlődésről, vagy újra a földi létezést keresi, hogy ezzel a fejlődésében újabb lépést tegyen előre.

Az első lehetőség az a kísértés, amelyet Lucifer állít az ember elé, és egyik ember sem tudna ellenállni e pillanat kísértésének, ha a hierarchikus lények, akik a Krisztus-lény szolgálatába állnak, nem állítanának éppen ebben a pillanatban egy másik képet az ember elé. Ők tárják az „Én” elé az *ember kozmikus képét*, azt a képet, amilyenné az ember a fejlődése végén válik. Az emberiségnek ezt a hierarchiák által megrajzolt ösképét az ember a továbbiakban emlékként hordozza magában. Annak az ellentmondásnak az élményéből, ami aközött van, ami ő *most*, és aközött,

amivé *válnia kell*, az ember erőt merít, hogy ellenálljon a luciferi kísértésnek, és döntést hozzon egy új földi megtestesülésről. Így jut el arra a felismerésre, hogy csak a Földön bejárt fejlődési út hozhatja őt még egy lépéssel közelebb az ősképhez.

A szellemi emlékkép nemcsak egy kép, hanem egyben teremtő erő is, amely „kísér” minket földi leereszkedésünk és embrionális fejlődésünk során. Ez az emlékkép, ez a szellemi csíra mintegy kikristályosodik testi megjelenésünkben, és meghatározza, hogy a megtermékenyített petesejtből ember jöjjön létre.

A bolygószférák tulajdonságai együttesen alkotják „csillagtestünket”, *asztráltestünket*. A leereszkedés során az „Én” minden bolygószférában annyi tulajdonságot gyűjt össze, amennyi karmikus fejlődésének, állapotának megfelel. Amikor végigjárja az egész utat a Szaturnustól a Holdig, a közelgő inkarnáció új asztrálteste már felépült. Ebben rejlik tehát minden lelki szintű lehetőségünk oka.

Ezt követően, a földi inkarnáció további folyamata során (21 éves korig) kialakul a *jellemünk*, mivel ez az asztrális konstelláció egyrészt a tudatunkban, másrészt az egészségre vagy betegségekre való hajlamunkban kezd kibontakozni. Ezzel egyidejűleg az „Én” az asztráltest *érzőlélekké* való átalakításán dolgozik, és végül a szellemileg megtisztult asztráltestből alakítja ki szellemén csíráit.

Ez azt jelenti, hogy ezzel az átalakulási folyamattal újra megkezdődik a földi inkarnációtól való megszabadulás; és ezekben a szabadulási folyamatokban megvalósulhat az asztráltest átalakulása. Más szavakkal, az ember már születése pillanatában kezd meghalni, és ez a halálfolyamat egyre erősödik – különösen az élet második felében –, míg végül olyan mértékben felülkerekedik, hogy a halál pillanatában a szellem teljesen elszabadulhat a testtől, exkarnálódhat. Ekkor a földi halál egyúttal újjászületéssé válik a szellemi világ számára.

Így ismerjük a térbeli világban megvalósuló, lefelé irányuló áramlatot, és a felfelé irányuló, felszabadító áramlatot.

Képzeljük el mindkét áramlatot minőségi aspektusok sorozataként, először minden bolygót külön-külön, majd figyelembe véve a poláris tulajdonságok kölcsönhatását. Végül mindennek az inkarnálódó és reinkarnálódó ember képében kell összekapcsolódnia.

A következő fejezetekben, mint már említettük, visszatérünk e két áramlat megnyilvánulásához.

Hét bolygófolyamat

A hét bolygófolyamat hatása a következő sorrendben ábrázolható:⁶⁴

	A fémekre gyakorolt hatásuk szerint
1. Szaturnusz	1. Ólom
2. Jupiter Nap feletti bolygók	2. Ón
3. Mars	3. Vas
4. Nap	4. Arany
5. Vénusz Nap alatti bolygók	5. Réz
6. Merkúr	6. Higany
7. Hold	7. Ezüst

A bolygók hatásaival kapcsolatban, ahol három ellentétes hatáspárt és a Napot, mint harmonizáló ritmikus középpontot lehet megkülönböztetni, a bolygók erejét négy különböző folyamat formájában lehet leírni:

1. folyamat: polaritás 1—7 Szaturnusz – Hold
A Nap mint közép.
2. folyamat: polaritás 2—6 Jupiter – Merkúr
A Nap mint közép.
3. folyamat: polaritás 3—5 Mars – Vénusz
A Nap mint közép.
4. folyamat: A Nap önmagában mint közép.

A hét bolygó hét világot, hét minőséget, hét hatáselvet képvisel. Ha meg akarjuk ismerni őket, teljesen „bele kell merülnünk” jellegzetes vonásaikba, és belső együttérzéssel meg kell tanulnunk „megérezni” a bolygók mozgatórugóit.

Szturnusz és Hold

Először is írjuk le a *Szturnusz hatását*. A Szturnusz a Földtől legtávolabbi, a Hold pedig a Földhöz legközelebbi bolygó. Bizonyos értelemben mindkettő kaput képez: a Szturnusz az asztrális bolygóhatások és az állócsillagok szellemi hatása közötti kapu, a Hold a bolygószférák és az éteri, a Földhöz közelebbi hatások közötti kapu.

Ahol a Szellem arra törekszik, hogy egészen a szilárd szubsztanciáig bevésse magát az anyagba, a Szturnusz határozza meg az irányt és viszi be inkarnációs erejét. Felülről hat lefelé, és kísér minden inkarnációs folyamatot, kezdve a „világéjféllal”, át a születés kapuján, és tovább az emberi élet első harminc éve folyamán. Ez egy messzire terjedő folyamat, mert a Szturnusz erejével a Szellem egészen a halott anyagig feltárul.

A szturnuszi folyamat az emberben úgy hat, hogy a fejtetőre sugározva arra törekszik, hogy az embert az individuális, szellemi „Én” tükörképévé tegye, egészen a halott anyagig. Fényével felülről és hátulról átjárja a testet, és a csontvázban ér véget. A csontváz az „Én” halott képmásává vált. Innen származik a csontváz magasztos hatása: ő mutatja meg nekünk ezt az „Én”-képet. Ha csak a Szturnusz hatna, akkor az egész ember mésszé válna; harminc éves korára cseppkőfigurává alakulna.

A Szturnusz az embert mint szellemi lényt a térbeli világba helyezi. Már az ember születése előtt is aktív szerepet játszik az ember fejlődésében. Az „Én” a Szturnusz erejével a világéjfél után újra a földi világ felé fordul, és egyre sűrűbbé válva megteszi a fájdalmas utat a megtestesülésig. A Szturnusz kristályosítja ki a vizes szervezetből a csontvázat az embrionális időszakban és gyermekkorban.

A Szturnusz differenciáló módon hat a hőben, a legszellemibb elemekben. Ahol „hígítja” a hőt, ott kristályosodott anyag keletkezik (csontok). Ahol sűríti, ott lesz a vérnek, a hő-elem hordozójának születési helye (csontvelő).

A fizikai, szinte halott csontváz közepén, a csontvelőben születik a vörös vér. Ez a vörös vér, mint olyan, aztán körülbelül három hétig él, majd a lépben lebomlik. Így a lép a Szaturnusz-folyamat végpontja, és ezzel az a szerv, amelyben a Szaturnusz-folyamat elhal.

Így az emberben kétféle Szaturnusz-folyamatot különböztethetünk meg:

- inkarnációs Szaturnusz-folyamat; ez a folyamat egy halott képhez vezet a térben. Általánosságban ezt így lehet kifejezni: az első Szaturnusz-folyamat révén az ember (az „Én”) meghal a *térben*.

- feltámadási Szaturnusz-folyamat; ez a folyamat az „Énnek” ad lehetőséget, hogy a vérben teljesítse karmáját az *időben*.

A Szaturnusz a halál és a feltámadás bolygója. Az „Én” kétszer jelenik meg a Szaturnusz-folyamatban: először mint kép (alak) a térben (csontváz), másodszor mint kép (alak) az időben – a vérben élve és az ember biográfiájába belevésődve. A Szaturnusz bevezeti a szellemit a fizikaiba, de ott halált, térbeli képpé (alakká) való megkeményedést hoz. A sors folyamán újra kivonja a szellemit a fizikai világból, és ezzel feltámadást, a szellemnek az anyagon való felülkerekedését hozza.

A Szaturnusz a fent említett bolygók közül a legkülső; mint ilyen, ő zárja le a bolygók által alkotott Naprendszert. Szellemi hatásai a legtávolabbi területről indulnak, és a középpontba irányulnak. Hatása addig terjedhet, amíg a perifériáról átfogóan hatékony tud lenni, de a középpontból nem tud hatni.

Az asztráltestben a bolygófolyamatok a karakter kialakulásában vesznek részt. A szaturnikus karakter a minden dolgok ősalapjára való emlékezés hajlamában nyilvánul meg. Ezt *kutatói* gondolkodásmódnak lehetne nevezni. A kutató arra törekszik, hogy megismerje, milyen lények tárulnak fel a jelenségekben. A szaturnikus emberek gyakran nagyon kevésbé érdekeltek a mindennapi dolgokban, mivel hajlamosak a elmélyülésre. Ebből az a veszély adódik, hogy bezárkóznak a „kutatási területükbe”, és

végül „csőlátású szakbarbárrá” válnak. A világot mintha egy szűk csövön keresztül szemlélnék.

A Szaturnusz exkarnációs ereje 56 éves kor után kezd hatni. Ebben döntő fontosságú, hogy az ember képes-e összegezni a biográfiáját, mindazt, ami eddig történt, és felkészülni életének befejezésére. Ez azt jelenti, hogy minden lényegtelen dolgot fel kell áldozni. A karakterünkben ható Szaturnusz ereje a szellem feltámadásához vezet.

A második folyamat, a *Hold*-folyamat a Szaturnusz-folyamattal ellentétesnek jellemezhető. Hold-folyamatok mindenütt jelen vannak, ahol bizonyos tulajdonságok több generáción át, a faj folytatásában és az öröklődés folyamatában hatnak. A Hold a reprodukcióban érvényesül, ahol a régeből új organizmus keletkezik, ahol a folyamatos növekedés során sejt sejt után keletkezik. A Hold ugyanazon folyamatok állandó ismétlésére törekszik, emlékezvén a korábban létrehozottakra: az öröklődés ideáljára – a Földön vízszintesen haladó, egymást időben követő generációk sorára. Egy adott szervezetben ez az elv a sejtosztódáson keresztül, különböző szervezetekben pedig a szaporodáson keresztül nyilvánul meg.

Ha az emberi szervezetben csak a Hold-erők hatnának, akkor az ember puha fehérjégömbként gördülne a világban; a növekedés erői szünet nélkül hatnának. Az ember Hold-folyamatát a *bőr* korlátozza. A bőrön kívül a hatása megszűnik. Elölről és alulról (a hólyag területén) sugározva hatása a reprodukciós szervekben érvényesül, és az egész embert áthatja belülről, egészen a bőrig.

Ahogy a Szaturnusz-folyamat individuális szellemi erőket hordoz, és a csontvázban válik láthatóvá, úgy a Hold-folyamat az öröklődés ősi elvét hordozza, és a bőrben válik láthatóvá (gondoljunk csak bele, milyen erősen nyilvánul meg az öröklődés éppen a bőr színében).

Azok az emberek, akikre a Hold erőinek hatása erős, szép bőrrel és erős szexuális vonzerővel rendelkeznek. A filmsztár az ideális Hold-ember. A bőr, mint a „Hold csontváza”, az öröklődés emberének képévé válik.

Míg a Szaturnusz folyamatai a hő elemében hatnak differenciálón, addig a Hold-folyamatok az életfolyamatokban hatnak differenciálón.

Az embrionális fejlődés során az idegrendszer elválik a bőrtől. Ezért az idegrendszer olyan, mint egy befelé forduló bőr. Ez a „belső bőr” egy második képződmény, amely a Hold-folyamatot hordozza. Az idegrendszer segítségével a külvilág megjelenik az emberben, és képként kerül a tudatba. Ahhoz, hogy ez a „halott tükröződés” lehetővé váljon, az életfolyamatok korlátozására, gátlására van szükség, és az agy így éppen olyan Hold-szervként tárul fel, amelyben a Hold-erők végpontjukra találhatnak.

Fiziológiailag a sejtosztódás tiszta életfolyamatának ez a felhalmozott ereje a szövetek differenciálódási képességében nyilvánul meg. Pontosan az idegrendszer a legdifferenciáltabb. A szervezet a differenciálódási képességében a szellemi ösképenek tükörképévé válik. E princípiumot a növényekben való működése kapcsán Goethe „fokozásként” határozta meg.

Így a Holdnak is két aspektusa van: egyrészt időbeli növekedést idéz elő az öröklődés és a szaporodás folyamatában; az azonos dolgok örökös ismétlődésében lény lényt követ. Másik aspektusában visszaszorítja az életet, és tükörré válik. Maga a Hold a Nap fényét tükrözi vissza. A Holdat ősidők óta a ezüsttel hozzák összefüggésbe. Az ezüstöt tükörök gyártásához használják. A fényképezés végső soron az ezüst azon tulajdonságán alapul, hogy megőrzi a külvilág képeit.

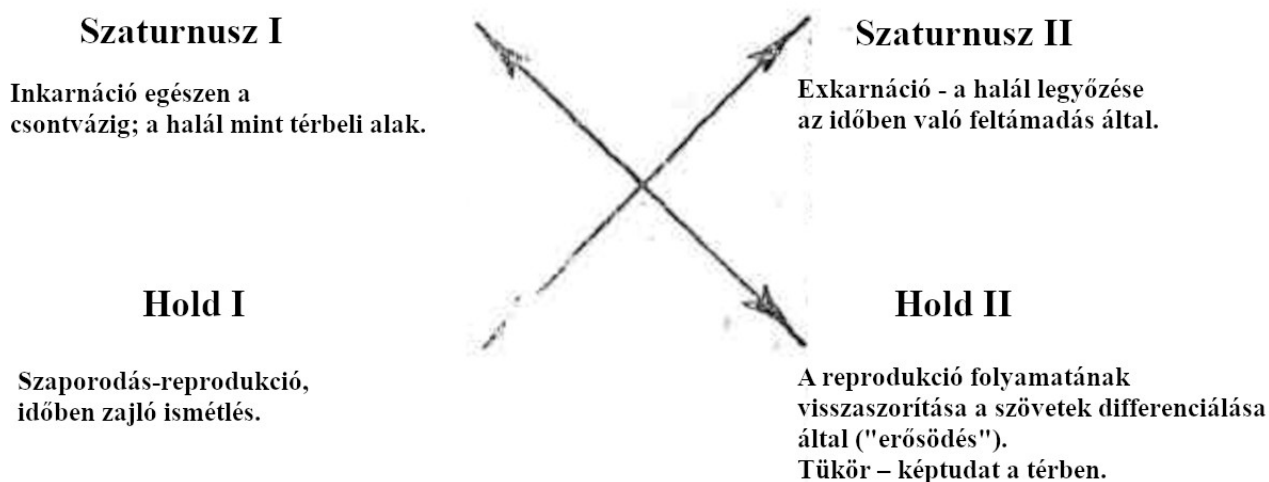
Az asztrálestben a Hold a karakter kialakulására is hat. A Hold-erők alapvetően nyárspolgári természetet hoznak létre, olyan embert, aki számára nagy jelentősége van a külsőségeknek és a szokások világának, amelyek magabiztosságot és megbízhatóságot adnak számára: olyan embert, aki ragaszkodik a konvenciókhoz, betartja az illendőséget. A külsőségek iránti vonzódás elsősorban a televízióban és a filmekben nyilvánul meg – a külső „ragyogásban”, belső üresség mellett. Ehhez hozzáadódik még az erotikával való állandó játék. Az egyoldalú Hold-

személy csak nagyon nehezen tud igazi kapcsolatokat építeni: playboy vagy szexbomba marad – és gyakran az öngyilkosság az egyetlen kiút a belső ürességből.

A Hold-jelleg másik (exkarnációs) oldala a tükörszerű, absztrakt intellektushoz vezet, a mindentudó, két lábon járó szótárhoz, valódi, saját maga által elért ismeretek nélkül; ezek olyan emberek, akik mindent leírnak és megtanulnak, de olyan kérdésekre nem tudnak válaszolni, amelyek saját gondolkodást igényelnek.

A Hold hatása az érzelmek életében heves fantáziaként nyilvánulhat meg, amely nem jut el a mindent átfogó, egységes művészi kifejezéshez. És látjuk, hogy a fantázia az értelmezés szempontjából „üres” marad, míg a szaturnuszi ember éppen ellenkezőleg, a legnehezebb feladatokba fog, de végül elakad az értelmezési kereséseiben.

A Hold embere a *konzerváló*, a könyvelő.



Ha belemegyünk ezekbe a folyamatokba, láthatjuk, hogyan fonódik össze a Szaturnusz és a Hold: a Szaturnusz az „Én” képét, az individualitás képét helyezi a térbe. A képnek ez a létesülése lényegében egy haldoklási folyamat, amelyből az emberi „Én” felemelkedik, beírva a biográfiájába képét az időben. A Hold nem az individuálist testesíti meg, hanem az öröklődés elvét helyezi az idő áramlásába. Az ember „Énje”

legyőzi a generációknak ezt az áramlatát, kiszorítja ezt az életáramlatot, hogy a külvilág képében ébredjen fel.

A Szaturnusz és a Hold együtt szövik a tér és az idő, a halál és a feltámadás, az időben való áramlás és a tudatban való felébredés titkait.

Jupiter és Merkúr

A *Jupiter* elsősorban „a világ nagy szobrászának” nevezhető. Ha a Szaturnusz a csontváz magasztos formáiban a szellem „fedetlen” képét ábrázolja, akkor Jupiter képlékeny, gömbölyded formákat burkol a csontváz köré. Ezek a Jupiter által létrehozott formák az ember mint élőlény kifejeződései. A Jupiter képlékenyítő, formaképző erői felülről kerekítik a testet, kezdve a homloknál, amelyben a mennybolt kerekítése tükröződik.

Az összes belső szerv felszíne lekerekített. Az alsó részük gyakran kissé üreges, mivel tükrözik az alattuk fekvő szervek görbületét. Az ízületek fejei a csontok tetején, az ízületek üregei pedig alul helyezkednek el. A homlokról Jupiter ereje sugárzik az ember belsejébe; gyermekkorban ő formálja az agy csodálatos szerkezetét, később pedig a gondolatokat. Ez elsősorban azokban a gondolatokban jelenik meg, amelyek feltárják a nagy világ-összefüggések rendjét, majd azokban, amelyek formáló erőként mélyebben hatnak a testben, a szervekben és az izmokban.

A Jupiter, amikor csodálatos módon formálja testünk alakját, ezt érzékfeletti-kozmikus gesztussal teszi. Ha csak a Jupiter hatna ránk, 14 éves korunkra gyönyörű görög szobrokká válnánk, testtartásunkban és gesztusainkban a tiszta lelkeséget kifejezve. Apollón vagy Vénusz szobrai lennénk. Mert a Jupiter plasztikus ereje magában hordozza a magasztos, rendezett bölcsességet is. Ez a bölcsesség csodálatos szerkezetben jelenik meg szerveinkben, vizes anyagból megformálva azokat. Azonban még ez a bölcsességgel teli plasztikai művészet is végül általános megkövesedéshez vezetne. Az emberi „Én” a mozgás, a gesztusok és a mimika révén szökik ki ebből a megkövesedésből. A gesztus a lélek plasztikus kifejeződése a mozgás elemében. Ezt szolgálják az izmok,

amelyek formája egyrészt szépséget kölcsönöz az emberi felszínnek, másrészt belső játékukban, feszülve és ellazulva, tágulva és összehúzódva, valamit végeznek, ami kémiaiilag a legbelsőbb módon kapcsolódik a májhoz; mert az izomrostok összehúzódása a felületi feszültség kémiai változásaira vezethető vissza, és mindenhol, ahol ezek bekövetkeznek, még a növényekben is, a Jupiter erői hatnak.

Így a Jupiter hatása a májban fejeződik be, az egyetlen olyan emberi szervben, amely külső formájában és belső kaotikus szerkezetében nem engedi, hogy Jupiter bölcsen plaszticizáló erői áthatoljanak rajta, hanem ehelyett saját kémiai tevékenységet végez.

A Jupiter-típusú ember minden tevékenységében folyamatosan széles látókörre törekszik. A részletek nem érdeklik, csak akkor érdemlik meg figyelmét, ha megerősítik az általános képet. A Jupiter-típusú ember, mondhatni, mindig trónon ül. Megközelíthetetlen távolságból veszi szemügyre és rendezgeti a világ jelenségeit, szimmetrikusan és szigorú szabályok szerint, úgy, hogy minden magasztos dolog szépséget áraszt. A Jupiter-típusú ember exkarnációs áramlatban olyan, lélekkel átítatott gesztust mutat, amelyet a nagy művészeknél vagy karmestereknél láthatunk. A szubjektív-lelki szellemi-objektívvé válik, és általános emberi jelleget ölt. Schillerhez képest, aki szaturnikus módon állandóan a halál és a feltámadás küzdelmében élt, Goethe a tökéletes Jupiter-embert képviseli.

A Jupiter-ember: *gondolkodó*.

A *Merkúr* hatásában ellentétes a Jupiterrel. Ahol Jupiter kozmikus rendet teremt, Merkúr káoszt okoz – nem „hétköznapi” káoszt, hanem egyfajta „érzékeny” káoszt: mozgás egyértelmű irány nélkül, készen arra, hogy mindenbe belefolyjon, ami kívülről érkezik. A Merkúr a folyékony mozgás, amely minden akadályhoz alkalmazkodik, balra vagy jobbra kikerülve azt, ahogy sikerül, saját tendencia nélkül, de mindig mozgásban maradva. A mozgás, az áramlás az egyetlen elv, amelytől a Merkúr soha nem tér el. A mozgás lefolyása pedig a külső körülményektől függ.

A Merkúr alkalmazkodik, de áramlásban van. Ezért az emberben ott tevékeny, ahol nincsenek szilárd akadályok, ahol minden áramlik: a nyirokfolyamban és a nyirokerekben. A vérerek áramlása szigorúan meghatározott, a nyirok viszont úgy mozog a nyirokerekben, ahogy kell, amíg végül el nem éri célját, a nyirokmirigyet.

A Jupiter szimmetrikusan alkot, a legmagasabb kozmikus törvényekkel összhangban. A Merkúr aszimmetriára, görbékre hajlamos. Minden, ami elhajló az arcon, az alakban, a növekedésben, az abból ered, hogy a Merkúr keresztezi a Jupiter hatását. Ő egy tréfamester, tele humorral, örül, amikor a istenek magasztos tervei nem a tervek szerint valósulnak meg, és ezért az istenek soha nem tudnak befejezni, minden folyamatban marad.

Egy barátom egyszer azt mondta nekem: Jupiter és Merkúr a király és a bolondja képében jelennek meg. A trónon ülő király bölcs utasításokat ad; öltözete szimmetrikus. A trón lábánál ül a bolond; öltözete aszimmetrikus: félig piros, félig sárga; a király magasztos szavaihoz saját megjegyzéseit fűzi hozzá, és megmutatja, hogy a világban a dolgok gyakran nem úgy történnek, ahogy gondolják és feltételezik.

A Merkúr a nagy realista. Képes alkalmazkodni a hőséghez és a hideghez, a naphoz és az árnyékhoz. Gondoskodik arról, hogy az élet minden körülmények között tovább folyjon, hogy a növény tovább növekedjen, és így tovább. Ha szükséges, becstelenné is tud válni, és mind a növényeket, mind az embereket parazitizmusra csábítja. A görögök a gyors lábú Merkúrt a kereskedők istenévé tették – de a tolvajoké istenévé is. Mind az egyik, mind a másik gondoskodik arról, hogy a földi javak ne stagnáljanak egy helyen, hanem állandó mozgásban legyenek.

Ez a belső alkalmazkodóképesség végül abszolút jellegtelenséghez vezetne, ha az ember „Énje”, magát szembeállítva, ezt mozgással nem akadályozná meg. Mi történik, amikor két áramlat találkozik és keveredik? Örvény és „feszültségoldás” keletkezik, a folyóban homokzátonyok alakulnak ki.

Így a merkúri mozgásban felismerhetjük a második, a szerveket formáló elvet. Azok a szervek, amelyek mozgásáramlatok találkozásából keletkeznek, másképp vannak kialakítva, mint azok, amelyek a magasabb rendű ősképek földi lenyomatát képezik. A növényvilágban jól látható a két formáló elv kölcsönhatása. Ha letépünk egy bükkfa- és egy tölgyfalevelet, nem lehet őket összetéveszteni. De ha száz levelet tépünk le a bükkfáról, nem találunk két egyformát. Itt a Merkúr hatásával találkozunk, amely végtelen változatosságot idéz elő egy adott formán belül.

Két aktív erő minden igazi találkozása bizonyos értelemben „gyógyulás”; igazi gyógyulás azonban csak akkor következik be, amikor az egyik tevékenységi terület (például egy emberi test vagy egy növény) befogad egy másikat, és ebből valami új keletkezik.

A Merkúr-emberre jellemző tulajdonságokat általában a „jellegtelenség” fogalmával egyesítik, mert ő szinte mindig alkalmazkodik a domináns áramlatokhoz, anélkül hogy maga is világos elvekkel rendelkezne. De a rendszer ezen látszólagos hiánya mögött mégis rejlik egy rendszer, mert a Merkúr-ember tudja, hogy mi a célja, és megpróbálja azt valamilyen módon megvalósítani. Ennek példája közismert példabeszéd az utazó kereskedőről, akit kidobnak az ajtón, de a hátsó ajtón újra beoson. Valóban, a kereskedelemmel kapcsolatos szakmákban sok Merkúr-ember található.

A merkúri karakter az exkarnációs áramlatának törvényszerűségeiben teljesen másképp nyilvánul meg. Az ő találkozásokat elősegítő képességével ekkor gyógyító tevékenység jön létre a társadalmi szférában. A zsákutcába jutott helyzetek újra mozgásba jönnek, mert új aspektusok jelennek meg, és lehetővé válik a fejlődés. Az orvos újra mozgásba hozza a zsákutcába jutott, stagnáló organikus és biográfiai jelenségeket azzal, hogy a szervezetben a gyógyszerekkel szervez találkozást. A találkozásból ismét jövő születhet.

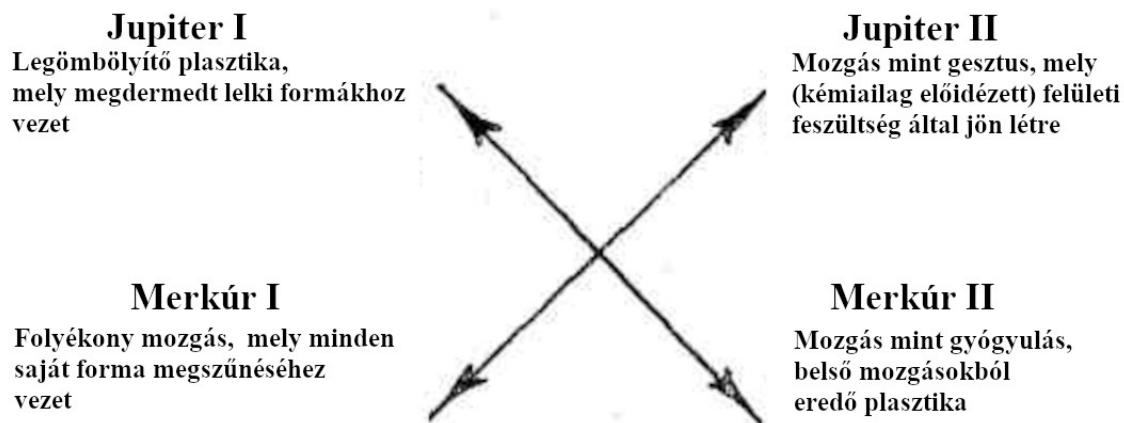
A Merkúr embere a találkozás táplálta örömeivel egy vidám ember. Az olyan ünnepen, amelynek résztvevői között nincs Merkúr-típusú ember, kevés esély van a sikerre. Két aspektusának köszönhetően a Merkúr-típusú személyiség támogatja a közösséget; mozgásban tartja.

A Merkúr-típusú ember a *megújító*.

Jupiter és Merkúr egymásba fonódnak. A szabályos, bölcsesség-teljes szervformák a Merkúr mozgásának áramlásában találják meg egyetlen, bizonyos feltételekhez alkalmazkodó változatukat. A (kémiaiilag okozott) duzzanat és a felületi feszültség erői által okozott nyomás irányt ad a Merkúr áramló mozgásának. Ebben a játékban megtalálhatók a turgor* összes jelenségei.

A Jupiter plasztikus tevékenységében az izmok emberében ér véget. Ezután ez a tevékenység kémiai folyamatokba megy át, és mozgásban győzi le a plasztikus megkövesedést. A bölcsesség-teljes kémiai tevékenységben az izmok, amelyek a mozgásra törekednek, a májhoz szívódnak, ahol a Jupiter tevékenysége ér véget. (Ez a felfogás ellentétben áll a közkeletű véleménynel, miszerint a máj küldi az anyagait az izmokba; a mi szempontunkból világossá válik, hogy az izmok vonják ki az anyagokat a májból). A Merkúr fokozatosan gyűlik össze a nyirokerekben, a szövetekben rendezetlenül zajló folyadék-áramlásban. A folyadék áramlásának a végpontja, az a pont, ahol már elhagyja a szervezetet: a mirigyek. A folyadék az egész szervezeten átáramlik, egy kivétellel: ez a zárt légzsák, amelyet „tüdőnek” nevezünk. A tüdő egy mirigy, de „negatív” mirigy, mert ez egy üreges tér a folyadék-emberben.

* Turgor: a szövetek rugalmas állapota.



A máj és a tüdő a Jupiter és a Merkúr hatásának végpontjai. válnak a Jupiter és a Merkúr szerveivé.

Mars és Vénusz

Vázoljuk most a Mars és a Vénusz hatását. A Mars, a Nap feletti bolygók közül az utolsó, teremő, céltudatos mozgást hordoz. Ez az az erő, amelynek köszönhetően a szellemi ősprincípium behatol a földi világba, majd azon keresztül kiáramlik a világba. Mindenütt, ahol a növény növekvő hajtásaival a térbe tör, teret hódít magának, ott a Mars hat. Ez az az erő, amelynek segítségével a belső aktivitás bejut a világba, és tudatosan, célirányosan hódítja meg azt, miközben megmarad belső lényében. Növény nem létezhet Mars nélkül. Minden növekedés, tavaszi virágzás a Mars erejének térfoglalása. Ezeket az erőket úgy lehet elképzelni, mint egy dárdahajító pillanatát, amikor felkészül a dárdát eldobni, és éppen ki akarja engedni a kezéből. Az itt megnyilvánuló, a célra koncentrált erő a Mars igazi minősége.

A Mars erői a lapockák között sugároznak az emberbe, és erejükkal áthatják a vérben zajló vasfolyamatot. Egyrészt lefelé, a vérbe, másrészt felfelé, a beszéd folyamatában sugároznak. Az a erő, amely a kilélegzett levegőben formálja a szót, szintén a Mars ereje. A „Mars-ember”, vagyis az a személy, akiben a Mars erői egyoldalúan hatnak, kimeríti magát a folyamatos külső aktivitásban, alkotásban, de nem tudja megőrizni az általa létrehozottakat, mert nem bírja elviselni, ha valami „befejeződött”; nem tudja gondozni az általa létrehozottakat. Ahelyett, hogy gondoskodna

róla, inkább elpusztítja, hogy valami újat építsen. Így a Mars-embert elragadja a cselekvés iránti vágy, és minden, ami ezt a törekvést akadályozza, haragot vált ki belőle.

Az „Énnek”, aki tevékenységével szembe akar szállni ezzel a szenvedéllyel, erős ellenállást kell tanúsítania a Mars folyamatával szemben. Mert a Marsot nem lehet szelíd eszközökkel megfékezni. Ez az ellenállás a céltudatos erő visszatartásához vezet, és akkor történik valami, ami talán meglepő számunkra: amikor a Mars ereje visszatartásra kerül, a világ hangozni kezd.

Vegyük például a gerelyhajítót: a gerely repül a levegőben, és a cél felé irányuló erő ott marad, ahol a gerely beleszúródik a tölgyfába vagy a pajzsba. Abban a pillanatban, amikor a célirányos erő akadályba ütközik, a gerely csengeni kezd. Ugyanez látható a húr és a vonó példáján is. A vonó mozgatásának ereje a feszített húron gátolódik. Amikor az erő és az ellenállás egymással küzdenek, a húr hangot ad. Ugyanez megfigyelhető egy fémllemezen is, amelyen vonót húznak végig. Ha a lemezt homokkal megszórjuk, hangfigurák (Chladni-ábrák) keletkeznek, amelyek láthatóvá teszik a szubsztanciák hangzáselveknek megfelelő rendezettségét. Ugyanezt a rendezettségi elvet találjuk meg a kémiában is. Ugyanezek a zenei törvények rendezik a szubsztanciákat kémiai és szerves kapcsolataikban. Minden tónusnak megvan a maga hangzási alakja. A magasabb hierarchiák az éteri világba szólnak, és a Földön a kozmikus harmóniákból az elemek sorrendjében rend alakul ki. Ez a kozmikus hangzás a Mars szférájából származik, és a kémiai vagy hangéteren keresztül jut el a Földre.

Az állati és emberi szervezetben a Mars ugyanígy belülről hat, rendezve a szubsztanciákat.

A hemoglobinban, a vastartalmú vérben ható vas ereje a májban teljeseedik ki. Ott a vér színezett anyagából, a vörös hemoglobinnal vasmentes sárgászöld epe keletkezik. A bilirubin megegyezik a vasmentes hemoglobinnal; a bilirubin keletkezésekor a vas visszamarad, nem kerül

az epébe. Ebből a visszatartásból és a májban való felhalmozódásból keletkeznek azok az erők, amelyek „hangfigurákként” strukturálják a fehérjeképződést – az emberben zajló építési folyamatok lényegi alapját. A fehérjeképződése a májban egy hangfolyamat, amelyben a szén, hidrogén, oxigén és nitrogén, kén és foszfor szubsztanciája hangfigurákba rendeződik. Mögöttük mint hajtóerő, a Mars visszatartó ereje áll.

A Mars embere *vállalkozó*.

A Mars aktív folyamataival a *Vénusz* teljesen rejtett folyamatai állnak szemben. Ha meg akarjuk érteni a Vénuszt, akkor belsőleg teljesen el kell csendesednünk, és meg kell tanulnunk hallgatva figyelni. A Vénusz a mélyebb táplálkozással (a sejtek táplálkozásával), a legmélyebb építő erőkkel kapcsolatos, ahol a felkínált anyagok hagyják magukat magasabb rendű hatóelvekhez emelkedni és ezáltal az életfolyamatokba beépülni. A Vénusz a környezet kialakításával, olyan tér létrehozásával kapcsolatos, ahol mások szabadon fejlődhetnek. Ezzel a környezetet kialakító elemmel találkozhatunk olyan otthonokban, ahol a háziasszony csendes, szerény, de belsőleg jelentős asszony. Itt találkoznak, kommunikálnak az emberek, csendes melegség uralkodik, amely még a félénkeknek is lehetővé teszi, hogy megszólaljanak, stb. Ha megkérdezzük magunktól, hogy miért éppen ebben a házban alakul ki ilyen társasági élet, ilyen termékenység, akkor rájövünk, hogy a háttérben ott állt ez a szerény alak, aki a megfelelő pillanatban mondott néhány bátorító szót, vagy csak behozta a kávé, és azonnal kiment. Ez a Vénusz azon képessége, hogy olyan teret hozzon létre, melyben mások megnyilvánulhatnak.

Ahogy a Mars a beszéddel, úgy a Vénusz a hallással áll kapcsolatban. Goethe „a beszélgetést” „a fénynél is üdítőbbnek” nevezi.⁶⁵ Mert a beszélgetés a Mars és a Vénusz közötti harmónia, melyben az egyik partner a „beszélő” Mars, a másik a „figyelő” Vénusz, akik aztán szerepet cserélnek. És ott, ahol a Mars és a Vénusz valóban találkozik, valami új, egy harmadik dolog jön létre, ami szintén jelent tud itt lenni.

Teljesen Vénusszá, teljesen burokká válni, amely befogadja a legmagasabbat, önmagunk teljes elutasításához vezet; a Vénusz abszolút helyzetében az „Én” nem létezhetne. A folyamatnak ismét az ellenkezőjébe kell átmennie. Így az „Én” legyőzi az építési folyamatot, újra felszívva azt, ami az életfolyamatokon keresztülment. Ez a vese és a hólyag rendszerének feladata. A lebomlási és kiválasztási folyamatok szívó hatást gyakorolnak a vesékben és a hólyagban, egészen az utolsó élő sejtig. A vesében (a Vénusz-szervben) a Vénusz-folyamat végpontjához érkezik. Amikor a vesében az étererő és a szubsztancia szétválik, akkor a halott szubsztancia kiválasztásra kerül; az étererők felfelé ragyognak egészen a szemig, és megadják a tekintetnek azt az erőt, amellyel kifelé fordul a látás aktusában. A patológia pontosan ismeri a vesék és a szem közötti rejtett kapcsolatot.

Csodálatos a Mars és a Vénusz kölcsönhatása az élő organizmusban. A Mars erejével képződött fehérje a Vénusz útján táplálja a sejteket; a vesében véget érő Vénusz-folyamat a vesék felfelé sugárzását eredményezi, és fent egyesül a Mars célirányos erejével a szem látóerejében. Az a erő, amellyel a szem a külvilág felé fordul, a vesék sugárzásából származik. A Mars és a Vénusz kölcsönhatásának gyönyörű képeit jelenítik meg egyes hangszerek, mint például a hegedű: a vonó a célirányos mozgás, a húr visszafogja ezt a mozgást és hangzani kezd. A hangszín pedig csak a hang alapjának, a hangszernek a segítségével nyeri el minőségét, az teremti meg a környezetet, melyben a hangszín élhet, és csak ennek köszönhetően születhet meg az élő minőség.

A Vénusz-típusú ember segítőkész, *gondoskodó* ember. Legjobban gondozással kapcsolatos szakmákban tud kibontakozni – a növértől a kertészig.

Mars I
Célirányos mozgás a térben

Mars II
A visszatartott mozgás hangzása;
fehérjeképződés ereje;
szubsztanciaképző erő

Vénusz I
Gondoskodó táplálás;
a közeg kialakítása.
Burok a magasabb számára.

Vénusz II
Kiválasztás; a szubsztancia és az
éteri erők szétválasztása



A Nap hatása

E három poláris folyamat középpontjában a Nap-folyamat áll. Mindenütt, ahol a Szaturnusz és a Hold, a Jupiter és a Merkúr, a Mars és a Vénusz egyensúlyban van (itt nem halott egyensúlyra, hanem élő kölcsönhatásra gondolunk), ott már a Nap hatása is jelen van. A Nap-hatás ösképe megtalálható a *szisztolében* és a *diasztolében*, a térben való tágulásban és a pontba való összehúzódásban. De ez a tágulás és összehúzódás nem egyenesvonalú, hanem spirális folyamat. A központtól a periféria felé való törekvés egyre szélesebb körökben történik, és a kezdetektől fogva a végtelen perifériára irányul. Az összehúzódásnál ellenkezőleg, a törekvés a környezetből egyre kisebb körökben halad, és a kezdetektől fogva a középpont szolgál iránymutatásként. Azok az olvasók, akik ismerik az euritmiát, megértik, hogy mire gondolunk, amikor ilyen orientációról beszélünk.

A Nap tehát kettős hatást gyakorol: egyrészt a középpont felé irányuló erejével mindent összegyűjt, másrészt mindent kifelé, végtelen távolságokba vezet. Ezekben a jelenségekben „téli Napról” és „nyári Napról” beszélhetünk.

Ez a napritmus a leggyönyörűbb módon az emberi vérkeringésben látható: a vér a szívből a végtelen perifériába áramlik, egészen a legapróbb

kapilláris erekig; elhagyja a szívet, a nagy kör mentén, és onnan terjed egészen a perifériáig. A perifériáról visszatérve először lassan, majd fokozatosan egyre gyorsabban áramlik a szív felé, hogy a körforgás végén a jobb pitvarba ömöljön. Az úgynevezett „kis vérkeringésben” ugyanaz a jelenség játszódik le. A vér a kapilláris erekbe és a tüdőhólyagokba áramlik. Az egy szívverésből származó vérmennyiség (35 köbcentiméter) körülbelül 120 négyzetméternyi területre terjed szét (ez körülbelül 10 x 12 méternek felel meg). Ott találkozik a belélegzett levegővel. Így a vér felváltva találkozik a külvilággal – a tüdőben – és a belső világgal – a test vérkeringésében. A nap ritmusa felváltva sűríti a kozmoszt anyaggá, majd ezt az anyagot ismét kozmikus minőségűvé alakítja.

Ez a fiziológiai naphatás aztán extrovertált és introvertált lelki tulajdonságok formájában nyilvánul meg a lélekben. A Nap-ember melegséggel és fénnel hatja át a lelket, felváltva fordulva saját lelki életéhez vagy a külvilághoz. Ez a lélegző élet „beszélgetéshez” vezet a Mars–Vénusz polaritásában, megismeréshez a mindenütt jelen lévő Merkúr és a rendezettséget teremtő Jupiter polaritásában, és végül inkarnációhoz a szellemet megtestesítő Szaturnusz és a tükörszerűen befogadásra kész Hold-erők polaritásában.

A Nap-ember ellentéteket összekötő tevékenységet fejleszt a közösségben; belesugározza abba a megismerés hőjét és fényét.

Összefoglalás

Szeretnénk még egyszer megnevezni a bolygók hatását:

Szaturnusz I: Kozmikus távolságokból hat a szellei, és a fizikaiságban „lenyomatba” sűrűsödik, amely egyfajta kristályosodáshoz vezető folyamat. Lelki beállítottság: *kutató*.

Jupiter I: A plasztikus szépségben Jupiter erői szigorú szellemi formák mentén, gömbölyítőn bontakoznak ki, teremtő tevékenységükben magasztos, fenséges példaképeknek engedelmeskedve. Lelki beállítottság: *gondolkodó*.

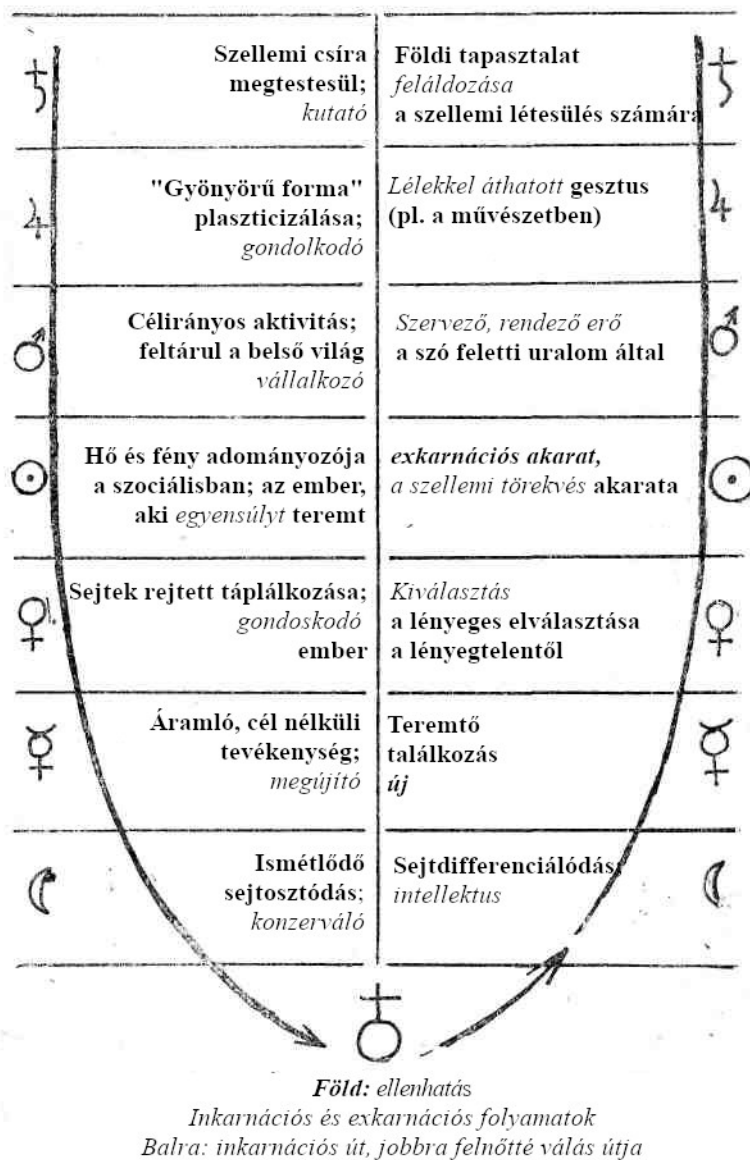
Mars I: Az erővel létrehozott bejut a térbeli világba, folyamatosan növekszik, láthatóvá válik. Lelki beállítottság: *vállalkozó*.

Ez a három hatás együttesen alkotja egy élő organizmus inkarnációját. Így szeretnének a nagy ősképek megnyilvánulni a világban, a földi körülményeket figyelmen kívül hagyva. De a világ mégis válaszol, elfogadja és szeretettel gondoskodik arról, ami felülről jön, egy ellenkező, alulról felfelé irányuló áramlatban.

Vénusz I: Feltárja az éteri formáló erőket, így azok egyfajta kehellyé, burokká válnak, és táplálják azt, amit a Mars a térbe bocsát. Lelki beállítottság: *gondoskodó*.

Merkúr I: Az élet félig folyékony világát áramló mozgásba hozza, alkalmazkodik a véletlenszerű földi körülményekhez, és megváltoztatja a Jupiter merev formáit. Lelki beállítottság: *megújító*.

Hold I: Gondoskodik a reprodukcióról mind kicsiben (sejtek osztódása), mind nagyban (fajfenntartás); bizonyos káoszt idéz elő, melybe a Szaturnusz erői bevésszódhatnak, és ahol minden sejtben újra befogadható az őskép. A lelkében: *konzervatív*.



A Nap feletti és Nap alatti bolygók „I”-gyel jelölt hatásai az organizmus születéséhez és növekedéséhez vezetnek. A hajtóerő, amely ezeket a bolygóerőket olyan szorosan összeköti, a *Nap* szisztolés összehúzó *ereje*, amely a legtávolabbi perifériáról érkezve átjárja az összes bolygószférát, és bevezeti a földi szférába. Ez az ember születés előtti útja, a növények tavaszi és szoláris fázisa.

A kozmoszban nemcsak növekedés és fejlődés létezik, hanem fonnyadás és halál is. Itt ezek az erők újra felgyorsulnak a Nap erejével távolba törekvő diasztolé által. Ez az ember halál utáni útja a bolygószférákon keresztül, a növényeknél az őszi és a téli időszak. Ez

halál, amely tágabb értelemben véve az idő által meghatározott. Kisebb mértékben azonban folyamatosan jelen van a növekedésben, mert valamilyen sejtnek, egy bizonyos szervnek mindig el kell halnia, hogy egy másik, egy új növekedhessen. Az élet folyamatos halál és létesülés, és a gátló, exkarnációs erők ugyanolyan fontosak a szervezet számára, mint a segítő, ösztönző erők. A bolygóvilág inkarnációs folyamatai főként az embrionális időszakban és a pubertás előtti gyermekkorban hatnak. Rudolf Steiner az utolsó fázist *földi érettségnek* nevezi. Csak kamaszkorban találkozunk az inkarnálódó lélek tudatosan a Föld ellenállásával. Ennek a földi ellenállásnak a leküzdésével az inkarnációs planetáris erők exkarnációs erőkké alakulnak. Ez a felnőtté válás folyamata, amely a nemi érettséggel kezdődik, majd az élet során egyre erősebbé válik.

Ennek következtében minden (planetáris) karaktertípus két aspektusban jelenik meg. A bolygóvilágon át vezető úton, a fent említett „világéjféli” után a lélek egy ideig különböző bolygószférákban tartózkodik. Az, hogy mennyi ideig marad ott, az egyes bolygótulajdonságok karmikusan meghatározott közelségétől függ.

Az a személy, aki sokáig marad a Jupiter szférájában, és teljesen átítatódik annak tulajdonságával, a rendszerező gondolkodás képességét hozza magával az életbe. Mások mintha álomban haladnának át ezen a szférán, és később kevés hajlandóságot mutatnak a gondolkodásra. Ugyanez a helyzet a többi bolygószférával is.

Születés előtti vándorlásunk során a leghosszabb ideig a Nap szférájában maradunk. Ott fektetjük le fizikai szívünk alapjait, individuális, saját ritmussal és azzal a képességgel, hogy „napszerűen” álljon az életben.

A hozott, inkarnációs bolygótulajdonságok átalakulása, átváltozása az exkarnációs út tulajdonságaivá, amelyen a hozott tulajdonságokhoz csatlakozik a földi tapasztalat, többé-kevésbé tökéletes módon történhet. Ha ez az átalakulás nem elégséges vagy túl gyors, akkor fájdalmas jelenségek lépnek fel, amelyek viszont szervi zavarokat okozhatnak.

A könyv második részében ezeket a kérdéseket részletesebben megvizsgáljuk.

Az „I”-gyel jelölt tulajdonságok „II”-vel jelölt tulajdonságokká történő átalakulását röviden a következőképpen lehet elképzelni. Ezzel a leírással az olvasó megtanulhatja, hogyan kell kezelni a különböző karaktertípusokat az élet fejlődési útja során. Így a karakterológia dinamikussá és a biográfiai fejlődés fenomenológiájának kulcsává válik.

A *Hold II*-t úgy írtuk le, mint olyan folyamatot, amelyben az időben ható generációáramlat a térbeli világból visszavetül az idő világába, mint egy tükröződési folyamatot, amelyben a múlt kép formájában jelenhet meg a tudatban. Ez a képi gondolkodás képezi alapját a gondolképekben való kombináló gondolkodásunknak, azaz az intellektusnak. Ahol ez az intellektuális, tükröző gondolkodás túl erősen hat, ott keletkezik a materialista, pozitivista természettudományunk.

A *Merkúrt II*-t olyan képzőerőként írtuk le, amely áramló mozgások találkozásából keletkezik. Lelkileg ez ahhoz a képességhez vezet, hogy *valóban találkozhassunk* más emberekkel és a körülöttünk lévő világgal. Az ilyen találkozásokból az életben valami új keletkezik: új érdeklődési körök, új baráti kör stb.

A *Vénusz II* is ehhez kapcsolódik. Fiziológiailag ez az erő a kiválasztásban nyilvánul meg. Szellemi szinten ez az élettapasztalatok alapján történő *megkülönböztető* képességgé válik, megkülönböztetve a lényegest a lényegtelenről, például baráti kapcsolatokban vagy az érdeklődési körök kiválasztásában.

A *Mars II*-t úgy írtuk le, mint egy visszatartott hangfolyamatot, amelynek hatása a fehérjében levő anyag rendezésében látható. Ez tehát egy élő, anyagot szervező folyamat. Ez a rend csak a haldokló anyagban nyugszik meg. Az életben lévő fiatal fehérje örvénylő, kaotikus állapotban van. Csak a haldokló szubsztancia képes megőrizni kémiai szerkezeti formuláját. Az egyszer kialakult szubsztanciák egyre mozdulatlanabbá válnak, és megkapják szilárd szerkezeti formájukat, anyaguk jellegét. A

Mars megtestesítő ereje hallhatóvá válik a szóban, amely felfedi, mi él az emberben. Az exkarnációs áramlatban ez *szervező erővé* válik a társadalmi környezetben, és képessé teszi az embert arra, hogy jól megfontolt szavakkal magyarázza szándékait. Amikor ezek a Mars II-erők túl gyengék, szlogenek és fantáziálás jelenik meg.

A *Jupiter II* a lélekkel átítatott mozgásban, az individuálisan kialakított gesztusban tárul fel. Ebben válik láthatóvá az ember szociális személyisége. Elsősorban a művészetben, például az euritmiában és a festészetben játszik nagy szerepet a lélekkel átítatott mozgás. A színész művészete teljes egészében a megelevenített gesztus képességén alapul.

A *Szturnusz II* a tér világából az idő világába való feltámadás ereje. Ez a halál során valósul meg átfogó módon. A Szturnusz II határozza meg, hogy az ember milyen mértékben képes áldozathozatalra – ami a földi tapasztalatok szellemi fejlődésbe alakításának előfeltétele. Az egoizmus, azaz az áldozatkészség hiánya a Szturnusz II gyenge fejlődésének jellemzője.

Végezetül még egyszer meg kell említeni azt a tényt, hogy az „I” jelöléssel ellátott bolygófolyamatok révén a múltból olyan erők érkeznek, amelyek mint egy felhúzott óra, önmaguktól működnek; ezzel szemben a „II” bolygófolyamatokat az embernek tudatosan kell meghódítania a jövőbe irányuló szellemi fejlődés útján. Ez a *felnőtté válás folyamata*. Erről az „Életválságok – életesélyek” című könyvben olvashatnak.

A bolygótulajdonságok másképp is jellemezhetők, *világnézeti beállítottságként*. Rudolf Steiner „Az emberi és a kozmikus gondolat” című előadás-sorozatában a következő összefüggéseket jelzi:

A Szaturnusz típusú ember a gnózisra hajlamos.
A Jupiter típusú ember a logizmusra hajlamos.
A Mars típusú ember a voluntarizmusra hajlamos.
A Nap típusú ember az empirizmusra hajlamos.
A Vénusz típusú ember a miszticizmusra hajlamos.
A Merkúr típusú ember a transzcendentalizmusra hajlamos.
A Hold típusú ember az okkultizmusra hajlamos.

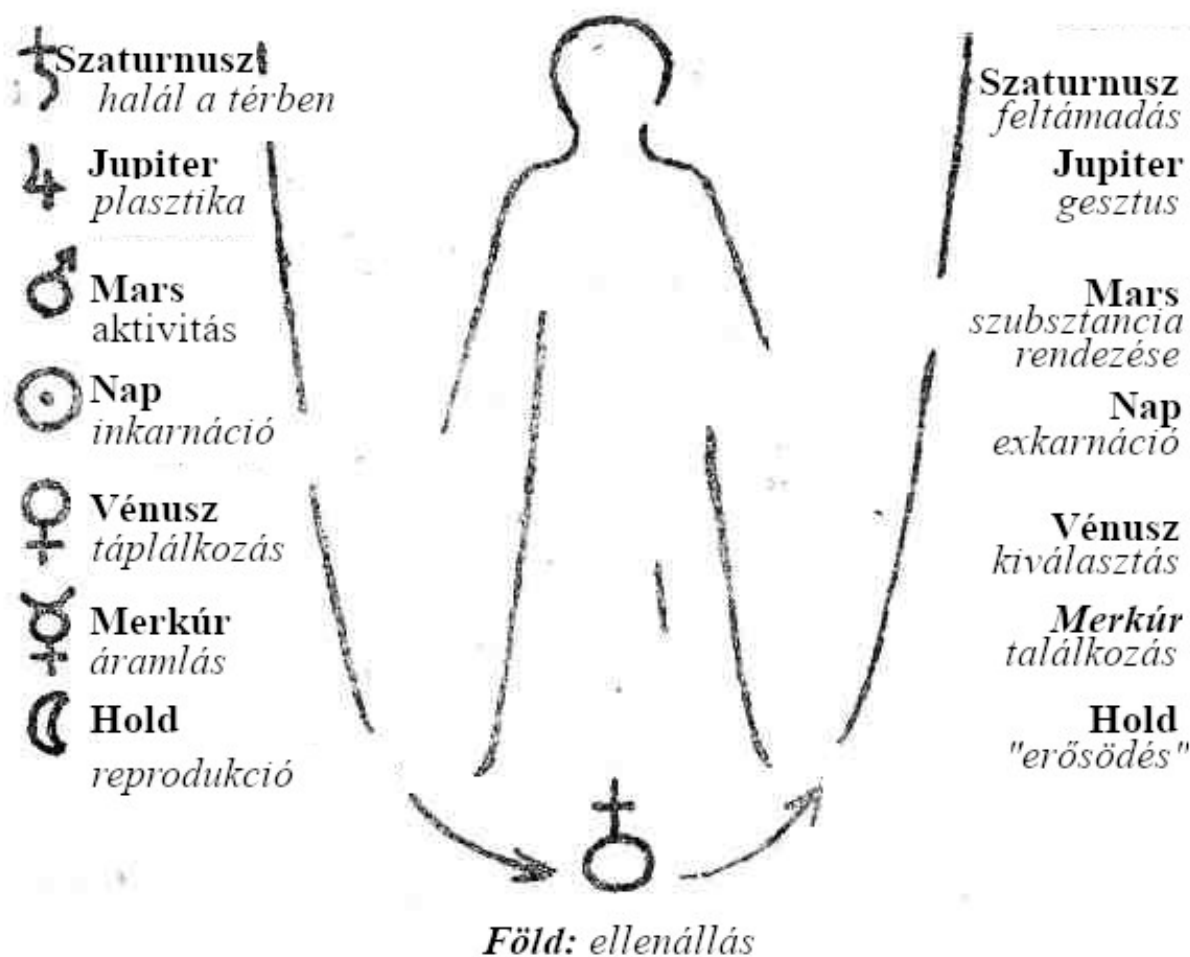
Ha elmélyülünk ezekben a bizonyos világnézetek iránti lelki hajlamokban, akkor kapcsolatot találunk a korábban bemutatott jelenségekkel.

Például a Hold-karaktertípus, amely hajlamos az okkultizmusra, érzékenyen kell, hogy reagáljon a szellemi jelenségek absztrakt rendszerezésének létező tendenciájára, amely megfosztaná őket belső életüktől. Ebben az esetben Jupiter mindent élénkítő, lelkesítő ereje hathatna.

Záró megjegyzések

A Nap-folyamatot összehúzó és táguló spirálszerű mozgásként írtuk le.

Abban a pontban, ahol a Nap tulajdonságai találkoznak a Földdel és áthatják azt, az inkarnációs áramlás exkarnációssá válik. Mégis, ezekben a földi erőkhöz jelentős *akadály*, tehetetlenség, merevség van. Pontosan ez az ellenállás teszi lehetővé, hogy a két áramlat viszonylag rövid idő alatt, a születés és a halál között kölcsönhatásba lépjen, és egyidejűleg ritmikus együttműködjön a légzésben és a szívritmusban (lásd az alábbi ábrát).



Az inkarnáció és az exkarnáció helyes, az életkortól függően mindig különbözőképpen alakuló kölcsönhatásában rejlik a testi és lelki egészség titka.

10. Az érzőlélek, az értelmi lélek és a tudati lélek fejlődése

Az ember lelki élete számos formát ismer, egyrészt lassú (késleltetett) fejlődés, másrészt gyors (siettetett) fejlődés formájában. Ez a tény tükröződik a nyolcadik fejezetben leírt három lelki tulajdonság*: az érzőlélek, az értelmi lélek vagy kedélylélek és a tudati lélek egyenetlen fejlődésében is. A mai ember, ha napjainkban helyesen akarja feladatát teljesíteni, fejlesztenie kell ezeket a minőségeket. Ez nem csak a saját belső világára, az önmagáról való tapasztalataira vonatkozik, hanem a világról való tapasztalataira, a másokhoz való viszonyára is.

Rudolf Steiner az egyik 1910-es előadásában⁶⁷ a három fent említett lelki minőségek és a testiségben ható erők viszonyát mutatta be a bolygók emberben kifejtett hatásának szempontjából.

Az ember tudatos életét tekintve a *közép lénye*. Rudolf Steiner itt az „önvaló” (Selbst) fogalmát „Én” mindennapi lelki élményének értelmében használja. Ez az „önvaló” egy komplex struktúra, amely képzetekből, emlékekből, érzésekből, lelki késztetésekből és akarati impulzusokból áll. Elsősorban az emlékezőképesség tartja fenn „önmagunk megtapasztalásának” állandóságát.

A mindennapi élet követelményeiben való egészséges lét a középpont erejében gyökerezik. Ha ezt a középponti minőséget bolygófolyamatok szempontjából akarjuk leírni, akkor a „Nap hatásáról” beszélünk. A következő ábrán ezt a „napszerű önvaló” kifejezés írja le.

Amint a tudat erősen felfelé vagy lefelé eltér, anomáliás tudatállapotok jelentkeznek. Amíg az embernek nem sikerül a megfelelő ellentétes póluson – akár tudatos belső tanítványság, akár maga az élet révén – a belső egyensúlyát helyreállítani, addig ezek az anomáliák, zavaró állapotok folytatódnak.

* Három tagról vagy háromféle lélekről is beszélnek. Itt a szerző által használt szóval összhangban, ezeket a lélek minőségeinek nevezzük.

A lelki minőségekről alkotott ilyen elképzelés mellett két út válik világossá: a külső út, a Nap feletti minőségek világa, és a belső út, a Nap alatti minőségek világa, amely a testhez kapcsolódik.

Az alábbiakban közelebbről megvizsgáljuk e lelki minőségek fejlődésének néhány aspektusát. Ezenkívül a hét bolygóerőt szeretnénk kiindulási pontként venni az utolsó fejezetben a megbeszéléshez.

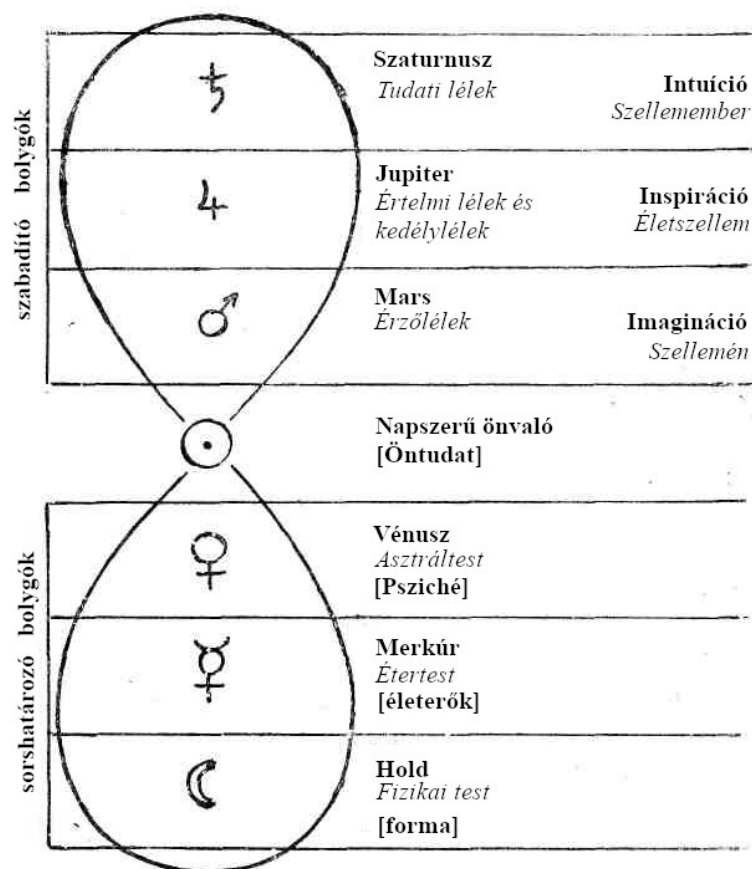
Az érzőlélek fejlődése

Az asztrálest a tudatunk hordozója. Minőségét úgy lehet jellemezni, mint egyfajta „formát”, amely sem a térhez, sem az időhöz nem kapcsolódik. Ebben az értelemben a bolygók világát képviseli bennünk mikrokozmikusán.

Amikor egy bizonyos szint kellemesnek és csodálatosnak érzünk, az a *lelkünk*, ebben az esetben az *érzőlélek* aktivitásán alapul. Ha ez az érzőlélek az emberi „Én” tevékenységének köszönhetően megszabadul a szimpátia és antipátia érzéseinek szubjektivitásától és az asztrálestünk vágyaival való kapcsolattól, és az objektív, tisztán szellemi élmény irányába fejlődik, akkor a mindennapi „napszerű önvalónk” „szelleménné” válik. A görögök az így megtisztított asztrálestet és a hozzá kapcsolódó megnevesített érzőlelket kultúrkorszakuk képeiben a „Aranygyapjúként” írták le, melynek aranyló csillogása a megnevesített asztrálest tisztaságát jelentette.

Az asztrális *test* (vagy érzékelő test), az *érzőlélek* és a *szellemén* három fogalmával jellemezhetjük az ember tudatos életének három fokozatát. Ugyanez vonatkozik az *étertest*, az értelmi vagy a kedélylélek és a *szellemén* fogalmára is, csakúgy, mint a fizikai *test*, a tudati *lélek* és a *szellemember* hármására, amelyekkel még közelebbről is foglalkozni fogunk.

Ha megvizsgáljuk a Rudolf Steiner által adott ábrát (lásd alább), kiderül, hogy az asztrálest és az érzőlélek áll a legszorosabb szomszédságban a napszerű önvalóval, és a legközelebb van a középponthoz.



Az asztrálest bennünk való működése a Vénusz tulajdonságain és az anyagszere folyamatán alapul. Ezeket a minőségeket gondoskodónak és táplálónak lehet jellemezni. Rudolf Steiner ezzel kapcsolatban a testiségben működő Vénusz-minőségről, a „táplálkozás belső céljáról” beszél. Mivel kapcsolat van a központtal, az önvalóval, az érzékszervi benyomások eljuthatnak a tudatig. Itt még állati tudatról van szó, amely az állatokhoz hasonlóan nem gondolkodik – ezt a tényt szívesen említik a viselkedéskutatók, amikor azt a tézist védik, hogy az ember tudata nem magasabb rendű, mint az állati tudat.

Ez az asztrálest-tudat teljes mértékben a test védelmi, táplálkozási és szaporodási igényeinek szolgálatában áll. Az állat teljes mértékben kibontakozik ezekben az elemekben. Az emberben viszont valami új fejlődik ki: képes kultúrát teremteni. Tudata felszabadulhat a tisztán állati funkciók alól, és létrehozhat egy önálló belső világot, a képzelet, az érzések és az akarati impulzusok világát – a *lelki világot*. Ez akkor történik, ha az állati tudat a felszabadító, Nap feletti bolygók hatása alá

kerül. A Mars kozmikus lelki tulajdonságai ekkor összekapcsolódnak a napszerű önvalóval; így a lélekben kezd létrejönni a tudat első stádiuma. A napszerű önvaló így lefelé irányul, kapcsolatba lép az asztráltest állati tulajdonságaival; felfelé megnyílik a felszabadító asztrális hatás, és ez a felszabadító tevékenység a Mars aktivitása.

Ez a belső lelki világ az emberi történelem során először az egyiptomi-babiloni kultúrkorszakban kezdett kialakulni. Annak a kornak más kulturális köreiben is párhuzamos fejlődés ment végbe. Előtte az ember még teljes mértékben az éter- és asztráltest erejéből élt, amelyekbe még nem voltak bevéssze állati funkciók, hanem magasabb lények hatottak át ezeket, így előkészítve az ember saját belső világának fejlődését. Azokban az időkben az asztráltest „felülről” hatott, mint a tudat funkcióinak hordozója az ideg- és érzékszervi rendszerben, hogy később, miután megszabadult a testtől, a érzőlélek kialakulásának alapjává váljon. Ugyanakkor az asztráltest „lent” is volt, az anyagcsere területén, ahol szerveket létrehozó és azok funkcióit ösztönző erőként működött; továbbá kialakította az emlékezés képességét, az étertestben nyomot hagyó múltbeli érzésszerű benyomások „olvasásának” képességét. Az emlékezés képességét még nem lehetett akaratlagosan működésbe hozni, hanem úgy nyilvánult meg, hogy az érzéki benyomások mindig ugyanazon a helyen jelentek meg újra, ahol korábban rögzültek. Azokat a helyeket, ahol valami fontos történt, például egy kővel jelölték meg; ha ránéztek, az emlék, hogy mi történt itt a múltban, újra felébredt. Ezt az úgynevezett „helyi emlékezetet” még ma is megtaláljuk a kisgyermekekben.

Csak az asztráltestnek a testiségtől való fokozatos felszabadulásával alakult ki a felsőbb tartományban az az alap, amelyen az érzőlélek fejlődhetett, és így az emlékek bármikor felidézhetőek lettek. Ennek az emlékezőképességnek azonban még hosszú ideig a megfelelő tartalom ritmikus ismétlésével kellett aktivizálódnia. Ezt a „ritmikus emlékezőképességet” a grandiózus emberi eposzoknak és mítoszoknak köszönhetjük. Ezeket a verseket és bölcsességeket generációk során adták tovább. Egy ismert példa erre a finn eposz, a Kalevala.

Vizsgáljuk meg most az asztráltest és az érzőlélek lehetséges fejlődési hibáit:

- Az asztráltest felső része, amely a tudatot hordozza, túl erősen beavatkozik az alsó részbe. Az alsó területen ez fokozott tudatot eredményez – fájdalom jelentkezik.

- Az asztráltest alsó része túl erősen hat a felső részre. Ez zavaros tudathoz, tudatsorvadáshoz, és ezáltal eszméletlen állapothoz vezet.

- Az asztrális erők fizikaiból való felszabadulása a felső pólusban nem elégséges, ami miatt az érzőlélek nem tud teljes mértékben fejlődni. Az ember lelki életében így primitív marad, erősen kötődik a szervek állati ösztönéhez. Ez részben hisztériában nyilvánul meg (erről bővebben a 16. fejezetben).

- Az asztrális erők fizikaiból való felszabadulása a felső pólusban túl korán következik be. Ebben esetben a gyermekeknél erőltetett fejlődés jelentkezik. Akkor jönnek a koraérett és csodagyerekek, náluk fennáll a veszély, hogy a felszabadulás még azelőtt bekövetkezik, hogy a szervek megnőnek, vagyis megérnek. Később ez hiánytüneteket okoz, amelyek skizofrénia esetén a lelki élet teljes összeomlásához vezethetnek.

- A felszabadulás nem csak a felső, hanem az alsó területen, az anyagcserében is bekövetkezik. Ekkor a középső területen, az „önvalóban” jelentkezik rendellenes, nyugtalanságot kiváltó tartalom. A határok, amelyek elválasztanak bennünket belső világunktól, megbízhatatlanná válnak. Ennek következményeit már leírtuk. A szervek erői, melyek ekkor megtapasztalhatóvá válnak, fenyegetőnek fognak tűnni, nem tudnak világossá válni. Egy ismeretlen zaj, egy árny a sötétben megijeszt minket. Amint megismerjük, hogy mit jelentenek a zajok vagy az árnyékok, félelmünk eltűnik. A belső határok átlépésének terápiájában arról van szó, hogy megértsük saját lelki életünknek ezeket az ismeretlen látomásait. Ezáltal elveszítik fenyegető jellegüket. Csak az a tudomány érheti ezt el, amely a lélek és a szellem valóságából és azok testi hatásából indul ki.

- A felső régióban a lelki élet egészségéhez szükséges mértéknél nagyobb felszabadulás történik. Egyfajta „többlet” keletkezik a szabad asztrális erőkből, és azok közvetlenül a bolygóvilág kozmikus-asztrális minőségeibe lépnek át. Eközben annak megtapasztalásához jutnak – ebben az esetben intenzíven –, ami csillogó színek és vakító fénycsóvák, vagy éppen rettenetes, mindent elnyelő sötétség formájában nyilvánul meg.

Az értelmi lélek és kedéylélek fejlődése

A fent leírt fejlődési rendellenességek a saját lelki fejlődés, az állati szintről induló emberi létesülés első foka kapcsán jelentkeznek. A lelki erő testiség alóli felszabadulása az emberiség folyamatos fejlődése során azonban továbbra is folytatódik.

A következő lépcsőfokon a felső régióban felszabadulnak az *étertest* erői. A napszerű önvalóban [солнечная самость] ezen erők alapján új tulajdonságok alakulhatnak ki: akkor értelmi *lélekről* vagy kedéylélekről beszélünk.

Az érzőlélek minőségei természetes egységet alkotnak, amelynek a legközvetlenebb közelében, a középpontjában van úgymond a saját magva. Az étertest felszabadulásakor olyan erők lépnek elő, amelyek nem állnak ilyen közvetlen kapcsolatban a központtal. Ez azt jelenti, hogy az énnék több munkára van szüksége, hogy feldolgozza ezeket az erőket.

Az értelmi lélek a független gondolkodás képessége (felső pólus) és az étertest „életáramlása” (alsó pólus) közötti feszültségtérben fejlődik. Más szavakkal, az értelmi lélek a Jupiter és a Merkúr polaritásán belül fejlődik. Jupiter a kozmosz rendezettséget teremtő erejében nyilvánul meg, amely biztosítja a gondolkodás magabiztosságát. Merkúr a mindent átható, áradó életerőket képviseli, amelyek, ha valamilyen értelemben nem irányítják őket, burjánzó élethez vezethetnek.

Rend és burjánzás – ezekkel a fogalmakkal lehet leírni az értelmi lélek fejlődését meghatározó polaritást. Ezért ennek a fejlődésnek két oldala van.

Az első aspektust a Jupiter erői határozzák meg. Gyümölcsöző példa erre a filozófia fejlődése az ókori Görögországban; száraz és elvont értelemben a késő skolasztikában nyilvánult meg.

Rudolf Steiner az értelmi lélek második aspektusát *kedéyléleknek* nevezi. Itt a merkúri életáramlás dominál, amelynek gazdag bősége és termékenysége tükröződhet a napszerű önvalóban. A kedéylélek a középkori misztikában éri el teljes kiteljesedését. A kezdődő új korban ez képezi a polgári életkultúra alapját. Így a „szociális pólusban” jelenik meg, míg az értelmi lélek a „gondolkodási pólusban” lép fel. Ha az értelmi lélek tisztán magában, a kedéylélek részvétele nélkül működik, az intellektualizmushoz vezet; ha csak a kedéylélek, az értelmi lélek befolyása nélkül, az pedig szociális káoszhoz vezet.

Ebből világossá válik annak a ténynek a döntő jelentősége, hogy az értelmi lélek és a kedéylélek számára kettősségről van szó. *A lélek középen él.* A napszerű önvalónak, a lelki középnek a gondolkodó-rendező erőket össze kell kapcsolnia az életet hordozó szociális erőkkel. Ez nem olyan egyszerű. Új, kiegészítő erőknek kell kialakulniuk az önvalóban. A görög időkben ez a művészetnek, elsősorban a zenének és a táncnak köszönhetően történt, amelyeket a fiatalok nevelésében alkalmaztak. A középkorban ez a jámborság és a hit erejének nevelésével történt az egyház segítségével. A hit és a jámborság szerepe az emberiség fejlődésének elősegítése volt az értelmi lélek korában. Ma ezek az erők elsősorban a fiataalkorban és az érés során játszanak szerepet. Ezt követően új, más erőkre lesz szükség, amelyek a tudati lélek fejlődését szolgálják. És itt a tiszta hit ereje elégtelennek bizonyul.

Az értelmi lélek és a kedéylélek fejlődésének zavara esetén a következő jelenségek léphetnek fel:

- 7 és 14 éves kor között az értelem erői felébrednek, de a kedéylélek erői nem kapcsolódnak be. Ez az absztrakt, nem művészi oktatás esete. Később ez vérszegény, fantáziátlan gondolkodáshoz vezet.

- A második évhetességben a napszerű önvalóban nem volt helye a tiszteletnek és a vallásosságnak. Emiatt az önvalónak nincs ereje, hogy egyesítse a gondolkodási és az életerőt. Az értelmi és a kedélylélek szétesik. A céltalan szociális erők kaotikussá teszik a lelki életet, vagy hatalomvágyhoz, terrorizmushoz vezethetnek, melyeket absztrakt-utópikus gondolkodás táplál.

- Kaotikus életerők hatnak erőteljesen az önvalóban, fejletlen gondolkodási erőkkel kombinálva. Ekkor bizonytalan, misztikus keresések jelennek meg, amelyek könnyen mindenféle titokzatos szekták kialakulásához vezetnek. Az ilyen típusú emberek gyakran zavarosnak tűnnek, alapvetően jószándékúak, bár veszélyesek, főleg amikor csoportként lépnek fel. Gyakran olyan szervezők állnak mögöttük, akiket ez vezet gazdasági hatalomhoz.

- Az életerő túl gyengén hat a központban, az önvalóban. Igaz, hogy az asztráltesten keresztül mégis fejlődik az érzőlélek, de a kedélylélek semmiképpen sem. Ez a helyzet képezi a pszichaszténikus konstitúció alapját. Itt olyan emberekről van szó, akik folyamatosan kimerültek, mert pszichésen hajlamosak erre.

Ha ebből az áttekintésből próbáljuk megérteni, hogyan hat egymásra az értelem, a szociális élet áramlása és a összekötő közép, akkor megérthetjük a megelőzés és a terápia fő irányvonalát is. A Waldorf-iskola tantervének számos alapelve megérthető a közép egészséges fejlődése szempontjából, és az értelmi lélek és a kedélylélek erői valódi éltető segítőknak bizonyulnak. Ilyen alapelvek például a tisztelet és a vallásosság, a művészetekkel való foglalkozás, és az intellektus megfelelő ütemben, azaz nem túl korán történő fejlesztése, de amikor eljön az ideje (a magasabb osztályokban), akkor intenzíven.

A tudati lélek fejlődése

A tudati lélek fejlődése során a Hold és a Szaturnusz erőinek egyesítéséről, összehangolásáról van szó; ez azt jelenti, hogy itt még nagyobb feszültséget kell leküzdeni, mint az értelmi és kedélylélek

esetében. Éppen itt van szükség még erőteljesebb intézkedésekre, hogy a középpont megkapja a szélsőségek összehangolásához szükséges erőt. De a középpont minőségének erősítése önmagában nem elég. Külsőleg, társadalmi struktúrák és intézmények révén olyan helyzeteket kell teremteni, amelyek támogatják az egység megvalósítását. Míg az értelmi lélek és kedélylélek vizsgálata a kettősség szempontjából történt, addig a tudati léleknek, ha egészségesen fejlődik, teljes *háromtagúságra* van szüksége. Itt valóban igaz az az állapítás, hogy a lélek a középpontban él.

Schiller a „Levelek az ember esztétikai neveléséről” c. művében kifejtette a forma iránti vonzalom, a játék iránti vonzalom és a materialitás iránti vonzalom (a matéria iránti vonzalom) ismert hármas egységét. Ezek a levelek azért fontosak, mert bennük először jelent meg világosan a szociális élet hármas egysége az ember hármas egységével kapcsolatban. Korábban csak teológiai háromság létezett tanítás vagy dogma formájában, de nem mint az emberi lény hármas tagolása megértésének alapja.

Schiller elsőként írja le az embert hármasságnak és ahhoz a szociális élethez kötöttnek, amelyben az ember megnyilvánul: amikor a forma iránti vonzalom dominál, barbárként, amikor az anyagi iránti vonzalom dominál, akkor vademberként. A francia forradalom kezdetével közvetlen, szemmel látható tárgyakban jelent meg az, ami megerősítette az állítását. Így előre meg tudta jósolni, hogy abban a pillanatban, amikor a forradalom vad tombolása véget ér, elkerülhetetlenül bekövetkezik a barbárság állapota – ma diktatúrának neveznénk – mint a forradalom ellenképe. Ezt írta: „A francia forradalom csalódást okozott nekem. Nem feltétlenül kellett volna, de rossz útra tért, olyan területre, ahol az ember elvesztette szabadságát. A vége most már előre látható. Még örülnek, de eljön az az ember, aki eltiporja. És ő nemcsak Franciaország felett fog uralkodni, hanem valószínűleg Európa nagy része felett is. *Nem ismerem őt, de már meg kellett születnie!*” Így jósolta meg Schiller Napóleon megjelenését.

Schiller azon a véleményen volt, hogy a francia forradalom tévedései nem voltak elkerülhetetlenek. Művéből általánosságban kitűnik, hogy ezeknek a jelenségeknek az elsődleges okát az emberi középpont elutasításában, az emberiség általános gyengülésében látta. Ezt a következő szavakkal fejezte ki: „... Az ember csak akkor játszik, ha teljes értelemben ember, és csak akkor lehet teljes ember, ha játszik” (15. levél). Itt Schiller egyértelműen rámutat az ember középpontjának kialakulására, az olyan emberre, aki „játszik” a formával és az anyaggal, és ezáltal eléri a szabadságot, azt a szabadságot, amely ebben a középpontban keletkezhet.

„A középső ember” mindig művész, és Schiller szemében a legnagyobb művész a művész-államférfi és a művész-pedagógus, mert mindketten a teremtés legértékesebb anyagával dolgoznak: magával az emberrel.

A tudati léleknek fel kell ébresztenie magában a szaturnuszi erőt, azt az erőt, amelynek köszönhetően a szellem egészen az anyagba lépésig megnyilvánulhat, és ezáltal megalkothatja saját hatásának tükörképét. Az emberi testben ez a csontváz kialakulásakor történik meg. „A csontváz az „Én” halott képe” (Rudolf Steiner⁷⁰).

A Szaturnusz ereje a „világéjféltől” kezdve hat az emberben. Impulzust ad az inkarnációs eseményeknek egészen a csontváz felépítéséig. De ez nem csak a halálhoz vezet, hanem egyúttal a feltámadáshoz is, amikor a szellem ismét elhagyja az anyagot, hogy egy új világéjfélhez siessen. Ezen az úton a múltbeli élet tapasztalatai a jövőbeli élet új képességeivé alakulnak.

A Hold erői ezzel szemben a generációk áramlásában nyilvánulnak meg, amelyben az élő mintha vízszintesen száguldana tovább az idő áramlásán keresztül. A Szaturnusz és a Hold határozzák meg a Kozmosz határait.

A tudati lélek ennek a nagy feszültségmezőnek a közepén áll, és képesnek kell lennie elviselnie. Ennek előfeltétele éppen a közép területén fekszik, mely közép erőinek képesnek kell lenniük hidat verni az egyik világéjféltől a másikig. Más szavakkal: egy olyan befogadóképes tudat, mint csak a nagy beavatotté. Amíg ezt nem érzük el, külső segítséget

kapunk – nem hierarchikus lények segítségét, akik ezzel csak szabadságunkat és függőségünket növelnék, hanem olyan *szociális intézmények* segítségét, amelyek serkentik a tudati lélek egészséges kibontakozását a hármasságában. Ez az egyik alapja a szociális organizmus háromtagúsága ideájának.⁷¹

Saját életdöntéseink legapróbb összefüggéseiben három területet különböztethetünk meg, melyekben naponta mozgunk: a szellemi élet, az interszociális élet és a szakmai élet. Azáltal, hogy mindenekelőtt azt, amit ezeken a területen teszünk, a többire is megpróbáljuk alkalmazni, és közben gondoskodunk a különböző képességek ritmikus keveredéséről, elkerülhetjük az egyoldalúságot.

Ha ezzel kapcsolatban egyoldalúságok lépnek fel, a következő problémákhoz vezethetnek:

- A szellemi élet egyoldalúan dominálhat. Ez fanatizmushoz vezet, Schiller „barbárjához”, aki az összes eretneket üldözi és elégeti.

- A szellemi élet túl korán fejlődhet ki. Ez zseniális fiataloknál fordul elő, akiket sajnos sokan tisztelnek és túl korán nagy terhet kapnak. A Szaturnusz ereje, amelyet a szellemet hordozza inkarnációja során, a későbbi fázisokban csak ritkán jut el a harmonikus fejlődésig; sokkal gyakrabban csalódás és a kreativitásban terméketlen időszak következik. Ha ehhez még szaturnuszi halálvágy is társul, az veszélyessé válik. Ebben az esetben a terápia során melegséget hordozó találkozást kell a középső területre bevezetni, humorral és a hűség elemével. A középső rész további erősítése művészetterápiával történik, nem annyira egyéni terápiában, mint inkább közösségi kereteken belül. A csoportterápia örvénylő formáiból fakadó érzelmek akut, életveszélyes válságba sodorják ezeket az embereket, nevezetesen LSD vagy más kábítószeres fogyasztásába.

- Lehetséges az is, hogy a Szaturnusz hatása gyengült. Ebben az esetben a szellem határozatlanul és lassan inkarnálódik. Ami fiatal korban kezdődik, 42 éves kor után általában az egész létezés válságához vezet. A fiatalok, akikkel ez történik, úgy írják le testi állapotukat, mintha fél

méterrel a föld felett lennének, és úgy érzik, mintha lebegnének, és hasonlók. Az ólominjekciók (D20)* gyors segítséget nyújtanak, de a súlyos esetek hosszú távú terápiát igényelnek, amelyet jelentős mértékű gyógyeuritmiával kell támogatni. Azok, akiket ez a rendellenesség érint, maguk is észreveszik, amikor újra a földre szállnak. Hasonlítsák ezt össze azzal is, ami a könyv második részében az anorexiáról szerepel.

- A Hold túl erős hatása a fent bemutatott úgynevezett „Hold-típusú” jelenségekhez vezet: tisztán reflektív-intellektuális gondolkodás, szexbomba, playboy és hasonlók. – Nagy akadályok állnak a tudati lélek fejlődése előtt, problémák, amelyek oda vezetnek, hogy ezek az emberek a tudati lélek társadalmában gyakran örületbe sodorják magukat; ennek következménye az öngyilkossági kísérletekkel járó depressziós fázisok.

Itt is sok minden döntően attól függ, hogy sikerül-e az emberi kapcsolatokat a középpontból építeni, és a hűség eleme is jelentős szerepet játszik.

- A Hold gyenge hatása elsősorban egészségügyi problémákat okoz. A materiális dolgok iránti vonzalom lelki szinten is túl gyenge, ami állandó kimerültséget és apátiát okoz. Az ilyen embereknek mintha nem lennének fizikai tartalékaik, bár szenvedéseik ellenére öreg korukig élhetnek, és a környezetükhöz hasonlóan fejleszthetnek egy bizonyos, de mégis korlátozott szellemi aktivitást.

Az érzőlélek, az értelmi lélek, a kedélylélek és a tudati lélek individuális fejlődése a nagy „Nap-fázis” idején, azaz 21 és 42 éves kor között nyilvánul meg. Ez alatt a háromszor hét év alatt az asztrálest, az étertest és a fizikai test részben szabaddá válik, és ezzel alapot teremt az „Én” aktivitásához, amely új tartalmat, új formát ad a lélek erőinek.

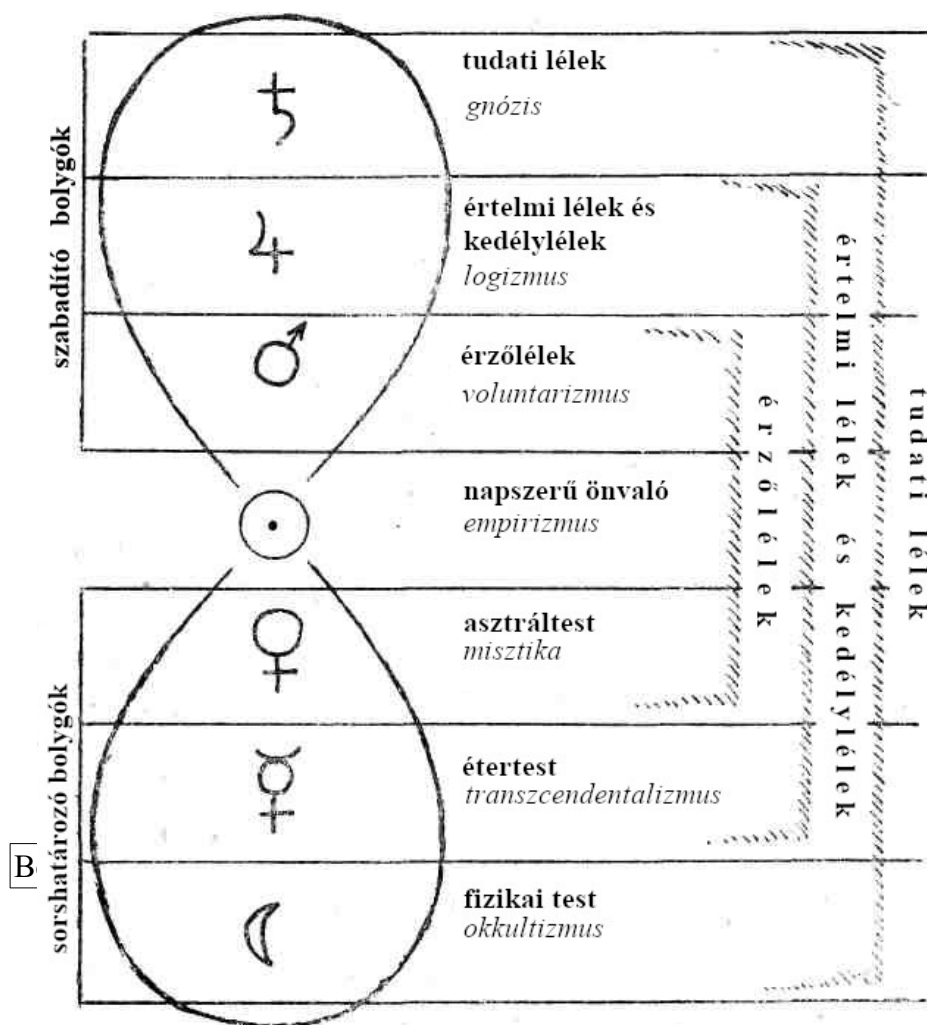
Természetesen az embernek már előtte is volt lelki élete! Ez a lelki élet már a harmadik életévtől kezdve fejlődik; formáját és tartalmát a környezetnek, a családnak, az iskolának és a tágabb értelemben vett kulturális környezetnek köszönheti.

* Itt 20-szoros decimális potenciálásra utalunk.

Amikor elérjük a 21 éves kort, rendelkezésünkre áll egy lélekstruktúra, amelyet a kor szelleme és a kulturális környezet formált. Itt rejlik az elsődleges oka annak, hogy gyakran olyan nagy különbségek vannak a különböző kulturális körökhöz tartozó gyermekek között. Ezek a kultúrából fakadó lelki kontrasztok a kisebbségi etnikumok fiataljai számára fő problémává vált. Sokat beszélnek manapság faji ellenségeskedésről és faji diszkriminációról, bár ezeknek a problémáknak az elsődleges oka nem a fajban rejlik, hanem egy teljesen másfajta, meg nem értett lelki tartalomban. Más szavakkal nem a faji különbségek okoznak problémákat, hanem a kulturális különbségek.

Ugyanakkor itt egy bizonyos küszöbhez jutunk. Egy etnikai kisebbségben már a kisgyermekek is teljesen más lelki tartalmat és lelki reakciókat sajátítanak el. Emiatt az iskolai tananyagot helytelenül értelmezik vagy helytelenül alkalmazzák. A más fajhoz tartozó gyermekek, akiket születésükkor örökbe fogadtak, semmilyen értelemben sem problémásabbak, mint a többi gyermek. Ezzel szemben a más kulturális körökből származó gyermekek, akiket harmadik vagy negyedik életévükben fogadtak örökbe, éppen ellenkezőleg, gyakran nehezen alkalmazkodnak.

Az ebből fakadó, a környezet utánzásával kialakuló „első” lelki struktúra természetesen csak egy előzetes lelki struktúra. 21 és 42 éves kor között az individuális „Én” hatására olyan lelki struktúrává kell átalakulnia, amely



érzőlélek, az értelmi lélek

megfelel az individualitásnak. Ezért az ember csak 42 éves korára válik igazán felnőtté. 21 évesen „előzetesen felnőtt”. Ebben az átalakulási folyamatban, az élet nagy középső szakaszában rejlenek a különböző neurotikus és akár pszichiátriai rendellenességek okai. Ezek annyira individuálisak, hogy itt nem lehet általános formában bemutatni őket. A három lelki tulajdonsággal kapcsolatos lehetséges fejlődési problémák fenti vázlatos ábrája útmutatóul szolgálhat a terapeuta számára a racionális terápia keresésében.

A második részben bizonyos pedagógiai és terápiás nézőpontokkal fogunk közelebbről megismerkedni a három lelki erő kapcsán.

11. Árnyékok a befelé vezető úton

Az Atlantisz utáni első kultúrkorszakokban az ember még nyitott volt a körülötte lévő szellemi világra. A határ még áteresztő volt. A magasabb hierarchikus lényeket istenként tisztelték; az elemi lények segítették az embereket mindennapi teendőikben. A kutak, a szent fák, a folyók, a hegyek – mindannyiukat élőlényekként élték meg. Európa északi területein tudtak a trollokról és a koboldokról, a vízi lényekről, tündérekéről és tűzszalamandrákról. A különböző népek ezeket a természeti lényeket különbözőképpen nevezték. Az ősi kultúrákban ezek a lények a mindennapi valóság részét képezték, és bizonyos szertartások segítségével gondoskodni kellett arról, hogy megmaradjon velük a barátságos viszony.

A Krisztus előtti IX. századtól kezdve ezek a látnoki képességek fokozatosan eltűntek. Ezt veszteségként, „az istenek alkonyaként” élték meg. Az egész értelmi lélek korszaka alatt (800-tól körülbelül 1400-ig) az embereknek csak a legendákban és mítoszokban élő emlékek maradtak erről a világról. Ez utóbbiak utolsó visszhangjait megtaláljuk meséinkben, amelyeket ma is szeretünk, legalábbis kisgyerekeknek szóló történetekként. Az elmúlt két és fél ezer év lelki elszigeteltségében a nyugati emberiségen belül kialakult az értelmi gondolkodás; a XV. század után, a tudati lélek hajnalán, kialakult a természettudományos kísérletekkel kapcsolatos gondolkodás.

Azonban a XIX. század utolsó harmadától, és különösen azután, hogy Michael arkangyal lépett fel korszellemként, és véget ért a „Kali-Yuga”, a sötét korszak,⁷² megkezdődött egy folyamat, amelynek során a bennünk lévő határ egyre áteresztőbbé válik. Ez a folyamat egyre erősödni fog, és amíg az emberek nem értik meg, hogy mi történik, zavart és nyugtalanságot fog bennük okozni.

Vizsgáljuk csak meg ennek a jelenségnek néhány tünetét.

Az egyiptomi beavatás leírásában (2. fejezet) már bemutattuk azokat az élményeket, amelyek a küszöb átlépésekor jelentkeznek. Amit az egyes személyiségeknek ott tudatosan kellett átélniük, ma minden emberben a tudattalan létezés területéről emelkedik fel. Az „Én” vagy az önvaló, amely többé-kevésbé tudatosan ismerkedik meg a rekeszizom alatt ható erőkkel, elsősorban a saját asztráltest tudattalan részével, a vágyak, kívánságok és szükségletek területével találkozik. Elindul az önismeret folyamata. A régi hibák és „mulasztások” lelkileg képekként bukkannak fel. Minden, amit meg kellett volna tennünk, és ennek megfelelően meg is tehattünk volna, de nem tettünk meg, most kép formájában jelenik meg előttünk, és melankolikus köd borítja el lelkünket. A „bűn terhe”, mulasztásaink terhe egyre nehezebb lelkiismeret-furdalást és önvádat idéz elő a lelkünkben. Kialakul egy határozatlan érzés, hogy magunkat és másokat sok szempontból megtagadtuk, igen, bűnösök vagyunk a „magasabbhoz” való viszonyban, és ez a megtagadás nemcsak személyes fejlődésünk útjában áll, hanem az egész emberiséget és még a Kozmoszt is érinti. Ez a kellemetlen érzés („nem vagyok jól”) [másként „nem érzem magam a helyemen”, „не по себе”] a kor általános tünetévé vált. A mély kulturális pesszimizmus, elsősorban a fiatalok körében, vagy az ilyen gyakran hallott kifejezések: „ez már nem okoz örömet” vagy „ez az egész már teljesen értelmetlen” – önmagukért beszélnek.

A legkülönbözőbb reakciók figyelhetők meg erre a kulturális jelenségre. Egyesek *agresszióba* menekülnek, és olyan „bűnbakokat” keresnek, akik mindenért felelősek. Mások alkoholban vagy a nikotinban keresnek

bódulatot, amelyek segítségével a kellemetlen érzések néhány órára vagy percre eltűnhetnek.

A „társadalom”, a politikusok és a rendőrség elleni agresszióban, a társadalmi problémák elleni erőszakos cselekményekben – ez mindenütt megjelenik, ha figyelmen kívül marad a pozitív ideál, – gyakran elindul valamilyen formájú kielégülés keresése is, hogy elnyomják a baj érzését. Aki a bűnt a házastársára, hálátlan fiára vagy lányára, vagy szüleire tudja hárítani, az olyan elégtételt talál, amely elnyomja az önvád hangját. De előfordul az ellenkezője is: az ember magába sulykolja saját alávalóságának érzését, és perverz kielégülést talál abban.

Körülbelül 20 évvel ezelőtt egy svájci satirikus újság, a „Nebelspalter” humoros cikket tett közzé a svájci jólétről: mindenki csodálatosan él, a dolgok egyre jobban alakulnak, stb. Akkor miért olyan elégedetlen mindenki? A válasz: a száraz szél miatt! A száraz szél a hibás mindenért, az az oka minden bajnak. Megvan a bűnbak! Mindenkinek ismerős az a tendencia, hogy saját elégedetlenségének okait mindig egy bűnbakra hárítsa: a rossz időjárásra, a politikára, a gazdaságra. Az a megállapítás, hogy sok embernek van szüksége arra, hogy elmeneküljön a valóság elől, a következő számok támaszthatják alá: 1965 óta az alkoholfogyasztás Hollandiában körülbelül négyszeresére nőtt. Ez még magasabb, mint a század elején, az alkoholizmus sötét éveiben. A nyugtatók, altatók és szorongáscsökkentők fogyasztása olyan mértékűvé vált, hogy az egészségügyi hatóságok komolyan aggódnak emiatt, és megkísérlik a beavatkozást.

Egy másik tünet, amely a saját, eddig tudat alatt maradt lelki erők megtapasztalásával kapcsolatos, az a belső elégedetlenség érzése, a nyughatatlan aktivitás, amely azonban nem hoz kielégülést. Ebben az összefüggésben emlékezzünk a nyaralás iránti vágyra – az emberek minden évben egyre távolabbi utazásokat tesznek, folyamatosan növekszik a megtett kilométerek száma, ami „megteremti a kívánt

távolságot a mindennapi gondoktól és aggodalmaktól”, azonban végül még fáradtabbak, mint indulás előtt.

Ezeknek a bajoknak az igazi oka nem kívül, hanem *bennünk magunkban* van; közeledünk a „kis küszöbörrel” való találkozáshoz, azzal a bennünk lévő erővel, amely így szól hozzánk: „Ember, ismerd meg önmagad! Legyen bátorságod, hogy olyannak lásd magad, amilyen vagy!”

Számos csoportterápiás forma, váratlan találkozások csoportjai ehhez és hasonlóak egyfajta válaszként jöttek létre arra az igényre, hogy megbirkózzunk a kellemetlen érzéssel („nem vagyok jól”). Valójában a belső nehézségek nagyok, különösen azoknál a népességcsoportoknál, akik viszonylagos jólétben élnek, és időt szánnak a belső életükkel való foglalkozásra. Az 1944/45-ös éhínséges tél során ezek a problémák fel sem merültek: mindenkinek a családjával együtt kellett a túlélésért küzdenie, és minden a legalapvetőbb életigények kielégítése körül forgott.

A fiatalok – egyre több európai országban jelentkező – agresszivitásának oka természetesen a munkanélküliség és a jövő kilátásainak hiánya. De az elmúlt két évszázad során, az ipari forradalom óta, a munkanélküliség és a valódi szegénység állandóan jelen volt. A döntő különbség a heves reakcióban rejlik, amely nemcsak egyes személyeknél, hanem egész népességcsoportoknál is megnyilvánul. Lehet, hogy azok, akik elítélik ezeket a reakciókat, másfajta menekülést engedhetnek meg maguknak ugyanazon reménytelenség és ugyanazon, de az ő esetükben már *belső* szegénység miatt.

A nemzetközi politikában azonban a bűnbak, az ellenség keresése nagyon gyakran politikai ürügyként szolgál, hogy eltereljük a figyelmet a saját zűrzavarukról, és elhallgattassák a kritikát a saját soraikban.

Az ilyen és ezekhez hasonló jelenségek – mindenki kiegészítheti őket saját tapasztalataiból – a *küszöb tudattalan átlépésének első tünetei*: a nyugati emberiség ma egyre növekvő mértékben szembesül ezzel a jelenséggel, mint általános problémával.

A belső küszöb tudattalan átlépése oda vezet, hogy az ember visszalép a saját időáramlatában. Ma egyre több ember él át olyan képeket, amelyeknek nem sikerül helyet találni a tudatos emlékekben. Ezek a képek gyakran olyan erősek és „világosak”, hogy egy „másik” ember élményéről tanúskodnak önmagunkban, és ez az élmény nem ritkán valamelyik múltbeli földi életre vetül. A reinkarnációról szóló irodalom gyorsan növekszik, de ritkán jelenik meg benne valami komoly. Túl gyorsan fogadják el ezeket a képeket olyan korábbi inkarnációkra vonatkozó emlékként, amelyek több évszázaddal, sőt gyakran több évtizeddel is korábbiak a jelenlegi kornál. Az ellenérők nagyon érdekeltek abban, hogy hamis útra tereljék ezekben a kérdésekben az embereket. Valódi ismereteket az előző inkarnációkról az ember csak olyan hosszú gyakorlati út során szerezhethet meg, amelyhez szigorú önkritika is társul. Pontosan ezen a területen nyilvánul meg a legerősebben a hiúság, az illúziók és az álmodozás.

Konstitúciónk és a problémák jellege, amelyekkel az életben szembe kell néznünk, természetesen karmikusan meghatározottak; ezek jelentik jelenlegi életünk kiindulási pontját, azt a tényt, amelyből ki kell indulnunk további fejlődésünk során. Sokkal fontosabb azonban az, hogy megtanuljuk alaposan megismerni és elfogadni ezt a kiindulási pontot, mint hogy olyan titkos reményt ápoljuk, hogy az elmúlt életben a lehető legjelentősebb személyiség voltunk. Rudolf Steiner a misztériumdrámáiban⁵⁸ Benedictus száján keresztül teljesen egyértelműen kijelenti, hogy sokan közülünk mélyen megszegyenülnénk, ha tudnánk, milyen fejlettségi szinten voltunk korábban, összehasonlítva jelenlegi létezésünkkel.

Mindazonáltal a korábbi, a tudati lélek által még tudatosan nem észlelt megtestesülésekben elért fejlődés eredményei nem a magáért felelősséget vállaló „Énünk” tevékenységének gyümölcsei voltak. Először is a vezető individualitások még „perszónák”, maszkok, eszközök voltak, amelyek segítségével a magasabb világ beszélt, hogy kulturális impulzusokat adjon. A vezető individualitások érdeme az volt, hogy misztikus

tanításokkal átjárhatóvá tették magukat a magasabb lények hatásának. Így a görögöknek félisteneik és hőseik voltak, félig istenek, félig emberek. Ez azt jelenti, hogy rajtuk keresztül egy hierarchikus lény beszélt és cselekedett. Tudjuk, hogy Gilgames, a babiloni eposz hőse kétharmad részben isten, egyharmad részben ember volt.

Körülbelül 1500-tól azonban új helyzet alakult ki. A tudati lélek korszakának kezdetétől – iskolai tankönyveinkben ezt a korszakot az újkor kezdeteként említik – az embernek kizárólag a saját „Énjéből” kiindulva kell megkeresnie az útját. És kiderül, hogy ennek az „Énnek”, miután először állt saját lábára, még meg kell tanulnia járni!

Azt, amik a múltbeli földi életekben voltunk, a magasabb lények kegyelmének köszönhetjük. Most az emberiség fokozatosan fel fog nőni, és meg kell tanulnia a saját lábán állni.

A leírt helyzetben különösen erős a hajlam arra, hogy függővé váljunk valamely gurutól, vezető politikai személyiségektől vagy uralkodó rendszerektől. Miért kellene nekünk a nehéz akarat útjára lépünk és megtanulnunk önállóan járni, amikor annyi ember és intézmény áll készen arra, hogy megkíméljen bennünket ettől a fáradságtól?

Ezen az úton nem ilyen vagy olyan formájú egoizmusról van szó, ahogyan sok csábító meg akar minket győzni, hanem az „Én” egy bizonyos formájú fejlődéséről, amelynek köszönhetően lehetőségünk nyílik másoknak is segíteni, hogy saját lábukra álljanak. Ez az antropozófiai pedagógia célja: a gyermek kezébe adni az eszközöket a saját tevékenységéhez. Ugyanez vonatkozik az antropozófiai orvoslásra is – az orvos olyan gyógyszert ad a betegnek, amely arra ösztönzi a szervezetét, hogy saját erejéből legyőzze a betegséget, és nem olyan eszközt, amely ideiglenesen megszabadítja a beteget ettől a tényezőtől.

Az antropozófus tanítványság útján is ugyanez az elv játszik központi szerepet: nem arról van szó, hogy függjek valamelyik gurutól, aki megtalálja nekem a meditációimat, majd megtölti azokat a „saktijával”, hogy a „karmikus csomóim” feloldódjanak, hanem arról, hogy a beavatott

által nekem átadott általános ismeretek segítségével magam határozom meg belső utam irányát.

Az emberiség ennek a folyamatnak a legelején áll. Bizonyos látható „eredményeket” a belső fejlődésben, boldogságérzést vagy zavaros szellemi élményeket nem nehezen elérni a régi utakon, ha vezetővel lépünk rájuk. De az igazi eredmények, mint a valóban önállóan, a saját „Én” tudatával elért eredmények, a küszöb teljes felelősségvállalással való átlépése, kevésbé szemléletesek. Ezek még megfoghatatlanok, és eltűnnek, ha nem folytatjuk a velük való folyamatos munkát.

A fent leírt jelenségek (menekülés az agresszióba, önmegsemmisítésbe, a korábbi inkarnációk csalóka képeibe, a függőségre való hajlam, a tekintélyeknek való alávetettség stb.) olyan területeken játszódnak le, ahol még mi magunk be tudunk avatkozni. Ha valóban akarjuk, akkor lehetőségünk van arra, hogy „Énünkől” kiindulva más utat válasszunk, dolgozzunk magunkon, és talán még a tudatos tanítványság útjára is lépünk. Teljesen más a helyzet azokkal a jelenségekkel, amelyek ugyan szintén a belső küszöb tudattalan átlépésének tünetei közé tartoznak, de még egy lépéssel tovább mennek. Ebben az esetben pszichés vagy akár testi zavarokkal, illetve olyan betegségekkel van dolgunk, amelyek célzott külső segítség nélkül nem küzdhetők le. Itt a manapság nagyon gyakran előforduló különböző formájú *neurózisokra* és *pszichózisokra* gondolunk.

Itt egy előzetes, orientáló leírást adunk ezekről a jelenségekről. Ezeket a könyv második részében konkretizáljuk, és egyúttal kidolgozzuk a professzionális terápia alapvető irányvonalait. Az antropozófiai gondolkodás szintjének megfelelően további kiegészítő szempontok is hozzáadhatók.

Az antropozófiai emberképpel kapcsolatban néhány kiindulási pontot adunk, amelyek segítségével megérthetjük a vizsgált jelenségeket. Ehhez le kell írni az emberi tudat „leereszkedését” a saját testiségébe – az asztrálestbe, az étertestbe és a fizikai testbe.

A befelé vezető úton – a félig tudatos ébredés útján a lélek azon rétegeiben, amelyek normális állapotban tudattalanok – először (mintha álomban lennénk) a lélek *asztrális* területével találkozunk az akarat mélyén. A régi és az új akaratimpulzusok most félig tudatosakká válnak, és mint minden álomszerű élmény, képek, emlékfoszlányok formáját öltik, gyakran ijesztő vagy rögeszmés jelleggel, amelyek az álmokhoz hasonlóan jönnek és mennek.

Ez a lelki asztrális területekbe való álomszerű belépés az első fázis. Gyakran ezzel a dolog véget is ér, és akkor az ember belső erővel összeszedheti magát, és bátran szembenézhet a helyzettel; vagy pedig megadja magát ennek a helyzetnek, és enyhén depressziós hangulatban marad. A harmadik lehetőség a már leírt menekülés a kábultságba vagy az agresszióba.

De ez a folyamat, a saját „alsó világba” való leszállás folyamata gyakran mégis tovább folytatódik. Ekkor a tudat a *szervekben* ható erőkkel érintkezik. Itt már *asztrális-éteri* folyamatokról, az életerő teremtető és romboló tevékenységével kapcsolatos jelenségekről van szó, amelyeket az alvó lelki élet irányít.

És ami itt zajlik, az kényszerítő, erőszakos jellegű. Ezek a folyamatok képesek anyagokat lebontani, feloldani, majd újra úgy szervezni, hogy azok a testi anyagokkal összekapcsolódhassanak. Ami a testben körülbelül 37 °C hőmérsékleten, látszólagos nyugalomban történik, a testen kívül, laboratóriumi körülmények között csak extrém hőmérsékleten, nagy nyomás alatt, és agresszív savak és lúgok segítségével valósulhat meg. És mindez bennünk megtörténik, amikor étkezés után nyugodtan újságot olvasunk, és semmi ilyet nem veszünk észre!

Hálásnak kell lennünk, hogy a kényszerítő erők e tevékenysége az alvó tudat szintjén történik. Amikor a nappali tudat behatol ebbe a rétegbe, ezek az erők veszik az az irányítást és megkötik. És elsősorban, vagy akár kizárólag a beteg konstitúciójától függ, hogy ez mely szervekben történik. Ezeknek az erőknek a ismerete nagyon fontos a terapeuta számára. A lelki

életben ezek félelmek, rögeszmék, valódi depressziók, hallucinációk, sőt akár dührohamok formájában jelennek meg.

Ezekben a reflexiós jelenségekben négy szerv játszik fő szerepet: a *vese*, a *tüdő*, a *máj* és a *szív*.

A *vesékben* (vagy pontosabban a vesefolyamatban) a következő fiziológiai jelenségek játszódnak le: az anyagok áthaladnak a belekben, lebomlanak, majd a testre jellemző anyagokat képeznek; a lebomlott anyagok a vérbe kerülnek; a vesékben a melléktermékek kiválasztódnak a vérből, és végül a vizelettel távoznak a szervezetből. A bolygók szempontjából mindez a *Vénusz* fiziológiai *folyamata* az emberben.

Amikor ez a jelenség, amely normális esetben tudat alatt zajlik, tükröződik a nappali tudatban, a „napszerű önvalóban”, akkor az ember abnormális élményhez jut: hipochonder depresszió, és diszfunkció jelentkezik, a tudatot önvád tölti be, amely kaotikus emlékeken alapul, és ezáltal megzavarja normális működését.

A neurotikus zavarok ennek a folyamatnak az elején morális problémákhoz kapcsolódnak, amelyek még valamilyen módon a valósághoz tartoznak. Valódi mulasztásokról van szó, csak a megfelelő személyiség túlságosan elragadtatja magát tőlük. A további összeomlás során ez az önkritika felülírja az összes körülményt, és gyakran a képtelenségig fajul. A látókör szűkülése, a saját múltba való teljes, egyoldalú belemerülés – gyakran ebből az egészből egyetlen kiút marad, az öngyilkosság, mint menekülés ebből az elviselhetetlen életből. Hollandiában nemcsak az alkoholfogyasztás mint a bizonytalanság elkerülésének eszköze nőtt veszélyesen, hanem a öngyilkosságok száma is megsokszorozódott, különösen a fiatalok körében. Csak az újságok teljes hallgatása és a vonatkozó publikációk hiánya tartja rejtve ezt a tényt.

Ha az ember a *tüdő-típusba* tartozik, vagyis ha a *tüdő* játszik benne domináns szerepet, akkor más tünetek kerülnek előtérbe. A *tüdőfolyamat* pedig többet jelent, mint egyszerűen a *tüdő* mint szerv funkciót. Planetáris szempontból itt egy *Merkúr-folyamat* zajlik. Ha ezek a

jelenségek a félig tudatos lelki élet szintjén válnak észrevehetővé, ott megrekedhetnek, és holt „szigetek” alakulhatnak ki a lélekben. Ezek a szigetek annyira bezárkóznak magukba, hogy a Merkúr folyékony mozgatóereje már nem tud hozzájuk férkőzni. Olyanok, mint éles sziklák a folyó víz közepén.

Ennek nyilvánvaló tünete az, hogy bizonyos elképzelések rögeszmés jelleget öltenek. Ahogy az asztmában a tüdő tele van belélegzett levegővel, amelyet lehetetlen kilélegezni, úgy itt is ez történik bizonyos képzetekkel: lehetetlen őket „kilélegezni”.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a rögeszmés neurózisokra rendkívül nehéz terápiás hatást gyakorolni. Az érintett személy pontosan tudja, hogy rögeszmés elképzelései lényegében értelmetlenek, és félelmei alaptalanok, de ez nem segít: azok továbbra is fennállnak, és a beteg nem képes irányítani őket, azok mind visszatérnek.

Néha a kényszeres állapotokkal küzdő neurotikusok között vannak olyanok, akik nehezen lépnek másokkal kontaktusba, akik serdülőkorukban helytelenül fejlődtek. Ilyenkor a rögeszmés állapotok neurózisa a kötelességek szigorú teljesítésében nyilvánulhat meg, hogy bizonyítsák abszolút becsületességüket; gyakran nagy gondossággal gyűjtenek „igazolást” annak bizonyítására, hogy saját rögeszmés gondolatuk (látszólag) megalapozott. Ez történik mindenekelőtt üldözési mánia esetén.

A saját étellel, a saját problémákkal való egocentrikus foglalkozás, a másokkal való kapcsolat (gyakran saját hibájából történő) elvesztésének félelme – mindez oda vezet, hogy a gondolatok folyamatosan körbe-körbe forognak. A túlérzékenység zajokra és az erős fényre, de még mások szívélyes bánásmódjára is, egyre inkább csökkenti a szociális kapcsolatokat. A rögeszmés gondolatok paranoiás téveszmékbe torkollhatnak, bár ilyen esetekben általában más szervek is érintettek.

Néhány példa a praxisomból segíthet megérteni a „tüdő-típusú” képet. Néhány évtizeddel ezelőtt volt egy páciensem, aki postai alkalmazott volt,

és paranoiás téveszmék alakultak ki nála, miszerint a főnöke csapdát állít neki, hogy tisztességtelen cselekedet közben tetten érje őt. Semmivel sem jelezte ezt a gondolatot, de kiépített egy egész rendszert, amelyben minden általa eladott postai bélyeget megjelölt. A szigorú kötelességteljesítés a főnöke legnagyobb dicséretét hozta neki, de ő ezeket a pozitív megjegyzéseket manővernek tekintette, amelynek célja az volt, hogy elterelje a figyelmét és elaltassa az éberségét. Amikor hozzám fordult, ez már több évtizede tartott; senki sem vette észre, még a felesége sem. Ő azonban már belefáradt ebbe, és segítséget keresett.

Másik tartalom vált a rögeszmévé egy nagy napilap éjszakai szerkesztőjének, egy agglegénynek. Egy éjszaka elmenekült a munkából a legközelebbi rendőrkapitányságra, hogy bejelentse, végre megvan minden bizonyíték: már húsz éve üldözik a sziú indiánok; és most már odáig fajult a dolog, hogy egy üzenetet tettek a papírkosarába. A rendőrtiszt, aki fogadta, nyugodtan és higgadtan azt válaszolta, hogy a rendőrség már régóta nyomoz ezek után az indiánok után, és pszichiáterhez küldte.

Az ilyen specifikus mániákus jelenségek, különösen olyan nehezen kontaktusba kerülő embereknél, mint a mi esetünkben, gyakran a serdülőkorban gyökereznek – a betegek valójában nem lettek felnőttek. A beteget körülvevő emberek gyakran szenvedtek a háttérben kialakuló mániás elképzelésektől és váratlan heves kitörésektől, amelyek akkor jelentkeznek, amikor a beteg a mániájával küzd.

A *máj* (Jupiter) lebontja az idegen fehérjét, és azt a test saját fehérjéjévé alakítja. Ez a szerv arra is kényszeríti az anyagot, hogy más formákat öltönn. Amikor a tudatalattiba süllyedt képzetek ezeknek a kényszerítő erőknek a hatására felbomlanak, majd új formában épülnek fel, a valóságtól idegen látomások és hallucinációk jelennek meg.

Ez a fajta küszöbátlépés heves reakciókat válthat ki. Ebben gyakran teljesen abszurd hallucinációk játszanak jelentős szerepet. Például az ember hangokat hall, amelyek feladatokat adnak neki, vagy elektromos rezgések hatását érzi. Egyrészt mindez teljesen valóságosnak tűnik – a

beteg például valóban hallja a hangokat és hasonlókat; másrészt viszont tisztán ésszel tudja, hogy ezek a jelenségek nem valósak. Amikor az utolsó akadályok is leomlanak, a népnyelv ezt mondja: „Most már teljesen elment az esze!”.

A hallucináció az étertest valamely szervének *tükröződése* az asztrálestben. Ilyen tükröződés esetén a szerv funkciójának tudatosulása zavarja a lélek normális életét. A belső út során felmerülő hallucinációk típusa a személyes biográfiával kapcsolatos. Tartalmuk összefügg a morális problémákkal, amelyek már az első fázisban felmerülnek a belső világ felé vezető úton. A félnk, rögeszmés állapotokra hajlamos jellemvonásokkal rendelkező ember más hallucinációktól és rögeszmés képektől fog szenvedni, mint az a személy, aki születésétől fogva az élvezetek híve.

A *szív-típus* (Nap) esetében, azaz olyan embernél, akinek tudatát a vérkeringésben ható erők hatják át, bizonyos lelkiismereti problémák kerülnek előtérbe, különösen a kezdeti szakaszban. A szívünkkel másképp ítéljük meg cselekedeteinket, mint a fejünkkel. Ha ezeket a lelkiismereti problémákat elhessegetjük, akkor félelmek lépnek előtérbe. A tüdő-típussal ellentétben a félelmek itt általános és meghatározhatatlan jellegűek. Az élet és a halál félelme összefonódik. Közismert tény, hogy a szívrohamok és a mellkasi fájdalom kéz a kézben járnak az éles, erős félelem megnyilvánulásaival. Azoknál az embereknél, akiknek első ránézésre egészséges a vérkeringése, a félelem mintha rejtve kísérné a szokásos mindennapi életet. A lelkiismereti félelmek, az önvád, a saját alkalmatlanság érzése felváltva jelennek meg a közvetlen, tisztán szívből jövő viselkedéssel, a társadalmi elfoglaltsággal.

Illusztráljuk ezt egy példával:

Gyártásvezetőknek tartott menedzsment tanfolyam során az egyik idősebb résztvevő a többieket hirtelen a következő kijelentéssel lepte meg: „Szeretnétek tudni, hogy miért veszek részt ebben? Nos, azért, mert állandó félelemben élek, hogy meg kell halnom!”. Ugyanakkor teljes

mértékben aktív volt a prosperáló üzemben, amelyet ő maga hozott létre és amely jó munkakörülményeiről volt híres. Néhány évvel később valóban szívrohamban halt meg.

Ez jellemzi a szív-típust: aktív, gyakran nagyon erős és éber emberek a társadalmi életben, akik azonban sok csalódást élnek át az őket akadályozó bürokrácia miatt, és a közöny miatt, amellyel meleg szívéllyességüket fogadják. A szív-típusra jellemző az is, hogy az akadályokra dühkitörésekkel reagálnak, amelyeket aztán újra büntudat követ.

Valódi pszichózisok esetén ez heves elmezavarig fokozódhat.

Így leírtunk négy, konkrét szervekhez kapcsolódó típust. A gyakorlatban természetesen vegyes típusokkal találkozunk. Az antropozófiai orvosnak és pszichiáternek tudnia kell, hogy melyik szerv játszik szerepet ezekben a jelenségekben, mert az antropozófiai terápiában, más intézkedések mellett, mindig szó van a szervek specifikus kezeléséről is.

Ezeket a tüneteket ma könnyen el lehet nyomni modern antidepresszánsokkal és antipszichotikumokkal, így a beteg alig érez valamit az állapotából – legalábbis addig, amíg szedi a gyógyszereit. Azonban így nem lehet gyógyulást elérni: a határátlépés, mint korábban is, már megtörtént, a szerv tükröződése a tudatban folytatódik, de a nappali tudat már nem tud semmit a saját helyzetéről, mivel el van szigetelve. Ez az elszigeteltség, mint majd látni fogjuk, nem csak depresszió és mániás képzetek esetén jelentkezik.

Ilyen gyógyszerek hatása alatt az ember már nem „teljes” ember. Például nem jogosult autót vezetni vagy hosszú távra szóló, jelentős döntéseket hozni.

Az asztrálest tudatalatti szférájába való leereszkedéshez és az étertestbe való mélyebb merüléshez csatlakozhat egy harmadik lépés. Ahogyan egykor az egyiptomi misztériumok tanítványai – ott ez a hierofant megfigyelése alatt történt – úgy a modern ember is „pokolba való

leereszkedése” során (C. G. Jung) a *fizikai test* erőinek hatása alá kerülhet. Így van ez súlyos pszichózisok, skizofrénia esetén. Ezzel nemcsak az éteri szerv működése terhelődik és károsodik, hanem maga a fizikai szerv is. A beteg saját károsodott fizikai szerveinek esik foglyul; lelki élete az organikus folyamatok maradványaira korlátozódik.

Összefoglalva elmondható, hogy a belsőbe vezető út három szakaszban valósul meg. Az első szakaszban az „Én” az asztráltest legalsó régiójában (a vágyak és sóvárgások területén) ragad. Ez a *neurózisok* szintje. A második szakaszban az „Én” az étertest anyagcsere-folyamatainak hatása alá kerül. Ez a még *visszafordítható pszichózisok* szintje. A harmadik szakaszban az „Én” a (sérült) fizikai test foglyává válik – ez az úgynevezett „*reziduális pszichózis*”, a szomorú végállapot szintje.

A terápia kiválasztásakor mindhárom szintet figyelembe kell venni. Az első szinten a beszélgetés és a művészetterápia válik lényeges elemmé. Itt azonban be kell vonni a potenciált gyógyszerekkel történő kezelést is, hogy szabályozni lehessen az éteri folyamatokat és megakadályozni a beteg további lecsúszását. A második fázisban a gyógyszeres terápia kerül a középpontba, amelyben azonban a pszichofarmakológiai szerek csak szélsőséges esetekben kerülnek bevonásra. A művészetterápia és a beszélgetés segít eközben. Még az utolsó fázisban is meg lehet próbálni gyógyszeresen reaktiválni a fizikai szerveket, és minden esetben folytatódik a művészetterápia és a terápiás beszélgetés. Aki legalább egyszer átélte, hogy egy néma, katatóniás beteg, akivel úgy tűnt, hogy már minden kapcsolat megszakadt, később minden hozzá intézett szóra emlékezett, és visszamenőlegesen még figyelmesen is viszonyult hozzá – az tudja, hogy egy ilyen ember „Énje” még mindig elérhető, és a betegek nehezen viselik, ha már nem kezelik őket teljes értékű emberként.

Korunk pszichózisa mintha az ókori egyiptomi beavatás tükörképe lenne, azzal a különbséggel, hogy az ókori beavatást a hierofant tudata kísérte, míg a modern pszichózis nemkívánatosan és az „Én” ellenőrzése nélkül jelentkezik. A pszichózisok „sikertelen beavatásként” való

jellemzése egyáltalán nem áll messze az igazságtól. Fentebb megpróbáltuk bemutatni a „modern beavatás útját”, a tanítványság útját; ugyanarról az útról van szó, csak most teljes tudatossággal és egészséges módon lépnek rá.

Gyakran felmerül a „miért?” kérdés ezzel az úttal kapcsolatban. Nem lenne jobb mindkét lábunkkal a földön maradni, és az érzéki világot olyannak elfogadni, amilyen? Azt mondják, örülnünk kellene, hogy a „szellemi világ” hosszú ideig tartó babonája végre a múlté.

Erre azt lehet válaszolni, hogy az idők gyorsan változnak – a mai nyugati ember konstitúciója olyan, hogy a benne lévő küszöb „átersztővé” vált, akarjuk-e vagy sem. Választás előtt állunk: vagy egyre több pszichofarmakológiai szert gyártunk, alkoholt és hozzá hasonló szereket fogyasztunk, vagy szembenézünk a valódi okokkal, és amennyire tudjuk, stimuláljuk a személyes felelősség érzetét a lelki egészségünkért.

Aki átitatódik ezzel a tudással, csak törekedhet

- felébreszteni másokban ezeknek a jelenségeknek a megértését;
- felébreszteni a felelősségtudatot minél több emberben, hogy megértsék saját belső *aktivitásuk* szükségességét;
- ennek alapján hatni az életmód megváltoztatására, és tudatosan gondoskodni a belső életről;
- saját erőfeszítéseivel – bármennyire nehéz is legyen az – lehetővé tenni valamilyen belső megerősödés és fejlődés útjának kialakulását.

12. Árnyékok a kifelé vezető úton

Az ősi kultúrákban, ahogyan azt az előző fejezetben bemutatattuk, a kifelé vezető út, mondhatni, „szokásos” út volt. Minden ősi, a görög kultúra előtti kultúra szellemi világképével az ősi tisztánlátáson alapult, egy olyan képességen, amely akkor még teljesen természetesen minden emberben benne rejlett. Ez a képesség lassan elveszett, és az emberek úgy élték meg, mintha az istenek fokozatosan visszavonulnának. A görögök nosztalgiával

beszéltek arról az időről, amikor „az istenek és az emberek még egy asztalnál ültek”. És amikor Homérosz az „Iliász” című művét a következő szavakkal kezdte: „Haragot, istennő, zengd Akhileuszét...”, akkor ez nem költői kép volt, hanem inkább imádság a legmagasabb lényhez, aki inspirálhatja a költőt.

Kr. e. 800 körül beköszöntött az „istenek alkonya”; ettől kezdve az ősi tisztánlátó képesség fokozatosan atavisztikussá válik, és csak kivételesen jelenik meg egyes személyeknél. A római korból például ismertek a szibillák, akiket Michelangelo örökített meg a Sixtus-kápolnában. Ők tanácsokat adhattak az embereknek egy bizonyos transzállapotban, amely kapcsolatba hozta őket a szellemi valósággal. A delphoi Pythia a sziklák hasadékból felszálló vulkáni gőzök bódító hatása alatt állt.

Ma még mindig élnek ezeknek az ősi képességeknek a maradványai egyes médiumokban, paragnosztokban* és hasonló emberekben.

Az előző fejezetben megpróbáltuk leírni, hogyan vált átjárhatóvá a „bennünk lévő küszöb” a mai fejlődés során. Ez az egyik alapvető probléma a nép szellemi egészségének szempontjából. Ugyanakkor, tudatos vagy tudattalan reakcióként, sok emberben bekövetkezik az „Én fellazulása”, egyfajta menekülés az ellenkező irányba – szeretnének megszabadulni ettől a világtól, átlépni az intenzív érzéki élmények világába, lehetőség szerint kerülni a kemény valósággal való kontaktust.

Ez az „Én-finomodás” hihetetlen kísértést jelent kultúránkban. Az extázisba való menekülés kiutat kínál a depressziós hangulatokból. Ez a hajlam elsősorban fiataloknál jelentkezik, akik – kissé leegyszerűsítve – nem teljesen „vannak a testükben”. A tapasztalt gyermekpszichiáter, és különösen a gyógyeuritmia szakembere ezt a konstitúciót korán felismerheti, elsősorban abból, ahogy ezek a gyerekek futnak. Lábujjhegyen futnak, mintha el akarnák kerülni a talajjal való érintkezést. Ebben az életkorban a gyógyeuritmia segítségével végzett terápia még megelőző hatással bír. A serdülőkor után a kezelés nehezebbé válik, mivel

* [paragnost: bizonyos fajta extraszensz emberekre alkalmazott holland kifejezés. Szerk.]

a fiatalok gyakran undorodnak mindattól, ami bizonyos rendszerességhez köti őket, és bizonyos felelősséget ró rájuk. Mindenféle testi vagy intellektuális gyakorlatot gyorsan abbahagynak; olyan életmódot keresnek, amely még inkább fokozza a világtól való menekülési hajlamot. Erre még visszatérünk.

Ha meg akarjuk érteni a neurotikus és pszichotikus jelenségeket, amelyek ennek a menekülési tendenciának a következményei, akkor képzetet kell alkotnunk a mikrokozmosz és a makrokozmosz közötti összefüggésekről. Az emberben ugyanazok a minőségek működnek, mint a Kozmoszban.

A zodiákus kör és a bolygók világa nem pusztán csak anyagrögök, amelyek céltalanul szelik át a végtelen teret, hanem a Hierarchiák, vagyis teremtetők lények hatásának kifejeződései. Az ilyen kozmikus minőségek nem egyszerűen vakon működő természeti törvények; hanem életet teremtetők elemi lényekről van szó, akik mögött magasabb hierarchikus lények állnak. Aki felkészületlenül, valamilyen manipulációk révén áttöri az érzéki „felületek világának” küszöbét, az behatol a felszín *mögött* található e világszféra valóságába.

Ez a határátlépés – azokban az esetekben, amikor spontán történik és konstitúciósan meghatározott – különböző manipulációk révén erőltethető. Nevezzük meg a legismertebbeket: hiperventiláció, hosszan tartó éhezés, extrém túlterheltség, túlzott mennyiségű zavaros, megtévesztő információ, fenyegetések és ígéretek állandó váltakozása, éles hanghatások, gyakran élénk villódzó fényekkel kombinálva, olyan szerek, mint az LSD és a hasis, és végül kedvenc örömforrásaink: nyugaton az alkohol és keleten az ópium. (A társadalmilag elfogadott alkoholfogyasztás elsősorban arra szolgál, hogy az embert vidám, kötetlen hangulatba hozza. Ezt meg kell különböztetni az előző fejezetben említett alkoholizmustól. Ott olyan belemerülésről van szó, amely eszméletvesztéshez és végül létfontosságú szervek károsodásához vezet. Keleten többé-kevésbé hasonló a

társadalmilag elfogadott ópiumhasználat, szemben a heroin iránti vágyakozással és annak romboló következményeivel.)

Ilyen manipulációk mindig is divatban voltak, amikor arról volt szó, hogy a létezés terhétől részegségbe vagy extázisba meneküljenek. A dervisek rituális táncai és a balinéz törös táncok, hasonlóan sok afrikai törzs katonai szertartásaihoz és beavatási táncaihoz, mind ugyanazt a célt szolgálják. A csatában a csapatok előtt vitt skót duda hangjai a harcosokat vad, mintegy „részeg” állapotba hozták. Ez ugyanazon mozdulatok, dallamok vagy ritmusok állandó ismétlése, ami könnyű exkarnációhoz vezet. A bécsi keringő boldogságát is így kell érteni. Ha ezek a hatások nem lennének, a diszkóink üresek maradnának.

Ugyanakkor azonnal szembetűnik, hogy a leírt manipulációk és azok változatai jelentős szerepet játszanak sok úgynevezett „ifjúsági szekta” működésében, amelyek az utóbbi években egyre nagyobb teret nyernek.

A felkészületlen határátlépés, amely ezen az úton történik, eleinte általános boldogságérzéssel és felszabadultsággal, minden problémától és gondtól való menekülés érzésével jár. Ezzel együtt valódi extázis is elérhető. Ez az első stádium nagy kísértést rejt magában, és már önmagában is megszállottsághoz vezethet, legyen az alkohol vagy diszkó iránti szenvedély.

Az ilyen exkarnációs állapotok elérése olyan eszközként élhető meg, amely ellensúlyozza a saját belsőjébe való mélyebb belemerüléskor jelentkező elégedetlenség érzését – ezt az előző fejezetben írtuk le. Nyugati kulturális világunk emiatt egyre növekvő problémával szembesül.

Az exkarnáció mértéke az első stádiumban általában még csekély. Az extázis után az inga a másik irányba lendül: a mélyebb inkarnáció következményeként depressziós hangulat lép fel – „másnaposság”, amelyet olyan testi tünetek kísérnek, mint például fejfájás, izomfeszülés, hányinger. Az önmagából való kilépés után a „visszatérés” különösen fájdalmasan élhető meg. Ezek a jelenségek a kezelések során is

jelentkeznek. Az ilyen „másnaposság” az exkarnáló szerek iránti igény újbóli felmerüléséhez vezethet, és így bezárul a kör.

Az exkarnáció azonban még egy lépéssel tovább mehet. Ekkor a személy hirtelen, sokkos állapotban lép be a másik világba, ahol azok az érzékszervi benyomások, amelyeket a mi világunkban valóságként érzékelünk, ezerszeresen felerősödnek. A színek, hangok és formák a szokásos tudat számára ismeretlen intenzitással rendelkeznek.

Rudolf Steiner ezt a hirtelen átmenetet a „másik világba” az északi germán népek beavatási tapasztalataként írta le. Ugyanezzel a jelenséggel foglalkoznak – csak modern formában – Conway és Siegelman amerikai kutatók. Sokéves kutatásaik eredményeit a „Snapping” című könyvben mutatták be. Ez a „snapping” [csattanás] egy sokkos átmenet az exkarnáció első szakaszából a másodikba. Következményei sokkal súlyosabbak: míg az első szakaszban a normális életbe való visszatérésért többé-kevésbé súlyos „másnapossággal” kellett fizetni, a második szakaszban a visszatérés már nem garantált, és ha mégis megtörténik, akkor a személyiség szerkezetében komoly változás következik be.

A koreai katonák agymosásánál, vagy a már említett ifjúsági szektáknál – mindkét esetben hasonló hatásokról van szó. A végtelen alvásmegvonás, a fehérjeszegény éheztető étrend, a fenyegetések és a barátságos bánásmód állandó váltakozása, egzotikus rituálékban bizonyos mozdulatok és szavak végtelen ismétlése, előadások és ülések végtelen „információ-áramlása” – mindez mély kimerültség állapotába sodorja az embert, ami aztán hirtelen átmenethez, „snappinghez” vezet. Az érintett személy eközben elveszíti „Énjének” tudatát. Az „Ént” automatikus, a szekta által programozott viselkedési minta helyettesíti, mert a szekta átvette az „Én” funkcióját. Hogy ez hová vezethet, azt néhány évvel ezelőtt láthattuk, amikor az újságok címlapjai az amerikai Jim Jones által vezetett Népek Temploma szekta tagjainak tömeges öngyilkosságáról szóló hírekkel rázták meg a világot.

Mindig lényeges taktikai eszköz mindenféle kapcsolat megszakítása a korábbi környezettel, amelyet a legsötétebb színekkel „ördöginek”, „pusztulásra ítéltnek” és hasonlóknak neveznek. Eközben a saját szektát üdvösségre kiválasztottnak tartják. Aki többet szeretne erről tudni, olvassa el a már említett „Snapping” vagy a „Mennyei kísértők”* című könyvet.

Óvatos becslések szerint csak az Egyesült Államokban körülbelül 300 000 fiatal tartozik ilyen álvallásos szektákhoz, mint amilyen például az Unification Church (Moonies) [Egyesítés Egyháza (Moon-szekta)], The Children of God [Isten gyermekei], The Hare Krishna Movement [Hari-Krishna mozgalom], Divine Light Mission [Isteni Fény Missziója], The Eternal Family [Örök Család], Scientific Church [Tudományos Egyház] vagy The People of Jesus [Jézus Emberei] – itt csak a legjelentősebbeket említjük. Európában ehhez csatlakozik néhány másfajta, idősebbeknek szóló mozgalom, mint például a Transzcendentális meditáció, a Bhagwan-mozgalom. A „Transzcendentális meditáció” azok számára, akik türelmesen ismételtetik monoton verbális meditációit, teljesen szokatlan képességek fejlesztését ígéri, például a gravitáció legyőzését ugrások és repülések segítségével. A Bhagwan-mozgalom a kielégítetlen vallási érzésekhez szól, amelyek most teljes odaadással a Bhagwan guru felé irányulnak.

És itt ugyanezek a jelenségek jelentkezhetnek individuális neurózisok és pszichózisok formájában.

A még visszafordítható neurózisokból pszichózisok jöhetnek létre, amikor a második szakaszban az exkarnáció olyan helyzetekhez vezet, amelyekből a nappali tudatosságba való visszatérés már lehetetlen.

Itt ezeknek a jelenségeknek csak a felsorolásával foglalkozunk. A könyv második részében néhány betegség képét részletesebben is megvizsgáljuk.

A mély apátia időszakait, amelyek elsősorban fiataloknál jelentkeznek (korunkban rendkívül gyakori jelenség), az első stádiumú neurózisok közé

* Könyv a németországi szektákról. Die himmlischen Verführer. Sekten in Deutschland, Németország, Hamburg, 1979.

sorolom. Ezek a személyek (többnyire fiatalok) teljes tétlenségbe süllyednek, egész nap ágyban maradnak, vagy csak délután kelnek fel, késő estig hasist szívnak egy csoportban, ha lehetőségük van rá, vagy egyszerűen csak ülnek egy párnán a padlón. Hangulatuk rendkívül barátságos, amíg nem követelnek tőlük semmit. A beszélgetések nehézkesek és folyamatosan ugyanazt a témát járják körül: „Miért kellene aktívnak lennem? Hiszen így is teljesen boldog vagyok. Dolgozni? Miért? A világ elég rossz! A szociális ellátás pontosan olyan embereknek van, mint mi. Ha az megszűnik, az számomra a vég. Na és?”

Ehhez elég gyorsan csatlakoznak az egyoldalú és elégtelen táplálkozás következményei, amelyek súlyosbítják a neurózisokat. Az ilyen emberekkel folytatott beszélgetéseknek kevés hatásuk van, mert nem érik el az „Énjüket”, és csak nehezen, külső intézkedésekkel lehet őket kihozni az apátiából. Igazából mégis valódi kapcsolatokra vágyakoznak, és olyan embereket keresnek, akik „empátiával” meghallgatják őket. Csak az tudja elérni, hogy „őerte” hajlandóak legyenek valamit tenni, aki teljes melegséggel és pozitív hozzáállással fordul feléjük.

MÁSODIK RÉSZ

13. Terápiás gondolkodás

az antropológiai pszichoterápiában

Az emberben négy úgynevezett „organizáció” különböztethető meg, melyek mindegyike saját működési elvvel rendelkezik, és melyek hatnak egymásra. Ez a lény négy „héja” vagy négy tagja. Vizsgálataink során már többször is említettük őket. A terapeuta kell, hogy foglalkozzon velük.

Az emberi *fizikai organizáció* természetéhez már eleve hozzá tartozik, hogy ha magára hagyják, akkor szétesik. A sziklák szétmállanak, a növények elszáradnak, az állati és az emberi test bomlásnak indul, ha már nem hatja át őket az élettevékenység. A fizikai-testi organizáció passzív marad annak a princípiumnak a tevékenységével szemben, amely meghatározza térbeli felépítését.

Élet-organizációnk, az *étertest* – az időhöz kapcsolódó organizáció, amely nem térbeli, de a térbeli fizikai testben működik. Az éteri organizáció több száz ritmus összehangolásában és kölcsönhatásában bontakozik ki, amelyek mindegyike egy bizonyos folyamatot vált ki, és összességükben tartják fenn a organizációt mint egészet. Ez a ritmikus organizáció hibátlanul működik, amíg magasabb elvek hatása ki nem billenti az egyensúlyából. Azokban a szövetkultúrákban, ahol ilyen magasabb elvek hatása kizárt, ismétlődő életformák örökös folytonossága uralkodik.

Amikor az éter ritmusai bármilyen okból kifolyólag egyensúlyukból kibillennek, akkor betegség-jelenségek lépnek fel, amelyek eleinte még tisztán funkcionális jellegűek és visszafordíthatók, de hosszabb ideig tartó hatásuk a fizikai organizáció deformációjához vezethet. Az éteri organizációban *négy éteri képzőerő* különböztethető meg:

1. A *formaéter*, más néven kristályosodási éter vagy életéter. Az ilyen típusú éter ritmusai geometriai rendezettséget hoznak létre az anyag kristályszerkezetében. A formaéter megszilárduláshoz, megdermedéshez

vezet. Ennek az erőnek a képe Andersen meséjében a „Hókirálynő”. Érintésétől minden megdermed.

2. A *kémiai vagy hangéter* rendezettséget teremt az anyagban a folyékony elemekben. Ennek az éternek a hatását kémiai jelenségek és reakciók végtelen sorában végbemenő egyesülés és szétesés jellemzi az anyagcsere folyamatában. Bármilyen egyensúlyi zavar azonnal olyan kémiai anyagok megjelenéséhez vezet a folyadékszervezetben, amelyek normál állapotban nem fordulnak elő. A biokémia már évtizedek óta próbálja megfejteni minden lehetséges módon ezeknek az erőknek a hatásmechanizmusát.

3. *Fényéter*; „tudatéternek” is nevezhetnénk, mert ritmusaiban bontakozik ki a tudat. Ezek a ritmusok hidat képeznek a következő szinten álló emberi szerveződési elvhez, az asztrális szinthez. A fényéter központi hatásterülete az ideg- és érzékszervi rendszer. A fényéter szerveződésének ritmusai visszatükröződnek az elektromos mezőben, ezért az elektroenkefalogram (EEG) segítségével rögzíthetők.

4. A *hőéter* hatásaival az egész organizációt áthatja. Központi szerve a vérkeringés – az a közeg, amely lehetővé teszi a szellemi természetű „Én” számára, hogy kapcsolatba lépjen az élettellel áthatott testiséggel. A hőéter minden másfajta étert áthat. Ezért a terápiában nagyon fontos közeg. Ez különösen fontos az antropológiai pszichoterapeuta számára, aki mindig az „Énre” irányul (nem pedig az asztráltest „dresszírozására” vagy normalizálására).

Ha ebben a ritmikus-éteri organizációban zavarok lépnek fel, akkor ez elsősorban az ember *asztrális organizációjával* magyarázható, amely vágyainkat, érzelmeinket és képzeleteinket hordozza. Ez az asztrális organizáció úgy jellemezhető mint lelki tulajdonságok törvényszerűen működő rendszere, amely bár maga téren és időn kívül áll, mégis hat az étertest ritmikus organizációjára; és közvetve, az étertesten keresztül, a fizikai testre is hat. Minden érzélem, minden képzet vagy vágy felgyorsít vagy lelassít bizonyos ritmusokat, és erős lelki mozgások esetén zavar

vagy akár teljes megsemmisülés is bekövetkezhet ezekben a ritmusokban. Az utóbbit a test szerveiben mindig anatómiai deformációk is követik. Az ilyen anatómiai deformációk egy hosszú fejlődés végső eredményei, mint egy nagy dráma „ötödik felvonása”.

Nagyon fontos, hogy az asztrális szerveződésből származó ilyen romboló hatásokat már az első vagy a második „felvonásban” diagnosztizáljuk, mert ebben a fázisban még fogékonyak pszichoterápiás hatásra. Az asztrális szerveződés pszichés világunk egészét átfogja. Ha az asztrális vagy pszichés organizációt nem az „Én” irányítja, a gondolkodás tisztán asszociatív marad, ami álmodozáshoz, „éber álmokhoz” vezet. Ekkor az érzelmek élete a szimpátia és az antipátia között ingadozik, az ösztönök és vágyak területe pedig védtelen játékszere lesz ezeknek az erőknek.

Az *állati* organizmus fizikai testből, étertestből és asztráltestből áll. Az asztrális szervezetben gyökereznek azok a reakció- és viselkedésminták, amelyeket „ösztönök” néven ismerünk minden állatfajnál. Az ösztön eredetileg egy asztrális struktúra, amely a fizikai test formáiban fejezi ki magát. Az állatban az ösztön és a testi forma egységben van. Az állatban az *ösztön alakítja ki* a testi-térbeli eszközt, az *ösztön határozza meg* az időben való viselkedését.

Ezzel szemben az ember fiziológiai szempontból „túl korán” és gyenge ösztönökkel születik. Legfontosabb sajátosságait, a járást, a beszédet és a gondolkodást, még meg kell tanulnia, és ezt éppen a születése után, környezetét utánozva teszi. Az emberi asztráltest, úgy mondhatnánk, hogy „kiképzésre” (kondicionálásra) kerül a nevelés révén, és ezért a megfelelő kulturális környezettől függ.

Az asztráltest lényegében hét alapvető struktúrát hordoz magában, amelyeket mi *strukturális karaktertípusoknak* nevezünk. Az „Életválságok – életesélyek” című könyvemben részletesen megvizsgáltam ezeket mint úgynevezett „alapvető viselkedéstípusokat”. Ezek az alapvető

viselkedéstípusok határozzák meg, hogy hogyan reagálunk azokra a benyomásokra és tapasztalatokra, amelyek kívülről érnek bennünket.

Egy fiatalnál az alapvető struktúrák, mint a temperamentum is, még öröklődés által meghatározottak. Felnőttkorra ezek még változhatnak, mivel az individualitás „magával hozza” saját temperamentum-szerkezetét és saját viselkedéstípusát, amelyek gyakran éles ellentétben állnak az örökletes struktúrákkal. Ez a konfliktus a fiatalkor vezérmotívuma.

A negyedik és legfőbb princípium az ember „Énje”, lényének szellemi magja. Az ember e szellemi lényét az jellemzi, hogy folyamatos fejlődésben van. A könyv első részében megkülönböztetjük az „első Ént” és a „második Ént”. Itt a „második Énre” gondolunk, amelyet lényegében az ember magasabb „Énjeként” lehet jellemezni, amely a szellemi világból kíséri inkarnációját. A magasabb „Én” hordozza biográfiánk fő vonalát, kitűzött céljainkat.

Az „Én” fejlődése a születés és a halál közötti időszakban a múltbeli fejlődés folytatása, és egyben a jövőbeli fejlődés előkészítése. Az „Én” mindig a jövő felé irányuló létesülésben, törekvésben van. Ha egészséges módon kapcsolódik a három alacsonyabb organizációhoz, akkor meghatározza az élet vonalát, vörös fonalát, azt az ember biográfiájává alakítja, és nem hagyja, hogy sorseseemények véletlenszerű sorozata legyen.

Az „Énünk” reagál a külső jelenségekre, döntéseket hoz és prioritásokat állít fel az életcélnak megfelelően, amely többé-kevésbé világosan áll előttünk.

Az „Én” felelős azért, hogy életünk és sorsunk értelmet nyerjen. Összekapcsolódik a „karmával”, a korábbi fejlődés pozitív és negatív eredményeivel.⁷⁵

A *gondolkodás* területén az „Én” értelemként, az érzéki benyomások értelmes rendezésének képességeként fejezi ki magát. Itt kell

megkezdődnie az események tudatosításának is, ami a személyes életfeladat, az életcél megismeréséhez vezet.

Az *érzés* területén az „Én” enyhíti az asztráltest hirtelen mozdulatait. Fejleszti az érzések életét, fokozatosan „helyettesítve” a kizárólag a test által kiváltott érzéseket más, szellemi értékekkel kapcsolatos érzésekkel, ahogyan ez például a művészetben és a vallásban történik.

Az *akarat* területére az „Én” úgy lép be, hogy a tisztán ösztönösen meghatározott viselkedési mintát az „Én” céljaira irányuló viselkedéssé alakítja át. Az „Én” átalakító módon lép be, fékez, ösztönöz és irányít minden olyan „természetes” ösztönt, amely az éteri-asztrális emberből fakad. *Eközben nem ellentétes erőként, hanem szerető nevelőként lép fel.*

Sok modern pszichoterápia kifejezetten ellenséges a „Én” iránt. Az „Én”-t gyakran gonosztevőnek, elnyomónak és zsarnoknak tekintik. Ennek ellensúlyozására az emberben lévő lelki-asztrálisnak az akadálytalan kiélése állítólag tisztító hatással kell hogy rendelkezzen, és újra ki kell oldania az „Én” által kiváltott komplexusokat.

Azonban az, amit gyakran „Én”-nek neveznek, *egyáltalán nem az a szellemi „Én”, amelyről korábban beszéltünk, hanem különböző „megsűrűsödések” (megkeményedések) egyvelege, vagyis az asztráltest merev viselkedési mintái, amelyek valóban zsarnokian hatnak. Ezeket nem asztrális kiéléssel lehet leküzdeni, hanem csak a valódi, a szellemi „Én” aktiválásával, amely újra működésbe hozza a megkeményedett struktúrákat, és feltárja a további, értelemmel teli fejlődés lehetőségeit. Erre utal C. G. Jung, amikor az „Énhez” vezető útról beszél.*⁷⁶

Az „Én” szervezően hat az asztráltestre, és a saját módján irányítja azt. Az asztráltest felgyorsítja vagy lelassítja az étertestben zajló folyamatokat. Ez zavarokat okozhat az életritmusok szerkezetében. Az étertest viszont a fizikai testre hat, folyamatos mozgásban tartja, és megakadályozza, hogy alkotóelemeire essen szét. E négy egymással kölcsönhatásban álló princípiumban tárul fel az ember mint öntudatos élőlény.

Vannak azonban olyan asztrális-éteri struktúrák is, amelyeknek nincs közvetlen fizikai megfelelője. Képzetek, gondolatok, ideák: ezek az „Én” által többé-kevésbé strukturált asztrális-éteri természetű képződmények.

Egy ilyen képződmény vagy forma mindig egy *lény*. Az ilyen lények a korábban tárgyalt „elemi lények” csoportjának második részéhez tartoznak, azokhoz a lényekhez, amelyek a természeti folyamatokban, a növényvilágban és olyan kozmikus ritmikus folyamatokban is működnek, mint a nappal és az éjszaka, a nyár és a tél stb. Abban a pillanatban, amikor az ember valamit gondol, létrehoz egy asztrális-éteri formát, egy elemi lényt, amelynek élete addig tart, amíg a gondolat létezik. Ez a forma azután ismét feloldódik, de mégis visszamarad egyfajta „tükröződés”, amely az emlékezet tükreben (ez lényegében azt jelenti, hogy a belső szervek felszínén) rajzolódik ki.⁷⁷ Amikor régi gondolatokat és képeket „hívunk elő” az emlékekből, akkor ugyan megtapintjuk formáik szerkezetét az emlékek tükreben, de mégis *újra* kell gondolnunk őket, vagyis *újra* meg kell teremtenünk ezeket az asztrális-éteri formákat; ezután, ha akarjuk, újra elfelejthetjük őket.

Így zajlik ez a folyamat normális esetben. A helyzet akkor ölt patológiás jelleget, amikor a képzetek formái már nem csak az emlékek tükreben léteznek, hanem asztrális-éteri formákként is *tovább élnek*.

Ez akkor történik, ha az éteri folyamatok kibillennek egyensúlyukból, és ezáltal a fizikai szervek formáinak változását idézik elő. Ekkor az emlékezetben felidézett formák nem az emlékek „nyugodt” képeiként jelennek meg, hanem a szerv tudatalatti területén aktívvá váló képzetekként.

Az ilyen képzet-képek „megszállottá” tehetnek minket; C. G. Jung leírja ezt a jelenséget. Akkor már valódi démonokká válnak, amelyek romboló hatást gyakorolnak ránk a tudatalattiból.

Ekkor kényszerképzetekkel van dolgunk, amelyek folyamatosan behatolnak a normális képzet-életünkbe, és „átírják” azt. Ezek a démoni

képzetek bizonyos körülmények között félelmeket, hallucinációkat vagy rögeszmés állapotokat okozhatnak.

Nyilvánvaló, hogy ott, ahol már kialakultak ilyen démoni lények, terápiás beszélgetéssel sokat elérni nem lehet. Hiszen ezek a formák éppen hogy kibújnak az „Én” hatása alól, és saját életet élnek. Először azt a deformált szervet kell gyógyszeresen kezelni, amely úgymond „megtartja” a képeket. Vagyis a helytelen éterfunkciót vagy fejlődési rendellenességet specifikus szervterápiával kell korrigálni, mert ellenkező esetben a régi helyét egy új rögeszmés kép veszi át. Ha a megfelelő szerv újra normálisan működik, csak akkor gyakorolhatnak a pszichoterápiás intézkedések pozitív hatást, és ezáltal ösztönözhetik az „Én”-t arra, hogy a jövő értelemmel betöltött kialakítására törekedjen.

Ilyen démoni képződmények azonban nem csak a képzetek és az emlékek tükrének kölcsönhatásából keletkeznek, hanem úgy is, hogy bizonyos *érzések* elválnak, hogy aztán mintegy önálló „szigeteket” alkossanak, amelyek démoni kényszerként és zavaró módon hatnak a lelki életben. Freud ezeket az érzéseket „komplexusoknak” nevezte. Valójában azonban démoni elemi lényekről van szó, amelyeket mi magunk teremtettünk meg valamikor álomszerű érzelmi életünkben. És itt a szervek specifikus terápiájának kéz a kézben kell járnia a pszichoterápiás kezeléssel.

Végül, az anyagcsere és az akarat területén bizonyos, önmagukban értelmes akaratbeli döntések és cselekedetek, kiszakadhatnak a cselekvések áramlásából, megrekedhetnek, és ezáltal mozdíthatatlan jelleget ölthetnek. Valami hasonló történik minden szokás kialakulásakor. Ez önmagában hasznos jelenség, hiszen ilyen „viselkedési formák” révén alakulnak ki a szokások és az automatizmusok is, de mégis gyakran akadályozhat bennünket, mert az ilyen cselekedetek gyakran éppen akkor jelentkeznek, amikor az „Én” alapján teljesen másképp szeretnénk reagálni és cselekedni. Minden viselkedésterápia bizonyos viselkedési formákat vés az anyagcserénkbe és akaratunkba; ezzel elveszi az „Én”-től

a szabadság egy részét és fejlődési lehetőségeit. Valójában nem beszélhetünk terápiáról, ha a régi formát egy új, ugyanolyan démonikus-kényszeres forma váltja fel, még akkor sem, ha a társadalmi életben az kevésbé tűnik problémásnak.

Valószínűleg világossá vált, hogy e három területen létezik egy zökkenőmentes átmenet az automatizáló (vagyis fix, automatikusan működő, formát adó) gondolkodási folyamat, amely bizonyos gondolkodási jelenségeket, érzéskomplexumokat és viselkedési mintákat automatizál, és a sokkhatás által kiváltott rögzülés között. Annak érdekében, hogy a tanulási folyamat a lehető legkevésbé rögzítő jellegű legyen, Rudolf Steiner felvázolta a Waldorf-iskolák működésének módszertani és didaktikai elveit⁷⁸. Ezek az elvek nagyon tanulságosak az antropológiai orientációjú pszichoterápia számára, mert az ilyen iskolai oktatás megelőző hatású, míg a pszichoterápiás kezelés csak a már (sajnos) meglévő zavarok esetén lehet terápiás hatással.

A Waldorf-oktatás első alapelvét a következő szavakkal lehet leírni: ne definiálj, hanem *jellemezz*! A meghatározások (definíciók) szigorúan körülhatárolt formák, amelyek kívülről megköti az étertestet. Amit jellemeznek, az mozgékony, többdimenziós marad; érzésvilággal rendelkezik, és arra ösztönzi az akaratot, hogy saját maga alkosson új, saját képzeteket. Ezért a Waldorf-pedagógia az első nyolc iskolai év során intenzíven dolgozik a képi leírásokkal, és az absztrakt (látszólag absztrakt) tananyagot művészi módon adja át a gyermeknek. A nyolcadik osztály után a tanuló képes meghatározásokban összefoglalni a jellemzett anyagot, de immár *retrospektív áttekintésben*. Az első fázisban kialakult fogalmak most „Énnel telített” fogalmakká válnak, amelyeket a tanulók már szabadon alkalmazhatnak.

A pszichoterápiára alkalmazva ez azt jelenti, hogy meg kell találni azt az utat, amelyen az „üres”, absztrakt, „Énnel” nem telített, hanem kívülről átvett fogalmak, érzések és cselekvések „betölthetők” a saját gondolkodás, érzés és akarat – belőlük hiányzó – minőségeivel. Rudolf Steiner ezeket az

üres képzeteket, érzéseket és cselekedeteket kultúránk három csapásának nevezte: a frázisoknak, a konvencióknak és a rutinoknak.⁷⁹ A pszichoterápiában arról van szó, hogy a frázisok, a konvenciók és a rutin az „Énnel” való újbóli kapcsolódás révén újra képesek legyenek fejlődésre. Így válik lehetővé a szabad, önálló gondolkodás, a melegséget hordozó érzelmi élet és a bátorsággal teli akarat-élet.

Azok mellett, akik saját szerveik folyamataiba ragadnak (a „belső úton”, más szóval az „inkarnáció útján”), vannak olyanok is, akik az „exkarnáció útját”, a „külső utat” használják arra, hogy elkerüljék az „Én” mély inkarnációját. Ez már kisgyermeknél is előfordulhat. Ennek okai a következők lehetnek: konstitúció, sokkos élmények, súlyos elhanyagoltság, árvaság.

Ezeknek a gyerekeknek egy bizonyos csoportját „ kozmikus gyerekeknek” nevezhetjük, akiknek az inkarnációja lassan zajlik. Ebbe a kategóriába tartoznak egyrészt olyan „normális” gyerekek, akiknek késik a fejlődése, akiknek az érettsége nagyon elmarad az életkorától, másrészt olyan álmodozók, akik valóban lemaradtak a fejlődésben. Külön kategóriát képeznek az „autisztikus” gyermekek, akiknek az „Énje” különböző okok miatt nem tud megfelelően működni; ezért fejlődésüket az asztráltestük határozza meg, aminek következtében minden elképzelhető szélsőséget ki tudnak alakítani, mint például rögeszméket, félelmeket és hallucinációkat. Az autista gyermek megmutatja nekünk, mi történne, ha az embernek valóban nem lenne „Énje”, ahogyan azt sok pszichológiai irányzat állítja.

Míg az autizmus már kisgyermeknél is megjelenik, addig a megtestesülés folyamatától való menekülési hajlam körülbelül tizenkilenc éves korban még egy másik formában is megnyilvánul. A *serdülőkori válságról* beszélünk, amelyben az ember saját lelki-szellemi lényé – amely magában hordozza mind a régi karmát, mind a jövőbeli életút előfeltételeit – egyre inkább tudatára ébred annak a ténynek, hogy egy olyan testi eszközben kell élnie, amelyet nagyrészt eltorzítanak a nevelés kulturális

normái – és mindez örökletes adottságokon alapul. Ezek az örökletes adottságok és ez a nevelés, mint már sokszor elhangzott, nem véletlenül olyanok, amilyenek. Mert a fejlődés csak azon akadályok legyőzésének általunk „talált” módjain keresztül történik, melyeket egy meghatározott örökletes struktúra és egy meghatározott nevelés állít fel.

Most azonban, 18–19 éves korra, az ébredő „Én” – amikor a saját „Én”-tudat és élettapasztalat még gyenge – konkrét tartalmat és formát kell hogy adjon ennek az impulzusnak, hogy leküzdje az ismert akadályokat. Ebben gyakran döntő szerepet játszanak a pályaválasztás kérdései, és a szülők ezzel kapcsolatos eltérő elképzeléseivel való nézeteltérések és hasonló dolgok. Ez nyugtalanító lehet. Az 1950-es években volt szakmunkások körében végzett tanulmány kimutatta, hogy mindössze 20%-uk dolgozott azon a területen, amelyre eredeti képesítésüket szerezték.

Egyre elterjedtebbé válik a döntéshozatal iránti idegenkedés. Megpróbálják elhalasztani a döntés pillanatát, például mielőtt döntést hoznának, „Indiába vagy Nepálba utaznak”, vagy még könnyebb mentséget keresnek: alkalmi munkákba menekülnek. Az utóbbi években ehhez hozzáadódott a fiatalok munkanélküliségének problémája, ami még inkább elsötétíti a értelmes jövő kilátásait.

Ez a félelem a fejlődés lehetőségeitől és feladataitól, a „jövővel szembeni sokk” az életút bármely szakaszában előfordulhat, különösen gyakran akkor, amikor egy bizonyos életszakasz lezárult, és a következő problémái még nem látszanak. Ilyen fordulópontok például a 29–30, a 42 éves és az 56 év utáni szakasz, amikor a nyugdíjba vonulás sokak számára dezintegráló, zűrzavarhoz vezető sokkot okoz a jövővel kapcsolatban, ezt gyors testi leépülés követi.

Itt általában központi „Én”-terápiára van szükség, még akkor is, ha a betegség képe mindenféle másodlagos depressziós állapotok révén gyakran úgy tűnik, hogy a befelé vezető úton jelentkező neurózisok irányába mutat. Az „Én”-terápia abban a meleg légkörben zajlik, amely a

páciens és a terapeuta találkozásában érvényesül. Az utóbbinak az „Én”-terápiában azt kell éreznie, hogy ő viseli a terápiás helyzet felét. (Ideiglenesen) össze kell kötnie a sorsát a páciens sorsával. A távolságtartó beszélgetések ilyen helyzetekben nagyon zavaróak, bátortalanítóak lehetnek a páciens számára, még akkor is, ha a terapeuta elsajátította az empatikus hallgatás művészetét.

Ezekhez a fontos tünetekhez társul a fáradtság (gyakran burkolt formában), fejfájás és általános letargia időszakai. Ezek különösebb kezelés nélkül eltűnnek, amint megnyílik a jövőbe egy olyan út, amelyet a beteg lelkesen fogad. Ennek az útnak a keresése során a terapeutának fel kell adnia azt a szándékát, hogy utasításokat adjon, és a beteggel együtt kreatívvá kell válnia, hogy megtalálják a helyes, gyakran szokatlan megoldást. Ezt úgy éri el, hogy figyelmesen meghallgatja a másokban élő mély vágyakat és szükségleteket, amelyek korábban általában soha nem fejezett ki, és amelyek, miután napvilágra kerültek, javaslatok formájában megvitathatók („Miért is ne tehetnéd...?”); ez gyakran meglepő következményekkel jár: új aktivitás jön létre, mint az „Én” megerősített megtestesülésének eredménye, a jövőbe irányuló aktivitás, amelyet az ember maga értelmesnek él át.

Az exkarnációval kapcsolatos neurózisok csoportjába tartozik a serdülőkorban jelentkező anorexia*, a fiatalkorban kezdődő és akár az egész életet kísérő álomszerű fantáziálás, továbbá a hiperventiláció és a hisztéria. Néhányat közülük a 16. és 17. fejezetben külön-külön is tárgyalunk.

Végezetül még néhány megjegyzés két jelentős pszichoterápiás irányzatról, amelyek különleges módon mindkét „menekülési úthoz” kapcsolódnak, az inkarnációshoz és az exkarnációshoz egyaránt. Itt a már említett pszichológusokra, *Freudra és Adlerre* gondolunk.

Freud és Adler terápiás megközelítéseinek nagy különbsége véleményünk szerint abban áll, hogy Freud megpróbál behatolni a

* Étvágytalanság, lefogyás.

személyes múltba („út a belsőbe”), míg Adler a személyes életcél tudatosítására törekszik, ami a jövő értelmes képének megtalálásához vezet. A „buzdítás, bátorítás, bátorság sugallása” fogalma központi szerepet játszik ebben. Aki ismerte Adlert, tudja a titkát: meleg érdeklődés, együttérzés a páciens küzdelmében; a bátorítás nem terápiás technika, hanem közvetlenül a szívből fakadó meleg áramlat. Freud ennek ellentéte, a terapeuta szakmai visszafogottságával. Két különböző ember – két ellentétes terápiás irányzat; talán még kétféle páciens is, akik közül mindegyikhez sajátos megközelítést kell találni.

A pszichoanalízis legújabb eredményei azonban elhagyták a távolságot teremtő, nézői pozíciót, és ismét átadták helyüket a beszélgetésnek; ez már a helyzet külső szervezésében is kifejeződik: az „egymással szembeni” pozíció kiszorította a kanapét.

14. Diagnózis, és a terápia egyes aspektusai

A következő három szempontot szeretnénk közelebbről megvizsgálni:

- diagnózis,
- terápiaválasztás,
- terápiás módszerek.

Diagnózis

Minden felelősségteljesen választott terápia alapja a *differentiált diagnózis* felállítása. Az antropozófiai irányultságú pszichoterápia esetében ez azt jelenti, hogy a diagnózis felállításakor abból a kérdésből kell kiindulni, hogy a vázolt organizációk – az „Én”, az asztráltest, az étertest és a fizikai test – közül melyikben jelentkeznek azok a funkcionális zavarok, melyek a látható tüneteket okozzák.

Amíg a betegség folyamata főként az „Én”-organizáció és az asztráltest között, vagy másképp kifejezve a szellem és a lélek között zajlik, addig általános lelki higiéniai intézkedések, terápiás beszélgetés és művészetterápia közül lehet választani.

Ha a lelki problémák tartós zavarokat okoztak az életfolyamatokban, vagyis az étertestben, akkor ezeken az általános terápiás formákon kívül gyógyszeres kezelésre is szükség van. A következő rész ezt a gyógyszeres kezelést az antropozófiai orvoslás szemszögéből tárgyalja.⁸⁰

Ha a krónikus étertest-zavarok anatómiai változásokhoz – például gyulladásokhoz, degenerációhoz – vezettek a szervekben, akkor a gyógyszeres kezelés válik elsődleges fontosságúvá. Pszichoterápia csak akkor értelmezhető, ha az organikus folyamatok a normalizálódás útjára kerülnek.

Egy ilyen orvosi diagnózis felállítása valójában teljes orvosi végzettséget és *ezen felül* az antropozófus orvostudomány ugyanilyen teljes ismeretét igényli. Enyhébb neurózis esetén megfelelő terápiát antropozófus pszichoterápiában képzett pszichológus is ki tud dolgozni. De mégis jó, ha baráti együttműködés alakul ki egy antropozófus orvossal, akivel kétes esetekben konzultálni lehet, és akinek szükség esetén át lehet adni a beteget. Akkor a közös párbeszédéből fog kialakulni egy differenciált diagnózis.

A terápia kiválasztása

A terápia legkülönbözőbb formái lehetségesek: individuális beszélgetéses terápia, részvétel csoportos beszélgetésekben, hétvégi tanfolyamok vagy két héttől három hónapig tartó tanfolyamok. Ehhez mindig valamilyen művészeti terápia (gyógyeuritmia, recitáció*, rajzolás vagy agyagozás/szobrászat) is ajánlott.⁸¹ Sok esetben jelenthetnek megfelelő támogatást bizonyos tevékenységek, a tanulástól a kertészeti vagy mezőgazdasági vállalkozásban való munkavégzésig.

Miután megszületett a döntés egy bizonyos terápia mellett, és elkészült az előzetes terápia terve, azt végre is hajtják. A gyakorlatban az első két fázis egymásba fonódik. A differenciált diagnózis felállításához részletes anamnézis szükséges, amelynek segítségével a páciensben elkerülhetetlenül felébrednek a biográfiai tudatosság első jelei.

* Beszédfejlesztő foglalkozások.

Az anamnézis körüli első beszélgetések a terapeutától a legnagyobb nyitottságot és a pácienssel való empátikus kapcsolat képességét igénylik. Ennek során a terapeuta megkülönbözteti azokat a tüneteket, amelyek a beteg élethelyzetéhez kapcsolódnak, vagyis amelyek feltárnak valamit karmikus helyzetéből, és azokat a tüneteket vagy eseményeket, amelyek a saját döntéseinek területéhez kapcsolódnak, és ezért a személy legeredetibb céljairól beszélnek.

Azoknak, akik meg akarják vizsgálni a szenvedés értelmét, rá lehet arra mutatni, hogy a jelen életben kiindulási pontként kell elfogadni a karmikus múltat. Ehhez tartozik az öröklődés, a szülői otthon nevelési klímája, valamint az iskolai barátok és mindazok a döntő események, amelyek a 20 éves korig meghatározzák a biográfiát. Bizonyos értelemben ezeket a magasabb „Énünk” alakítja ki. Domináns apa vagy uralkodó anya nem kívülről „jutott” nekünk, hanem mi magunk kerestük meg őket, hogy az ezzel járó ellenállás leküzdésével egyensúlyba hozzuk a régi karmát, és így lehetőséget teremtsünk a jövőbeli fejlődéshez. Ekkor fokozatosan megérkezik a felismerés, hogy *mi vagyok én magam*: a saját sorsom. Ez azt jelenti: a sorsom ugyanúgy hozzám tartozik, mint a testem és a tudatom; teljesen értelmetlen ellene küzdeni, hiszen ez csak önmagam elleni küzdelem lenne. Most már elfogadhatom azt a tényt, hogy olyan vagyok, amilyen, és ezt a fejlődés útjának kiindulási pontjává kell tenni. Ezt ahhoz lehet hasonlítani, mint amikor egy működő vállalkozást veszünk át: eleinte vannak bizonyos aktívák (eszközök) és passzívák (források), és ostobaság lenne, ha a passzívákat nem akarnánk átvenni. Születésem ténye azt bizonyítja számomra, hogy a magasabb „Énem” mind az aktívákat, mind a passzívákat magára vállalta; az egyetlen észszerű kérdés az, hogy „hogyan tudok az aktívák segítségével olyan messzire eljutni, hogy „az úton” megfizessem a legjelentősebb passzívát*?”

* [A könyvelésben aktíva: pl. egy gép; passzíva: amiből a vállalkozás finanszírozta az aktíva vásárlását: pl. tőke, hitel. Szerk.]

Ekkor észreveszik, hogy a régi passzíva leküzdésekor gyakran azonnal új keletkezik.

Az a felismerés, hogy folyamatos fejlődési folyamatban vagyunk, és hogy a pillanatnyi helyzet egy távolodó horizontú hosszú út közbeni állomásához hasonlítható, az anamnézis fázisának első eredménye lehet, az anamnézis így már a terápia egy részét is tartalmazza.

Az első erőfeszítés a már kialakult *önsajnálát* legyőzéséhez kell. Ugyanakkor az első pillantás a jövő felé irányul; bár eleinte ez a legközelebbi jövőt – néhány napot vagy hetet – érinti, később ez a folyamat fokozatosan feltárja azt a személyes „vezérmotívumot”, amely eddig meghatározta biográfiánkat, és utolsó leheletünkig kísérni fog bennünket. És bár ez a vezérmotívum önmagában nem változik, mégis, azon az alapon, hogy bizonyos kérdésekben mindannyian új, magasabb szintre lépünk, látható a fejlődés mértéke. Ha például ez a vezérmotívum az arrogancia leküzdésében áll, akkor az a jellemvonás, amit leküzdöttük szociális szinten, ismét megjelenik a szellemi törekvés szintjén, és most már azon a szinten kell leküzdenünk. Ezek közül a tulajdonságok közül néhány életutunk során újra és újra tréfát űz velünk. Az pedig, hogy milyen fokon sikerül őket pozitív célokká alakítanunk, meghatározó kiindulási ponttá válik következő életünkben, amely így a mi kezünkben van!

A terápia módszere

Az antropológiai pszichoterápia módszerében ideális esetben három fázis különböztethető meg: először is a *diagnosztikai fázis*, vagy röviden kifejezve a múlt. Másodsor, a fejlődési fázis, amely a jelenre vonatkozik. Harmadszor, a konszolidációs fázis: ez a jövőre irányul.

Az *első fázist*, a *diagnosztikait* már fentebb leírtuk. Ehhez hozzá lehet tenni, hogy a differenciált diagnózis, amely több, mint a betegség képének általános megnevezése, mint pl. „rögeszmés neurózis”, több egyértelműen megkülönböztethető elemet tartalmaz:

- Először az egész eddigi biográfia kronológiai sorrendben való vizsgálata.

- A biográfia kulcsfontosságú pontjainak vizsgálata. Ezzel a korábbi tisztán kronológiai vizsgálat a biográfia belső drámaiságát figyelembe vevő vizsgálattá válik.

- A konfliktusok területeinek tudatosulása és megnevezése.

- A konfliktus jellegének első feltárása lehet, hogy agresszív fogadtatásra talál (lásd a 8. fejezetet „az ember doppelgängerének aspektusairól”). Ezzel egyidejűleg nyilvánvalóvá, azaz átélhetővé válik a konfliktus mélysége is, ami lehetővé teszi a prognózis irányába mutató következtetések levonását.

- Ebben az első fázisban érzékenyen feltett kérdések segítségével mélyebben meg lehet vizsgálni bizonyos biográfiai epizódokat vagy problémaköröket, vagy egyelőre tudatosan félretehetjük azokat.

A terapeuta az egész folyamat során a következő kérdésre próbál választ találni: hol játszódnak le a konfliktusok, félelmek és hasonlók?

- Az „Én” szintjén. Ez a tudatosan törekvő ember szintje.

- Asztrális szinten, az „animális, állati ember” szintjén, annak vágyaival, féltékenységeivel, hatalom vagy védelem iránti igényével.

- Az életfolyamatok és különböző szerves ritmusok szintjén, mint például a cukoranyagcsere, vérnyomás- és a hőmérséklet-görbe stb.; vagy a máj, a vese, a tüdő, a lép, a szív stb. vegetatív folyamataiban. E vegetatív ritmusok zavarai a tudatban tükröződnek, például mint félelmek, rögeszmék, depressziók és hallucinációk.

- A fizikai test szintjén, ahol a tartós zavarok anatómiai deformációkhoz vezetnek, amelyeket nagyon nehéz újra mozgásba hozni. Itt egyes szervekből eredő részleges, nagyon makacs zavarokról van szó, vagy pszichiátriai reziduális állapotokról kimerült skizofrén betegeknél, sclerosis multiplex vagy Parkinson-kór súlyos eseteiről; de azokról a betegekről is, akikkel korábban agyi szifilisz kezelése után találkoztunk.

Az anatómiai változások mindig egy hosszú dráma utolsó felvonását jelentik. Mivel az agy a központi szervek közé tartozik, az agykárosodások is ehhez a kategóriához tartoznak, bár az antropozófiai pszichoterapeuta mindig kerülnie kell, hogy a pszichés rendellenességeket a központi idegrendszerre vetítse.

Így jutunk el a *második fázishoz*, az úgynevezett fejlődési fázishoz. Az alkalmazott módszert, mint az egyértelműen látható, a lehetőségek nagy változatossága jellemzi. A kezelés menetnek meghatározásában a következő szabály lehet segítségünkre: „kezdj a megoldható problémákkal”. Hiszen a fejlődési fázisnak mozgásba kell hoznia a blokkolt, késleltetett vagy kisiklott fejlődési folyamatokat. A diagnosztikai fázisban számos probléma láthatóvá vált. Néhány közülük súlyos, de a gyökerei inkább a felszínen vannak. Más, lényegesebb problémák viszont mélyebben gyökereznek. Ezek leküzdése valószínűleg hosszú fejlődési utat, több évet igényel. Az ilyen alapvető problémákat jobb, ha nem közvetlenül, frontálisan közelítjük meg. Jobb lesz ezeket mintegy körbevenni, majd azokhoz a problémákhoz fordulni, amelyeknél bizonyos valószínűséggel olyan eredmények várhatók, amelyeket a páciens is észlelhet. Ezáltal bizalom alakul ki a terápia lehetőségei iránt, és bátorság, hogy elfogadja a művészetterápiával és más kezelési módszerekkel kapcsolatos további javaslatokat.

Az első próbálkozás helyes megválasztása gyakran meghatározza a terápiás fejlődési folyamat további menetét. Ugyanakkor óvakodni kell a siker elérésének felületes módszereitől. Már az első terápiás lépés is a beteg „Énjének” tudatos fejlesztését kell hogy szolgálja, ahelyett hogy „robottá” változtatná, ahogyan ez például sikeres viselkedésterápiák vagy szuggesztív kezelések során előfordulhat.

Az organikus neurózisok és pszichózisok specifikus terápiáját már a 11. fejezetben tárgyaltuk.

A fejlődési fázis idején lehetőség szerint be kell vonni a *művészetterápiát*. A művészetterapeuták képzésük során világosan

érteniük kell művészetük specifikus hatását, hogy később sikeresen együttműködhesse a terapeutával. Minden terapeutának képesnek kell lennie a pszichiáter vagy pszichológus diagnózisait a saját művészeti területére átfordítani. Az a tapasztalat, amelyet a művészetterapeuta a betegekkel való munkája során (például festés, eurytmia, szavalás során) szerez, jelentős impulzusokat adhat a terapeutának a terápiás folyamattal kapcsolatban.

A pszichoterápia eszköztárához tartoznak továbbá speciális *akarategyakorlatok* is. Ezek lehetnek teljesen egyszerű feladatok, például naponta kétszer, meghatározott időpontban virágokat öntözni, de lehetnek bonyolultabb feladatok is, amelyeket a terapeuta a pácienssel közösen dolgoz ki. Az ilyen gyakorlatok segítenek a páciensnek jobban kézben tartani saját életét.

Az *észlelési gyakorlatok* is eredményesek. Segítségükkel a páciens új viszonyt építhet ki a világhoz. Kezdhetünk teljesen egyszerű feladatokkal: figyelni arra, hogy milyen virágok nőnek az út mentén, amelyen a páciens minden nap a vasútállomás felé tart. A gyakorlat ezután módosított formában is elvégezhető; ekkor a feladat lehet például a nyírfa, a hársfa és a tölgyfa közötti jellegzetes különbségek észlelése. Bizonyos kérdések is nagyon jó, tudatosságot ébresztő hatással bírhatnak. Példa: „Le tudná írni azt a bokrot, amelyik annak a háznak az előkertjében áll, amely mellett már évek óta naponta kétszer elhalad? Kérem, most nézze meg alaposan, és írja le nekem a következő látogatásakor!” Ezen a szinten végtelenül sok variáció lehetséges, a beteg és a terapeuta élethorizontjának megfelelően.

Az antropozófiai terápiában nincsenek szilárdan meghatározott technikák, melyeket át lehet adni. Minden terapeutának a saját útját kell megtalálnia a terápiás formákon keresztül, hogy elsajátítsa és magáévá tegye azokat. Amit az egyik a természet iránti lelkesedésének köszönhetően ér el, azt a másik talán a mesékkel való közös munkával vagy bizonyos helyzetek eljátszásával érhet el. A terapeuta a saját

érdeklődési köréből, a saját „eszközeiből” indul ki, és eközben alkalmazkodik minden egyes páciensének lehetőségeihez.

További feladatkör a *pozitivitás* gyakorlása. Ennek elérése érdekében például meg lehet kérni a beteget, hogy vegyen egy hagyományos iskolai füzetet, és minden este írjon bele legfeljebb fél oldalt egy-egy pozitív eseményről, ami aznap történt. A páciens nem fekdhet le aludni anélkül, hogy előbb leírná a legjelentéktelenebb, de pozitív eseményt. Ezt a füzetet minden találkozóra el kell hozni, hogy közösen átnézzék a tartalmát.

Az ilyen feladatok mellett a beteget arra ösztönzik, hogy saját maga vállaljon *új*, saját választás szerinti feladatokat, amelyeket *el kell végeznie*, még akkor is, ha azok nem egyszerűek. A saját „Én” által kitűzött feladatok – függetlenül a még meglévő depressziótól, félelmektől és kényszeres állapotoktól – hatnak az étertestre, mozgásba hozva azt. Ilyen körmönfont módon újra meglágyulhatnak azok a „megkeményedések”, amelyek kényszeres állapotokhoz vezethetnek.

Bizonyos feltételek esetén rendkívül hasznos lehet a pácienssel együtt dolgozni olyan *képeken* (mesékből, történetekből vagy legendákból, például a Parsifal eposzból), amelyek olyan problémákat tartalmaznak, amelyek ismerősek és egyben jelentősek számára. Az ilyen „hatásos” képeken keresztül felmerülő élmények szintén oldó hatással lehetnek az étertestre.

A *harmadik fázis*, a *konszolidációs* fázis eredménye egy új életstílus megtalálása.

Amikor a beteg a gyógyulás útján jár és művészeti tanfolyamokon vesz részt, amikor újra felvette életének vörös fonalát vagy új irányt talált, és eközben a növekvő önismeret eredményeként egyre jobban megtanulta elfogadni önmagát, akkor kezdődik a terápia utolsó fázisa. Most a beteget fel kell készíteni arra, hogy önállóan vegye kézbe a további utat. Új életmódot, más életstílust kell kialakítania.

Ebben a szakaszban helyes lehet – a beteg képességeitől függően – arra ösztönözni, hogy például foglalkozzon az emberi élet lényegével, vallási vagy történelmi irodalommal, a természet goetheanisztikus megfigyelésével a növény- és az állatvilágra alkalmazva.⁸² Ekkor teljesen új érdeklődési körök alakulhatnak ki.

Az új életstílus kialakítása szükségszerűen magában foglalja az új *életritmus* követelményeit is. A nap, a hét, a hónap és az év ritmusával való interakció rendezettséget hoz a saját életritmusba is. A nap egyenletes lefolyása, a szabadidő, az étkezések és a társasági élet egyenletes váltakozása – mindez hasonlóan nyugtató hatású, mint a légzés.

Végül nagyon fontos, hogy új nagy feladatokat találjon, néha akár teljesen új életcélokat is. Ez esetenként oda is vezethet, hogy új szakmát választ, amelyet értelmesebbnek érez.

A konszolidációs fázis kezdetben a terapeuta által kidolgozott meghatározott intézkedések jegyében telik, de később ezeket felválthatják a páciens által választott feladatok. Bizonyos esetekben egy idő után meditációs tevékenységet lehet kezdeni, azaz rendszeres, intenzív elmélyülést valamely szöveg vagy kifejezés formájába vagy tartalmába. Itt a legkülönbözőbb meditációs formák közül lehet választani. Különösen hatékonyak az elalvás előtt vagy ébredés után végzett meditációk.

15. A lelki fejlődés zavarainak terápiája

A tizedik fejezetben a lélek három minőségét vizsgáltuk: az érzőlelket, az értelmi lelket vagy kedélylelket, és a tudati lelket. A fentiek kiegészítéseként most néhány pedagógiai és terápiás szempontot szeretnénk még megvitatni.

A fizikai testhez kapcsolódó asztrálest átalakulása *érzőlélekké* az emberiség viszonylatában az egyiptomi-káldeus kultúrkorszakban (Kr. e. 3000 és 700 között) történt, a Vénusz szférájából származó magas rangú lények vezetésével. Az ő feladatuk az volt, hogy az asztrálestet (a szakrális művészet segítségével) képekkel és (templomi rituálék

segítségével) olyan fejlődési folyamatokkal hassák át, amelyek nemesítő és „humanizáló” hatást gyakorolnak rá, míg a Mars erői a külvilág felé való orientációt váltottak ki belőle. Így az érzékszervi benyomások olyan érzetekké váltak, amelyek a lélekben érzéssel teli élményekként maradtak meg, még akkor is, amikor az érzékszervek kezdeti észlelése már elmúlt. Más szavakkal, a külső érzékszervi világ belsővé vált, és átítatódott az érzés és a tapasztalat minőségeivel.

Az emberiség történetében először vált lehetővé a folytatódó belső tapasztalat. Ez a folytatódás nem volt jelen az ókori kultúrákban, az óperzsa és az óindiai kultúrákban; azok még tiszta szemlélődésben éltek. Az élmények tartalma a érzékelt tárgy jelenlététől függött. Ebben áll az oka annak, hogy bizonyos események és személyek leírásai gyakran ismétlődnek az ősi kultikus szövegekben és mitológiai elbeszélésekben.

A mai embernek a saját individuális érzőlelkét abban a kulturális környezetben kell kialakítania, amely már két fejlődési szakaszt is maga mögött tudhat. Így ma a kisgyermek az érzőlélek formáit és tartalmát azáltal veszi magába, hogy utánozza az értelmi lélek és a tudati lélek elemeivel már áthatott formákat.

A gyermek a harmadik évtől kezdve folyamatos belső világot kezd kialakítani. Ezért az óvodai nevelés iránya szempontjából nagy jelentősége van annak, hogy a gyermek a harmadik évtől kezdve olyan tartalmakat és formákat kapjon, amelyek még a tiszta érzőlélek tulajdonságaival rendelkeznek. Mesék, bábjátékok, történetek, játékok segítségével válnak ezek a kisgyermek belső tulajdonságává. Minden tevékenységnek – rajzolás, festés, előadások, zenélés, zenehallgatás, valamint a gyermek saját kreatív játéka – először teljes egészében a *tiszta élmény* területén kell játszódnia, vagyis még az értelmi lélek magyarázó-értelmező elme és a tudati lélek morális-értékelő eleme nélkül. (Azt, hogy a morális elem szorosan kapcsolódik a tudati lélekhez, már fentebb bemutattuk.)

Az óvodáskorú gyermekek nevelésének ez az alapelve egyben a terápia kiindulópontja is azokban az esetekben, amikor az érzőlélek fejletlen maradt – akár veleszületett adottságok, akár nevelés miatt. Ilyenkor a páciens belső üresség érzésére, belső melegség és lelkesedés hiányára, valamint a környező világgal és a közeli emberekkel való kapcsolatok szegénységére panaszkodik. A terápiás beszélgetésnek nem szabad intellektuális-magyarázó jellegűnek lennie; bizonyos helyzetek morális értékelését is lehetőség szerint kerülni kell. Nem kell sokat beszélni, hanem lehet mesét, egyszerű történetet vagy bibliai példabeszédet felolvasni. Ezeket a képek nem értelmezik, hanem arra ösztönzik a beteget, hogy szabadon reprodukálja őket festés vagy rajzolás útján.

A betegek részt vehetnek euritmia-csoportokban vagy gyógyeuritmia-csoportokban. Azt a feladatot kapják, hogy este, elalvás előtt még egyszer áttekintsék a befogadott képeket és a művészetben való aktivitást. A belső élet gazdagítása érdekében bizonyos olvasási feladatokat lehet kiosztani, vagy a természet szemlélésére vonatkozó gyakorlatokat adni, de mindig bármiféle értelmező attitűd nélkül, úgy, hogy egyszerűen csak próbálják meg leírni azt, amit észleltek és gyönyörűnek találtak.

A csoportos beszélgetések során kerülni kell az érzelmek felkavarását és a heves összecsapásokat, mert *azok csak erősítik az asztrálistest kötődését a fizikai testhez*, ami gyakran megfigyelhető véletlenszerűen kialakult csoportokban és véletlenszerűen kialakult találkozási csoportokban. Azt is igyekeznek elkerülni, hogy másokkal vagy önmagukkal szemben ítélkezzenek, mivel ez hamar a tudati lélek torz fejlődéséhez vezethet, s a lélek ekkor nélkülözni fogja az igazi morális mélységet; hiszen igazi morális mélység csak áldozathozatal és szeretet útján érhető el.

Az érzőlélek alulfejlettsége jellemzi az intellektuális-materialista kultúránkat. Neurózisok esetén ez fokozott formában jelenik meg. Ezért érthető, hogy minden társadalmi-higiéniai tevékenységnek elsősorban azoknak a fejlődési folyamatoknak a felzárkóztatására kell koncentrálnia,

amelyek óvodáskorban túl lerövidültek. *Mindannyiunknak* szüksége van a *napszerű önvalónk* megerősítésére.

Most az *értelmi lélek* fejlődésének problémáival kell foglalkoznunk. Az értelmi lélek az ókori Görögországban alapozódott meg, e nép Zeusz-Jupiter kultúrájának jegyében. A kedéylélek érzelmi erőinek fejlődése ehhez képest még nem játszott nagy szerepet, mivel még élt a fiatal érzőlélek sokszínű teljessége, amely a mitológiában, a középső tartományban, a napszerű önvalóban talált táplálékot. Az ébredő kedéylélek még mindig Hermész merkúri erőinek képében élt, amelyek alulról jelenítették meg dionüszoszi-kaotizáló hatásaikat. Az apollóni és dionüszoszi elemek közti ellentétben kapjuk meg az értelmi lélek és a kedéylélek kezdődő fejlődésének képét.

A görögöknek még meg kellett tanulniuk uralni a szervek kaotikus éteri erőit. Ebben jelentős szerepet játszott a görög dráma és annak katarziséve.

A képzőművészetben is találunk hasonló képet, amely a korabeli lelki fejlődés helyzetét tükrözi: a görögök a lovakat megszelídítő, szekérhajtó alakban ismerték fel magukat.

Mint már említettük, ezeket a fejlődési jelenségeket még a Jupiter szférája ihlette. Csak a római korban terjedtek Európában el a Merkúr misztériumai, és a Mithrász-misztériumokban a Nap emberében az anyagcsere erőinek legyőzését ünnepelték.

Az ember *individuális* fejlődésében az értelem és a kedély ereje a 7. és a 14. év között alakul ki. A pedagógiának ezt a körülményt figyelembe kell vennie. Az „átélt képtől” a „megértett képhez” való átmenetnek óvatosan, körültekintően kell történnie; ugyanakkor az érzelmek erejét át kell hatni a Nap éteri erejével. Ellenkező esetben fennáll a veszély, hogy az értelmi lélek fejletlen marad. És a *fejletlen kedéylélek*, csakúgy, mint az „üres” érzőlélek, kultúránk tünetei. A Nap erejével nem átítatott kedéylélek nyilvánul meg többek között a társadalmi konvenciókban és a polgári kényelemben.

Az 1950 utáni fiatal generációk fellázadtak ez ellen a polgári jóléti kultúra ellen, azonban ezzel már a merkuriális életerők másik oldala is megnyilvánul: a tiltakozás gyakran kaotikus, a lehető leggyorsabb „megoldásokat” keresik, amelyeket aztán ugyanolyan gyorsan el is vetnek.

Az értelmi lélek területén felmerülő problémák terápiájának elsősorban a *saját*, önálló gondolkodás aktivizálására kell irányulnia, annak kell felváltania azt a visszatükröző, „emlékező” gondolkodást, amelyre egyre inkább nevelik a diákokat és hallgatókat, például programozott tananyag és a választási lehetőséget kínáló tesztek sokaságának segítségével.

Ismerjük a szülők ezzel kapcsolatos panaszait: az eredetiség hiánya a beszélgetésben vagy a munkában; a cselekvések, amelyek úgynevezett lelki részvétel nélkül, pusztán rutinszerűen történnek; passzivitás a szabadidő kialakításában; vagy az az érzés, hogy vesztesnek éli meg magát, aki semmit sem tud véghez vinni, stb.

És ekkor a terápiának középről kell kezdődnie: leküzdhető a gondolkodási lustaság például gondolkodási gyakorlatok segítségével egy olyan új ismeret-területen, amelyről nincsenek iskolai emlékei (például a terápiás csoportmunka kezdetén a természet fenomenológiai észleléséről szóló kurzus formájában, vagy a csillagászat tanulmányozásáról saját megfigyelésekre alapozva); és a munkában a beteg felfedezi, hogy képes önálló gondolkodást fejleszteni.

A terápia következő lépése lehet a betegek részvétele valamilyen tanulócsoporthoz.

Az értelmi lélek képezi a szociális élet alapját, és csak annak keretein belül tud teljes mértékben kialakulni. A másokkal való kommunikáció zavarai, a magány, az elutasítottság érzése vagy a társadalmi aktivitásba való túlzott belemerülés – mindezek olyan problémák, amelyek praktikus gyakorlatokkal leküzdhetők. Ez a csoportterápia, különösen az eurytmia munkaterülete. A szociodráma és az agodráma* egyértelműen meghatározott feladatokkal és a történetek menetét kísérő értékelésével

* A pszichoterapeuta által javasolt játékos, mozgással és zenével kapcsolatos foglalkozások.

korlátlan gyakorlási lehetőségeket kínálnak; mindazonáltal lehetőség szerint kerülni kell a strukturálatlan, érzelmekkel teli találkozót.

A *tudati lélek* az első lelki erő, amelyet az embernek *magának* kell kialakítania, azaz a hierarchiák világának segítségével nélkül. Igen, az emberiség mintegy átadja ezt az erőt a hierarchiáknak, hozzájárulásként az evolúcióhoz, amelynek a következő fázisban a Jupiter-állapothoz kell eljutnia.⁸³

Ez azt jelenti, hogy a tudati léleknek össze kell kapcsolnia, össze kell hoznia az annyira távoli szaturnuszi szellemi világot és az oly közeli holdvilág-hatást. A közép, a napszerű önvaló csak további erők bevonásával képes erre. Ahol a fejlődés korábbi fázisaiban a hierarchiák világa jött a segítségünkre, mindig összekapcsolva a szélsőségeket a középponttal, most magának az embernek kell megtennie a szükséges lépéseket. Ezek a lépések magukba foglalják egy olyan társadalmi berendezkedés létrehozását, amely képes észszerű egyensúlyban tartani a három erőhatást, a Szaturnusz, a Nap és a Hold hatását. Már korábban is rámutattunk erre a körülményre, amely a „szociális szervezet háromtagúságának” alapját képezi: a szociális intézményeknek úgy kell kialakulniuk, hogy elősegítsék a szellemi élet, a társadalmi kölcsönhatások és a gazdasági élet saját természetüknek megfelelő fejlődését, hogy mindegyik terület hozzá tudjon járulni az egészhez.

A tudati lélek fejlődésénél nagy veszély rejlik a lelki erők szétesésében, ami egyrészt a világtól idegen, a luciferi szellemi területek felé irányuló hajlamban nyilvánul meg – ezt sok szekta viszi be a mai emberiségbe régi spiritualitás formájában –, másrészt pedig abban, hogy az ember belefonódik a fizikai test Hold-folyamataiba. Ez hajlamossá tesz féktelen szexualitásra; ugyanennek a jelenségnek egy másik aspektusával találkozunk a sportban elért kiemelkedő fizikai teljesítmények dicsőítésében.

A „vertikálisan” – az egyik világéjféltől a másikig – ható szaturnuszi folyamatok egyoldalúan egoista személyiségélményt kelthetnek, amelynek eredménye erős hatalomvágy lehet.

A „vízszintesen”, a generációk áramlásában ható Hold-folyamatok az embert a földi, az öröklődéssel kapcsolatos eszközéhez kötik; a materialista életmódot segítik elő és tágabb értelemben mindazt, amit az öröklődési erők áramlata hordoz.

A középpontnak, a napszerű önvalónak a más emberekkel való találkozások során áldozatkészséget, toleranciát és pozitív hozzáállást kell gyakorolnia, melyek szükségesek ahhoz, hogy képes legyen fenntartani az egyensúlyt. Ellenkező esetben a keringési folyamatok megkeményednek, ami számos különböző formájú szívinfarktushoz és érlemeszesedéshez vezethet. Még ha a dolgok eddig nem is jutnak el, a pszichében mégis megfigyelhető egy bizonyos „megkeményedés” az érzelmek világában, ami az igazi lelkesedésre vagy a mások iránti tényleges együttérzésre való képtelenségben nyilvánul meg. Ez olyan, mint egy merev fűző, amely megakadályozza az érzelmek kifelé történő kifejezését. Az interperszonális kapcsolatok (házasság, barátság, együttműködés stb.) problémáinál ez nagyon gyakran előfordul. Éppen itt bizonyul értékes terápiás formának a terápiás beszélgetés és a csoportos beszélgetés (vezetéssel). Ezzel párhuzamosan a művészetterápia különböző formáival és lehetőségeivel jó alapot jelenthet minden terápiához ezen a területen, mivel erősíti a napszerű önvalót.

A napszerű önvaló az az erő, amely összekötő, egyesítő hatásával gondoskodik arról, hogy a távoli szaturnuszi spiritualitás az embert ne tegye idegenné a világ számára, hanem olyan irányt adjon neki, amelynek fényében földi kötelességeit értelmesnek éli meg; ez emeli a holderőket a szaporodás lényegének szférája fölé, annyira „emberivé teszi” ezt a területet, hogy lehetővé válnak lelki és szellemi szintű kapcsolatok.

Az emberiség fejlődése tekintetében még csak a tudati lélek fejlődésének kezdetén tartunk. Az emberiség egy teljesen új területre

lépett – egy olyan területre, amely nem mentes a veszélyektől és a kockázatoktól. Az értelmi lélek vezető ereje – a jámborság, az alázat, a szelídség – már elvesztette hordozó képességét, az új, felemelkedőben lévő erő – a *morális ítélőképesség szívereje* – pedig még gyenge.

A modern oktatás célja ennek a morális ítélőképességnek a fejlesztése. A modern, szellemi pszichoterápián saját feladatát ennek az erőnek a fejlesztésében kell látnia.

16. Hisztérikus konstitúció

A hisztéria példáján megmutatható, hogy milyen szoros kapcsolatban áll egymással a külsőbe vezető út (éjszakai) és a belsőbe, a saját organizmusba vezető út (nappali). Ez olyan, mint két mérlegserpenyő, amelyek egy stabil, mozdulatlan középpont körül mozognak.

Az ember a közép lénye. Normális nappali tudata csak akkor stabil, ha egyensúly van elalváskor a tudat elvesztése, és ébredéskor a „tudat megkötése” között, a saját organizmus tudattalan folyamataiban. Bár az ember gyakorlatok segítségével mindkét irányba kiterjesztheti tudatát, ebben az esetben mégis átlép bizonyos határokat, amelyeket a modern átlagos nappali tudatunk nem tud átlépni. Ezt már különböző szempontokból vázoltuk.

A mai ember lényegében teljesen megcsontosodhatna normális nappali tudatában és azzal a világról alkotott képpel, amely a nappali tudat érzékszerveihez kapcsolódik, ha a vele „fentről” és „lentől” határos küszöbök nem lennének átjárhatóak olyan élmények számára, amelyekkel szemben a modern nappali tudat teljesen tehetetlen.

Hisztéria esetén veszélybe kerül – az alvásba merüléskor és az ébredéskor bekövetkező szabálytalan exkarnációval, illetve annak megfelelő inkarnációval kapcsolatos – tudatváltozások stabil közepe. A hisztéria oka *konstitúciósan** meghatározott; a szervek funkcionális, éteri-

* A „konstitúció” fogalmát itt kissé más értelemben használjuk, mint az előző fejezetekben. Míg ott kizárólag a *fizikai* konstitúcióról volt szó, itt arra utalunk, hogy a lény összes tagja hogyan kapcsolódik egymáshoz és hogyan hat egymásra („a lénytagok konstitúciója”) – a szerző megjegyzése.

asztrális határai – amelyek mintegy „bőrüket” alkotják – itt két oldalról áteresztőek: először is, a szervek belső tulajdonságai (éteri szinten ez a szervek funkciói) áthatolnak a tudat tükrén keresztül a nappali tudatba, ahol „abnormális élményeket” okoznak, másodszor pedig az asztráltest, amely meghatározza a szervek minőségét, „kiárad” a környezetbe, ahol tudattalanul észleletekhez jut.

A *normális* észlelés egy adott területre specializálódott *érzékszerveken* keresztül történik. Megtanultuk a világról kapott információkat ilyen módon megismerni, rendszerezni és belső képzetekké tenni. Nevelésünk révén megtanultunk ilyen képzetekkel és fogalmakkal operálni. Ezek azonban mégis olyan információkon alapulnak, amelyeket a világ megfigyelésével, s következésképpen saját fizikai testünk „kívülről” történő megfigyelésével szerzünk. Hisztéria esetén *abnormális érzékszervi észleletek* jelentkeznek nem erre rendelt szerveken keresztül. Ezeket az észleleteket aztán a tudat „lefordítja” a megfelelő szerv „organikus nyelvére”.

Elalváskor először a mozgás képessége tűnik el, majd megszűnik a világgal való, különböző érzékszervek által megvalósított kapcsolat, és végül kikapcsol a nappali tudat. Ezután következik az alvás, amelyben három minőség különböztethető meg:

1. Nyugodt, álmok nélküli alvás.

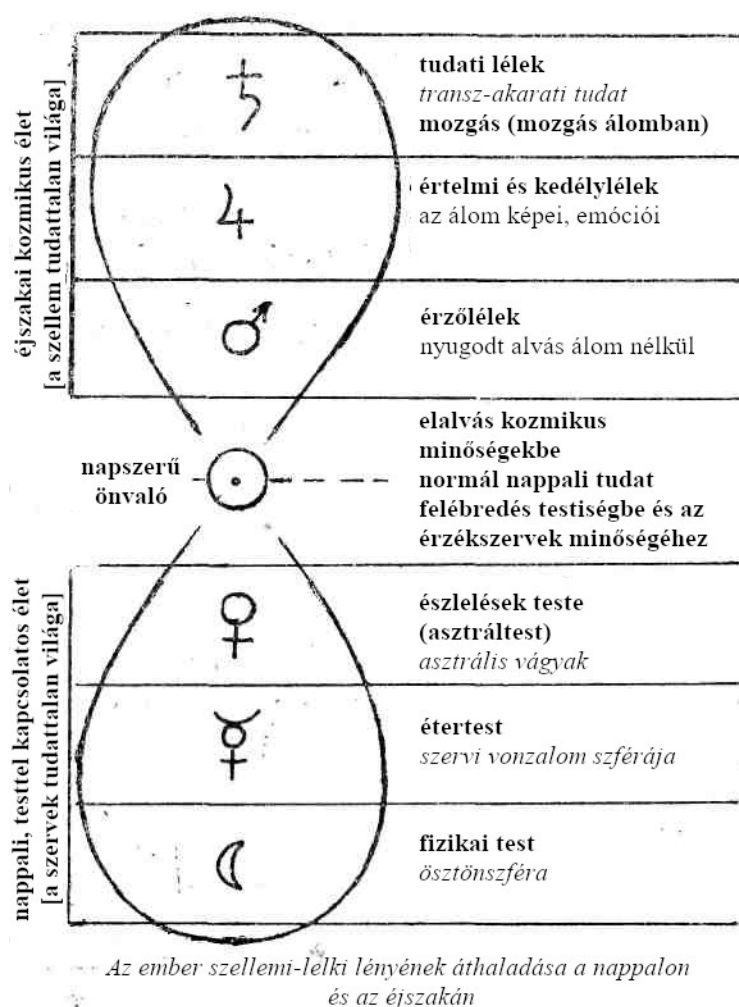
2. Álmok.

3. Mozgás alvás közben (a szemgolyók mozgásától, a hangos beszédől egészen az éjszakai járkálásig) egyfajta transztudatban.

Az, hogy a következő ábrán ez a három állapot három, térben elválasztott szintnek tűnik, amelyeken az álom során átmegyünk, nem teljesen felel meg a szellemi valóságnak; ott nincsenek térbeli elválasztások, csak különböző minőségek. Az ember szellemi-lelki lénye összekapcsolódik a kozmikus szellemi-lelki minőségekkel, és azokból meríti az új naphoz szükséges erőt.

Az ember szellemi-lelki lénye éjszaka a Nap feletti bolygó erőinek tulajdonságaiban él. Ezek a bolygóerők magukban hordozzák a lelki erők ősképeit: az érzőlelket, az értelmi lelket és a tudati lelket, mint *kozmikus* jelenséget.

Ebben a lemniszkáta-formában ábrázolható áthaladásban az ember szellemi-lelki lénye minden éjjel kozmikus erőket merít, amelyek az érzőlélek, az értelmi lélek és a tudati lélek tudatos nappali életét táplálják. A Mars tulajdonságai dinamizmust adnak neki, amely ahhoz szükséges, hogy az érzőlélek segítségével érzékelje a világot és az észleltekre reagáljon. A Jupiter erői gondolkodási erőket öntenek belé, ezek teszik lehetővé, hogy gondolkodással megértse a világot, és lelkében egyesüljön vele. Végül a távoli Szaturnusz erői olyan erőkké ajándékozzák meg, amelyekkel a tudati lélekben kifejlesztheti azt az akaratot, amely a halál és a feltámadás jegyében a Földdel való teljes, maradéktalan egyesüléshez vezet, mindez pedig a gonosz – morális erők általi – legyőzésének aspektusából értelmezendő.



Az ezeken a szférákon való áthaladás három alvási minőségben tükröződik: a *nyugodt, tudat nélküli alvásban*, amely a érzőlélekben szövődik; az *álommal átszőtt alvásban*, a kedélylélek és az értelem lelkének világának érzelmileg telített képeivel; és végül a mélyen tudattalan alvás alatti *mozgásokban*, amelyekben a tudati lélek szférájának szaturnuszi minőségével való találkozás tükröződik.⁸⁴

Az áthaladás e minőségi területeken nem egyszer történik, hanem egy éjszaka alatt többször is megismétlődik. A nyugodt alvás időszakai váltakoznak az álom időszakaival vagy a mozgási impulzusok időszakaival, amelyeket elsősorban a szemmozgásokból lehet észlelni. Az álomtudat utolsó maradványai bizonyos körülmények között – amikor megpróbáljuk felidézni álmainkat – átvihetők az ébredés küszöbén a

nappali tudatba. Minél éberebbek vagyunk, ez annál nehezebb. Azonban bizonyos gyakorlatokkal egyre jobban sikerülhet megőrizni álmaink nagyobb részét.

Ébredéskor a tudatos „Én” a leírt lelki tulajdonságokkal együtt a testiségbe és a szervek világába merül. Ha akadálytalanul élhetné át éber tudatában ezt a világot, akkor ott az asztrális, az éteri és a fizikai test tulajdonságaival találkozna, azoknak a szervi folyamatokkal való kapcsolatában. Ezek a folyamatok, mint már említettük, semmiképpen sem szabadító jellegűek, hanem kényszerítő erővel bírnak. Az anyagokat fel tudják építeni és újra le tudják bontani. Ugyanezzel a kényszerítő erővel kerítenék hatalmukba és győznék le az érző lélek, az értelmi lélek és a tudati lélek pszichés világát. Sőt, ezek a lelki tulajdonságok akkor kapcsolatba kerülnének a tudatalatti asztrális világgal, az emlékek (komplexumok), érzelmek és behatások világával, amelyet C. G. Jung fenomenológiai módon írt le.^{76/a}

Az a bennünk lévő védelmező erő, melyet mint „kis küszöbört” már megismertünk (lásd a 8. fejezetet), ébredéskor azonnal a külvilág felé irányítja lelki erőinket. A XX. század folyamán azonban a „belső küszöb” egyre alacsonyabbá vált – ennek az alacsonyabb világnak a részei behatolhatnak a tudatunkba, még akkor is, ha nem vagyunk rá készen, és korábbi fejtegetéseink során már leírtuk a következményeket, a bennünket nyugtalanító különféle belső élményeket.

Elsősorban a tudattalan asztrális *vágyak* területe kezd hatni, amelyek pozitív organikus hatásaikat Vénusz-minőségként fejlesztik. Másodsorban az éteri *készítetések* (éhség, szomjúság, túlélési ösztön stb.) mutatják meg hatásukat, ezek visszatükröződnek a lélekben, és belevonják azt a bomlás, átalakulás, felépítés és újbóli bomlás (merkúri tulajdonságok) folyamatába. Végül megjelenik a szellemi-lelki lény olyan ösztönökkel, melyek a fizikai organizmushoz kapcsolódnak, és amelyek az állatvilágban szinte minden viselkedési mintát meghatároznak. Ide tartozik minden, ami a szaporodással kapcsolatos (Hold-tulajdonságok).

Hisztérikus konstitúció esetén reggel ébredéskor a magasabb lelki erők, az érzékelés, az értelem, az érzelmek és az akarat behatolnak be az organizmusba. Normális konstitúció esetén ezek támadását a test bőre és a szervek belső határai visszaverik és konzerválják, míg hisztérikus konstitúció esetén ezek, mondhatni, a bőrön keresztül kijutnak a külvilágba. Ahol ez részben megtörténik, az érintett szervtől függően részleges eszméletvesztés és az érzékszervi világ minőségeinek részleges, féltudatos érzékelése következik be, és valami teljesen szokatlan történik: a világot most nem kívülről nézik, hanem belülről, annak működésében érzékelik!

Ebből szenzitív művészi képesség származhat, a természet hangulatába való beleérzés, vagy más ember szükségleteinek és igényeinek – például egy beteg iránt, akit segítenek – intuitív átélése, egészen odáig, hogy képesek legyenek érzékelni mindent, ami emóciókat válthat ki – ami annak következtében, hogy a tudattalan vágyak, vonzódások és ösztönök részben szabadon élhetők ki. Általában a vágyaknak, késztetéseknek és ösztönöknek csak a gyenge, szűrt hatása hatol be a nappali tudatunkba, és megtanultunk velük bánni. Hisztérikus konstitúció esetén ezek a nappali tudat megkerülésével közvetlenül a viselkedésben válnak aktívvá.

A hisztérikus konstitúcióhoz néhány jellegzetes jelenség tartozik. Az egyik a nappali és az éjszakai világ viszonyában gyökerezik.

Mivel a lélek útjának éjszakai és nappali része összefügg – a lemniszkátát tartalmazó ábrák szemléletesen mutatják ezt –, a nappali tudat zavara az éjszakai tudat zavarához is vezet. A világgal való túl erős nappali közvetlen kapcsolat gyengíti a kozmikus lelki tulajdonságokkal való éjszakai kapcsolatot. Ez magyarázza, hogy a hisztérikus konstitúciójú ember miért kezdi a napot legyengült lelki erővel.

A hisztérikus konstitúciójú embernél a következőt lehet megállapítani: elsősorban az érzőlélek, de az értelmi és a tudati lélek is kapcsolódik az animális asztrálesthez; kezdetben, fiatal korban, a kultúra, később pedig az „Én” segítségével emelkedik fel az animális szférából az emberivé vált

lelki világba. Az állatokban az organikus ösztönök, késztetések és vágyak közvetlenül hatnak. Ezek ugyanúgy hatnak az emberben is, de legalábbis részben kiszabadulnak az állati szférából, és az ember lelki erőivé alakulnak át. Hisztérikus konstitúció esetén ez a folyamat állandóan megszakad, és ezzel együtt az emberi lelki tulajdonságok kialakulása is megszakad: a hisztérikus konstitúció bizonyos helyzetekre *részben* (!) ösztönösen, a késztetéseknek és vágyaknak megfelelően reagál, míg egy egészséges emberben ezek a „primitív” reakciók belső lelki tulajdonságokká humanizálhatók.

Az előző fejezetekben már bemutattuk, hogy a „belső út” mindig az individuális időfolyamban vezet vissza, vagyis a saját múltjába vezeti vissza az embert. A hisztéria esetében is – bár itt csak a befelé vezető út részleges megtételéről beszélhetünk, ez az út aztán a környezetbe „szétterjedésbe” torkollik – egy időben visszafelé irányuló haladásról van szó. Ez magyarázza a regressziós reakciókat, amelyek hisztéria esetén jelentkeznek. Ezek a regresszív, infantilis tendenciák gyakran keverednek észszerű szociális viselkedéssel a mindennapi életben – ami hozzájárul ahhoz, hogy a környezet negatívan ítélje meg a hisztérikus konstitúciót.

A hisztéria által okozott tünetek területei közül csak néhányat vizsgálunk meg, amelyek bizonyos kapcsolatban állnak azzal a szinttel, amelyen ez a környezetbe való „szétterjedés” történik. Ehhez térjünk vissza még egyszer a fenti ábrához.

Ha a tünetek a közép alatt, az első szinten helyezkednek el, akkor az asztráltest, mint a érzőlélek tükre (felső rész) játszik döntő szerepet. Ez elsősorban olyan tüneteket jelent, mint a patológiás *tudatváltozások*. Bizonyos területeken a tudat gyengüléséhez vagy a személyes tudat akár teljes elvesztéséhez vezetnek. Az előbbi specifikus memóriavesztésben vagy bizonyos területeken a saját cselekedetek áttekintésére való képtelenségben nyilvánul meg, az utóbbi pedig eszméletvesztésben. Mivel éppen ez a tudatváltozás éppen a környezetünkben való asztrális konfigurációk tudattalan átéléséhez kapcsolódik, az asztráltest vágyai

tekintetében érzelmileg terhelt helyzetekkel való belső közelséget mutat. Az eszméletvesztés ezért mindig ott következik be, ahol az emóciók kisülhetnek, vagyis társaságban, vagy egy forgalmas helyen, az utca közepén – és ez annak ellenére történik, hogy ugyanez a személy gond nélkül tud kerékpározni. A hisztérikus személyiség szívesen fogadja a környezet negatív reakcióit is, csak hogy emóciók keletkezzenek! Figyelembe kell azonban venni, hogy az emóciók valójában magunk által létrehozott asztrális-éter képek; Jung ezzel kapcsolatban „démonokról” beszél, és ez fogalom nekünk is megfelelőnek tűnik rájuk nézve. Ezek a „démonok” teletömik magukat azokkal az érzelmekkel, melyekkel a környezetükben találkoznak. Minél többet szívnak magukba, annál erősebbek és követelőzőbbek lesznek.

A második szinten az étertest működését találjuk a Merkúr területén, az értelmi lélek, a kedélylélek ellenpárját, melyek a Jupiter területén fejlődnek.

Az étertest mindig képekben fejeződik ki, amelyek az értelmi lélekben képzetek formájában jelennek meg, magában az étertestben pedig, a részt vevő szervektől függően, „szervképekként”. Itt hat az úgynevezett „testséma”, az önmagunkról alkotott kép, amelyet tudat alatt magunkban hordozunk. Ezen a területen mindig részt vesznek az asztrális szféra emóciói. A szervek észleletei „belső érzések” nyelvére fordíthatók – tapintásérzék, életérzék, mozgásérzék és egyensúlyérzék –, és bizonyos szerepet játszik a szaglás- és az ízérzék is.

Ez azt jelenti, hogy hisztérikus konstitúció esetén mindenféle szervi érzékelési zavar jelentkezik, olyanok, mint az ujjak, a kezek vagy a szájpadrólás érzéketlensége, vagy éppen ellenkezőleg, bizonyos testtájékok túlérzékenysége. Az életérzék miatt olyan érzések jelentkezik, mint hányinger, hasfájás vagy kellemetlen irritáció bizonyos testrészekben. A mozgásérzék erőtlenséget, gyengeséget okoz, vagy éppen ellenkezőleg,

amikor eltűnik a fáradtságérzet. A mozgásérzék ezenkívül szédülést és bizonytalanságot is okozhat állás és járás közben.*

A képzet-tevékenység is a Merkúr területén játszódik. Itt virágzik a fantázia, mely a hazugságra való hajlamig fokozódhat, vagy oda vezethet, hogy valaki a pillanatnyi helyzetből kiindulva minden lehetségeset „kitalál” [„kiszop az ujjából”]– minden jó eladónak egy kicsit hisztérikusnak kell lennie!

Végül a harmadik szint az ösztönök, a fizikai testhez kapcsolódó reakciók szintje. Ezek a tudati lélek ellenpárját jelentik, melyek helye a szaturnuszi birodalom, ott alakulnak ki az akarat morális erői. Ahelyett – a szokásos tudatosságot megkerülve – itt elemi-ösztönös viselkedéshez, a holderők területén játszódó folyamathoz jutnak, ráadásul a szaporodási erők játszanak lényeges szerepet. Amikor a problémák erre a szintre jutnak, akkor mindig megjelennek szexuális nehézségek, mint például a frigiditás és az érzéketlenség, vagy hiperszexualitás kielégíthetetlen vágygal (ez utóbbi tisztán állati szinten, azaz lelki komponensek nélkül van jelen). Mivel a hisztéria súlyos formáiban ilyen szexuális problémák is jelen vannak, a népi hiedelem a hisztériát a szexualitással, különösen a női szexualitással köti össze. Később megmutatjuk, hogy ez egyoldalú nézet, egy férfi-hisztéria esetét vázolva.

A hisztéria terápiája különböző szinteket ölel fel.

Az első a *szociális szint*. A hisztérikusok arra törekszenek, hogy környezetük számára szociális problémává váljanak. A nem túl súlyos hisztériának megvan a maga pozitív oldala is. A hisztérikus alkat különösen kedvező olyan szakmákban, amelyek gondozással, ápolással, kiszolgálással kapcsolatosak, például beteg gyermekek és idős emberek ápolása; valamint kommunikatív szakmákban, mint például az adminisztrátor stb. Mindezekben a helyzetekben a hisztérikus személyek intuitív érzékenységüknek köszönhetően sikeresen működnek. Különösen

* Az ember tizenkét érzékéről lásd Rudolf Steiner „A szellemtudomány mint a társadalmi nevelés alapvető impulzusának megismerése”, 17 előadás 1920-ból (GA199).

a férfiak számára hoz gyakran sikert kereskedelemmel kapcsolatos szakmákban.

Nagyon fontos, hogy a kezdetektől fogva úgy próbálják a beteg szociális helyzetét megváltoztatni, hogy a hisztéria pozitív módon szűnjön meg. Ha ez sikerül, akkor nyilvánvalóvá válik, hogy a hisztérikus személyiség képes nagy áldozatokra.

A második szint az *általános konstitúció szintje*; itt gyógyszeres kezelés ajánlott. Az antropozófiai orientációjú orvoslás abból indul ki, hogy az „Én-organizációra” ásványi gyógyszerekkel, elsősorban fémekkel lehet hatni, az asztrális organizációra növényi szerekkel, az éteri organizációra állati eredetű gyógyszerekkel, a fizikai organizációra pedig emberi eredetű anyagokkal; a legismertebb példa az ilyen transzplantációs terápiára a vérátömlesztés.

Hisztéria esetén a terápia alapját a növényi preparátumokkal történő kezelés képezi; leggyakrabban bryofyllumot (korallvirág-készítmény) alkalmaznak alacsony potenciában. Ezzel párhuzamosan speciális szervterápiát is kell végezni. Minden szerv asztrális tulajdonságához létezik egy neki megfelelő (növényi) gyógyító tulajdonság. Lehetőség van egy bizonyos ásvány kiválasztására is a gyógyszeres terápia általános alapjául. Ebben az esetben az asztráltestre az „Én”-organizáción keresztül hatnak. ilyen esetekben szívesen alkalmazzák az antimont (stibium) különböző potenciákban, mivel magában egyesíti a Nap alatti bolygók tulajdonságait, és mindig szükséges e három tulajdonság szabályozásához.⁸⁶ *

A hisztérikus személyiség „szétfolyik”, nedves a bőre, és többnyire hideg és nedves vagy pedig meleg és nedves a keze, gyakran izzadt láb és (gyermekeknél) éjszakai bevizelés. Erre a szétfolyásra a hőorganizációval lehet hatni. A hidroterápia⁸⁷, de mindenekelőtt a gyógyeuritmia, valamint az egészséges testmozgás is jó eredményeket hoz ebben az esetben.

* [Az orosz szövegből hiányzik a 86. lábjegyzet. A hisztériáról és antropozófiai orientációjú gyógyításáról Victor Bott: Antropozófus orvoslás c. könyvében lehet olvasni.
<https://www.antropozofus.hu/uncategorized/victor-bott-antropozofus-orvoslas/>. Szerk.]

A harmadik szint a pszichoterápia. Itt tudatosan a harmadik és utolsó helyre állítjuk. A hisztérikus beteg mindig megpróbálja bevonni a pszichoterapeutát a regresszív, egocentrikus világába, és amikor ellenállást érez, akkor minden rendelkezésére álló eszközt felhasznál, hogy mégis elérje a célját, például drámai öngyilkossági kísérletet követ el éjszaka, biztonsági hálóval.

Rudolf Steiner a „Gyógypedagógiai kurzus”^{77/a} című művében a hisztéria kezelésével kapcsolatban rámutatott az asztráltest hihetetlen finomságára, amelyhez képest az „Én” még csecsemőnek számít. A hisztérikus személyiséghez nem olyan könnyű közel kerülni. Ha egy bizonyos tünet nem elégíti ki a vágyott sóvárgást, akkor azonnal tíz másik áll rendelkezésére. Így például egy hisztérikus eredetű kézparalízissel küzdő kislány azt mondta: „Ha a kezem újra rendbe jön, akkor biztosan migrénem lesz!”

A pszichoterápiában a cél az „Én” összes funkciójának megerősítése, és ezzel együtt az érző-, az értelmi és a tudati lélek erőinek megerősítése. Ez például észlelési gyakorlatokkal (amelyek az érzőlélek megerősítéséhez vezetnek) érhető el művészetterápia (festészet, rajzolás, plasztizálás) segítségével. Új érdeklődési területek felébresztése tanfolyamok vagy célirányos tanulás révén gazdagíthatja az értelmi lelket, míg a kedélylélek szociális környezetben végzett feladatok elvégzésével fejleszthető.

A tudati lélek megerősítése a legnehezebb. Ez a saját viselkedésről alkotott morális ítélet fejlesztése útján érhető el. Ezzel egyértelművé válik, hogy mennyire nehéz egy hisztérikus személyiségnek valóban őszintének lennie önmagával és környezetével szemben.

Az „Én” funkcióinak vizsgálatát egy hisztérikus férfi esetével illusztráljuk. Ez 1939-ben történt, a mozgósítás kezdetén. Egy altisztet szállítottak be a kórházba súlyos hisztérikus sztopor állapotban. Embriópozícióban feküdt az ágyban, a hüvelykujját szopogatta, nem beszélt, és időnként csecsemőhangokat adott ki. Lehetetlen volt kapcsolatba lépni vele. Amikor egy idő után mégis sikerült kapcsolatba

lépni vele, a következő derült ki: a beteg, egy távoli kis falu tanára, 30 éves volt és nőtlen. Falujában el nem ismert zseninek tartották; valójában szobrász volt, de nem ismerték el, és tanítással kellett a megélhetését biztosítania, amit ő szellemi és művészi méltóságán alulinak tartott. Szabadidejében egy titokzatos nagy méretű műalkotáson dolgozott, amelyet senkinek sem mutatott meg. Sok beszélgetés után kiderült a valós helyzet: bebizonyosodott, hogy ez a műalkotás egyáltalán nem létezett. Végül be kellett vallania, hogy csak egyszer próbálkozott nyulat formázni! A hadseregbe való hirtelen behívás teljesen szétrombolta ezt a fantomvilágot, és ő regresszióba, csecsemőállapotba menekült. A később megkezdett terápia célja az volt, hogy fokozatosan felébressze benne a szükséges bátorságot, hogy az „Énből” kiindulva igazi életet építhessen.

Egy hisztérikus személyiség számára az igazi életmód megtalálása folyamatos küzdelmet jelent a saját konstitúciójával; minden, még a legkisebb előrelépés is jelentős eredményt jelent, bár a hisztérikus beteg gyakran kétségbe ejtheti a terapeutát.

Végül még egy megjegyzés: a kizárólag analitikus-pszichoterápiás kezelés kevés sikerrel jár a hisztérikusoknál. A tünetek gyakran csak eltolódnak. A hisztéria elsősorban konstitúciósan meghatározott jelenség, és ennek megfelelően kell kezelni.

A hisztéria mint korjelenség

A hisztéria vizsgálatakor meg kell különböztetni az *asztráltestet* (Steiner ezt érzékelő *testnek* is nevezi) és az *érzőlelket*. Erről már fentebb beszéltünk. A jobb érthetőség kedvéért hozzunk még egy példát: az érzékelő test lehetővé teszi számunkra, hogy *érezkeljünk* egy bizonyos szint, például a sárgát, míg az érzőlélek felelős azért, hogy közben valamit érzünk (szépséget, örömet, élvezetet stb.).

Reggel ébredéskor az *érzőlélek* összekapcsolódik az *asztráltesttel*, vagyis a külvilágból érzékelt benyomásokkal. Ugyanazok a lelki erők, amelyek éjszaka megújulnak a Mars szférájában, nappal az érzékszervek (asztráltest) segítségével a külvilág felé irányulnak, és ott örömet és

ellenszenvet, fájdalmat és gyönyört, szépséget és csúfságot tapasztalnak. A Vénusznak az asztrálestben ható ereje teszi lehetővé az érzékszervek benyomásait, és „felajánlja” azokat az érzőléleknek.

Hisztérikus konstitúció esetén ez a folyamat sérül, azaz az asztrálest olyan benyomásokat kínál, amelyek a szervek tudattalan észleléseiből származnak, amelyekre az érzőlélek nincs felkészülve. Valójában az egyetlen hosszú távú hatással bíró terápia a hisztérikus viselkedés és a szervi folyamatoktól való függőség ellen: ennek a folyamatnak a tudatosítása, valamint *általában is a tudat alatti szervi folyamatok kezelésének fokozatos elsajátítása* belső tanulási úton. A konstitúció mint olyan annyira mélyen gyökerezik, hogy csak nagyon kis mértékben tud változni. A hisztérikus konstitúciónak meg kell tanulnia a középpontból kiindulva bánni önmagával, és kihasználnia különleges helyzetének és különleges lehetőségeinek előnyeit ahhoz, hogy egy értelmes biográfiát alkosson.

Ezért a hisztéria olyan képet ad nekünk, amelyben a küzdelem az emberi középpont megőrzéséért folyik, s ez az, ami korunk számára nagyon aktuális. Ezt a középpontot ma a szervi folyamatokba való lecsúszás fenyegeti. Erős ellensúlyként szolgál a érzőlélek spiritualizálása, vagyis az első lépés kifelé. Normális esetben az érzőlélek az érzékszervi észlelet és az ahhoz kapcsolódó érzet hordozója (érzékszervi észlelet: piros, rózsaszín stb.; lelki érzet vagy tapasztalat: kellemes, szép stb.). A középpont megőrzése a következő lépést is szükségessé teszi: az észlelésnek intenzívebbé kell válnia, amíg a növény vagy kő ösképe „láthatóvá” nem válik. Goethe erre az útra lépett a fenomenológiájában. A kor azon fenoménjainak terápiája, amelyek a szervek erejébe való mély behatolással állnak kapcsolatban, az érzéki világ felszíne mögött rejlő szellemi valóság tudatos átélésében és az annak felszínén való áttörésben áll. Ekkor lépünk be a kozmikus tudati lélek területére, vagyis lényegében a *szellemén kozmikus szférájába*, amelyből minden éjjel új erőt merítünk, amely lehetővé teszi számunkra, hogy nap mint nap az individuális érzéki világunkban éljünk. A személyes érzőléleknek individuális szelleménné

kell alakulnia. Ez az „Én” segítségével történik, amely az érzőlélek spiritualizálásán dolgozik. Ebben a hisztérikus konstitúció egyrészt hihetetlen akadályt jelent, mivel a szervek területén és a környezetben lévő asztralis területén fellépő abnormális észlelések zavart keltenek. Másrészt – ha az „Én” nagyon erős – a hisztérikus konstitúció éppen „nyitottságának” köszönhetően különösen jó előfeltételeket teremt az érzékszervek fátyla mögött rejlő szellemi valóság intenzív megéléséhez. *A hisztérikus konstitúció már a valóságban él, de nem tudja azt értelmezni.* A tudat fejlesztése ezen már létező valóságnak az irányába: ez az első lépés a „szellemén” kidolgozása felé az imaginatív lelki képességek segítségével.

A pszichózisok hallucinációs képeinek, amelyek az étertest merkúri területéről származnak, ugyanígy életszellemmé kell átalakulniuk. Azon az úton, melyen az étertestünk értelmi lélekké és kedélylélekké alakul át, és végül az Életszellem kialakulásához vezet, emocionálisan telített képvilágon kell áthaladnunk, melyet vonzalmaink vetítenek tudatunkba. Ezek a képek ugyanolyan drámaiak, mint az álmunk, de most az „Énünknek” kell őket megragadnia és uralnia. Ezáltal inspiráló jelleget öltenek, és megnyitják előttünk az utat az életszellem felé.

A legmélyebb pszichózisok a fizikai test ösztöneinek területén találhatók. Ez látható például a hisztérikus, a csecsemőkorig visszamenő regresszióval járó sztuporban.

Az ösztönöket, amelyeket a magasabb hierarchiák adományoztak nekünk, az „Énnek” idővel individuális intuícióvá kell átalakítania, amely aztán egyre inkább felváltja az ösztönös cselekvéseket, és így a távoli jövőben lehetővé teszi, hogy létrejöjjön a szellemember.⁸⁹

Ezen az általános emberi fejlődési úton minden az emberi középpont megőrzése körül forog. Ez a középpont a ritmikus be- és kilépésnek, a összehúzódnak és ellazulásnak a világa, a nappal és az éjszaka ingája – a külsőbe és a belsőbe tett lélegző, folyamatosan egyensúlyra törekvő lépések váltakozásának az útja.

17. Menekülési utak

A 12. fejezetben már vázoltuk az „Én” hajlamát arra, hogy elmeneküljön az inkarnáció útjáról. Most leírjuk a három leggyakoribb „menekülési utat”. Közös bennük, hogy mindegyikük tudattalan lázadáshoz kapcsolódik a „földi érettség” beköszöntével szemben, ahogy Rudolf Steiner a nemi érettséget nevezte:

- visszavonulás a születés kapuján keresztül, ahogyan az a *neurotikus anorexiában* megnyilvánul;

- menekülés illuzórikus felnőttkorba – ez agresszióként nyilvánul meg, *pszichopátiás viselkedéssel* párosulva, vagy rendkívüli nevelhetetlenségként;

- menekülés extázisba, exkarnációba, *kábítószer*ek segítségével, amelyek *drogfüggőséghez* vezetnek, végső stádiumban pedig teljes közönyhöz azzal szemben, hogy az ember a Földön inkarnálódott, minden ezzel kapcsolatos akadállyal együtt.

Mindezek a jelenségek végül önpusztításhoz vezetnek. Lényegében a tudati lélek egész kultúráját átható szellemi nihilizmus aspektusairól van itt szó.

A tudati lélek fejlődése során az a lényeg, hogy a jó a gonosszal való konfrontációban valósul meg. Ebben a tekintetben olyan betegségképeket látunk, amelyek rendkívül jellemzőek korunkra. Mindazok, akiknek bármilyen okból is, de át kell ezeken menniük, az első áldozatokká válnak, akik mintha az első sorban állnának a tudati lélek fejlődéséért folytatott küzdelemben.

Az alábbi megfigyeléseket ebben a fényben érdemes olvasni.

Általános aspektusok

És itt a kiindulópontunk a 9. fejezetben már felvázolt nézőpont, amelyet Rudolf Steiner az ember *megtestesülési útjáról* alakított ki. (Különösen azokban a hágai előadásokban, amelyeket az „Antropozófiai Társaság

Hollandiában” alapítása alkalmából tartott 1923. november 18-án.) Rudolf Steiner abban leírja az ember szellemi lényének útját a halál és az újjászületés között. A halál után az ember áthalad a bolygók szféráin a Holdtól a Szaturnuszig. A „visszaúton” újra áthalad rajtuk, csak akkor fordított sorrendben.^{63/a}

A bolygószférákon való áthaladásról a következőket kell még elmondani:

1. Minden egymás utáni bolygó szférájába való belépés az ember lényegi magjának, az „Énjének” a „kiterjedését” eredményezi. Ezzel egyidejűleg ez az „Én” új tulajdonságokkal kerül kapcsolatba, amelyek teljesen átjárják. Minden kiterjedés azonban az „Én” egyre nagyobb „finomítását”, az „Én”-tudat gyengébb koncentrációját is magával hozza. Csak az tudja halála után többé-kevésbé megőrizni „Én”-tudatát, aki földi élete során szellemi képzeteket fogadott be, – a többiek pedig álomszerű állapotban haladnak át ezeken a szférákon.

2. A bolygószférák, amelyeket gyakran térbeli koncentrikus héjaként ábrázolnak, valójában nincsenek a térben elválasztva, hanem áthatják egymást. Minden új szféra magában hordozza az előzőeket. Ez inkább a különböző elvek minőségi megkülönböztetése, amelyek megtapasztalására az „Én” egy bizonyos pillanatban éretté válik. A szellemi valóságban nem bolygóminőségekkel *szemben* állunk, amelyek lényegüket tekintve magas hierarchikus lények, hanem *bennük* vagyunk, és hatásaikat *magunkban* tapasztaljuk meg, nagyjából úgy, ahogy itt a Földön megtapasztaljuk magunkban az öröm és a szenvedés érzéseit és hasonlókat, és azokat meghatározott minőségekként lehet egymástól megkülönböztetni.

Miután a halál pillanatával kezdve még három napot éltünk az étertestben, amely az emlékek képeit hordozza, és ezeket a képeket körülöttünk lévő „életpanorámaként” éltük meg, kilépünk ebből az étertestből is. És mint ahogy a fizikai test, miután levetettük, feloldódik a földi elemekben, ugyanúgy oldódik fel az elhagyott étertest is az

étervilágban. De azok az éteri képződmények (gondolatok, érzések és akaratimpulzusok), amelyek absztrakt, materialista elképzelések, érzések és akaratmozgások erőteljes lenyomatát kapták, és emiatt idegen testet jelentenek a kozmikus étervilágban, *nem oldódnak fel*. Ahogyan a föld visszautasítja a szintetikus anyagokat, mint például a műanyagot, úgy itt is visszautasítják a kozmosz számára idegen gondolatformákat; azok „emésztetlenül” megmaradnak az éteri világban.

Azonban a gondolatok, érzések és akaratimpulzusok, mint már említettük, lényegében az emberek által létrehozott éteri-asztrális természetű lények. S aki őket létrehozta, azzal halála után is kapcsolatban maradnak. Ezekkel az általunk teremtetett elemi lényekkel találkozunk egy új inkarnáció kezdetén, ha azok feloldatlanok maradtak. Úgy mondhatjuk, hogy a sarkunkba kapaszkodnak, és a tapasztalataink világában zavaró tényezőkké válnak – ez a doppelgängerünk egyik aspektusa, amelyet már a 8. fejezetben tárgyaltunk.

Miután az ember letette az étertestét, az asztrális világban, a Hold szférájában még egyszer átéli az elmúlt életét, fordított sorrendben, szavainak és cselekedeteinek más emberekre gyakorolt hatását tekintve. Ezt az időt, az úgynevezett „kamalokát” követően kezdődik a földi inkarnációból való további felszabadulás. Most, a körülményektől függően, összeadódnak azok a képességek és tulajdonságok, amelyeket megtestesüléskor, a Földre való leereszkedés kezdetén ezen az úton kaptunk. Azonban nem pontosan ugyanannyit hozunk vissza, mint amennyit kaptunk. Ide illik a már említett példabeszéd az úrról, aki minden szolgájának egy-egy talentumot adott, hogy az ő távollétében azzal dolgozzon. Csak az érdemli meg az úr kegyelmét, aki a talentumot kamatostul, azaz megsokszorozva adja vissza. Morális cselekedeteink, meleg, nemes érzéseink és szellemi gondolataink mind olyan kamatok, amelyeket ajándékként, földi törekvéseink gyümölcseiként viszünk vissza a magasabb hierarchiáknak.

A Hold, a Merkúr, a Vénusz, a Nap, a Mars, a Jupiter és a Szaturnusz szféráin át vezető úton levetjük magunkról lelki tulajdonságainkat. Ez a leválás azonban már földi életünk során megkezdődik. Születésünk pillanatától kezdve már haldoklunk, és az élet második felében ezek a haldoklási folyamatok egyre erősödnek. Az élet első felében még azok az életerők dominálnak, melyeket az út lefelé tartó, az ismét sűrűsödő inkarnációba vezető szakaszából hoztunk magunkkal. Ezek az életerők elsősorban a *testben* nyilvánulnak meg; a *haldoklás* folyamatai viszont, éppen ellenkezőleg, a testtől való megszabaduláson keresztül az élet szellemi oldalához vezetnek.

Itt ismét rá kell mutatni, hogy a bolygószférákon keresztül vezető út nem olyan területeken vezet át, melyek térbeli értelemben fel vannak osztva, inkább egyfajta kiterjedést és finomulást jelent az ember szellemi-lelki lénye számára, s ezt a kiterjedés az új inkarnáció közeledtével új összehúzódás követ – ez olyan folyamat, amely hasonlít egy nagy kozmikus szívveréshez. A diasztolé – tágulás a Szaturnusz szférájáig, amely egyben a lelki tulajdonságok világának határait is jelzi – után szisztolé következik, egy új összehúzódás egészen a földi testig.

Megpróbálhatjuk földi fogalmakkal leírni az inkarnációs és exkarnációs bolygótulajdonságok lényegét. Ezeket a fogalmakat nem definícióknak kell venni, hanem „átjárókapuknak” minőségi fogalmakhoz, melyeket tanulás, művészi érzékelés, valamint célirányos cselekvés (például euritmia) révén sajátíthatunk el. Ekkor egyre több tartalomhoz jutnak és életre kelnek. A hét bolygótulajdonság kimerítő jellemzését a könyv első részének 9. fejezetében találja meg az olvasó.

Ha ezeket a minőségeket az inkarnáció és az exkarnáció szempontjából most vázlatosan mégis áttekintjük, akkor azt azért tesszük, hogy az olvasónak egy induló benyomást adjunk ezekről a bennünk ható minőségekről. Ezeket a minőségeket nem ismerjük fel, amíg egészséges módon hatnak bennünk, vagyis egyensúlyban vannak. Amint azonban

kibillenek az egyensúlyból, és egyoldalúan, vagyis túl erősen vagy túl gyengén kezdenek hatni, teljesen meghatározott betegségeket okoznak.

Amikor az „Én” eléri a halál és az újjászületés közötti út legtávolabbi pontját – Rudolf Steiner „világéjfélről” beszél –, azaz a Szaturnusz szférájának határát, akkor már minden földi lelki minőségét levetkőzte. Az inkarnáció útján, a hierarchiák segítségével ezek az új élet képességeivé alakulnak át. Mint ahogy a növény a mag képződésével fejezi be éves ciklusát, ugyanúgy viszi magával az „Én” is a világéjfélibe a következő élet magvait.

Az új inkarnációba vezető úton végbemenő sűrűsödés során ez a mag, amely egyben az individuális karma hordozója is, lehetőséget ad az „Énnek”, hogy egy speciális asztrális lelki testet alakítson ki a következő élethez. A világéjfélt bizonyos értelemben a földi élet közepének ellentéte. A nagy költők ezt a pillanatot, amely körülbelül 35 éves korban következik be, fordulópontként élték meg. Dante „Isteni színjátéka” és Goethe „Faustja” egyaránt abban a pillanatban kezdi a drámai kibontakozást, amikor az élet első felének ereje annak inkarnációs dinamikájával együtt kimerül, és új impulzust kell találni az élet második, exkarnációs feléhez. Dante ezt úgy élte meg, mint egy nagy erdőben való eltévedést; Faust nem találja sem a bejáratot, sem a kijáratot, és véget akar vetni az életének. Új döntést kell hozni ahhoz, hogy az élet második felét értelmesnek lehessen megtapasztalni. A világéjféltkori is új döntésre van szükség, hogy egy új inkarnációba lépjünk.

Ekkor a következő történik: abban a pillanatban, amikor az „Én” teljesen elszigetelten és magányosan áll, mint szellemi lény, Lucifer közeledik és rámutat arra a lehetőségre, hogy szellemi lényként maradhat – az eddig elért fejlődési szinten – a királyságában, és nem kell visszatérnie a Földre. Senki sem lenne védett e a kísértéstől, ha a magasabb hierarchiák ebben a döntő pillanatban nem állítanák az emberi „Én” elé saját jövőbeli ideális képét.

Ettől a pillanattól kezdve az ember magában hordoz egy „szellemi csírat”, mint ennek a kozmikus emberképnek az emlékét. A „kozmosz ember” és az „Én” által eddig elért fejlődési szint közötti eltérésből születik meg az „Én” döntése egy új inkarnációra, hogy ezen az úton, nehéz küzdelmen keresztül még egy lépéssel közelebb kerüljön ehhez az ideálhoz.

Azon az úton, amelyet az északi misztériumokban jártak be, s amely a „Nagy Küszöbörrel” való találkozásra vezetett, tükröződik a találkozás ezzel a kozmikus ideállal, és Friedrich Schillerben felvillan valami, mint egy emlék erről a pillanatról, amikor azt mondja, hogy minden emberben él egy ideális ember, és „s létezésünk nagy feladata az ő örök lényével való összhangunk megvalósítása” [szó szerint fordítva: „s létének nagy feladata az, hogy összhangban maradjunk ennek változatlan egységével”].

Az „Én” az inkarnáció felé vezető útján viszi magával tovább ezt a „szellemi csírat”, amelyet az emlékezet teremtő csírájának is nevezhetünk. Ez a teremtő csíra, az öröklődés szerepe mellett, részt vesz az embrió kialakításában, és befolyásolja biográfiánknak mint „időbeni formának” a fejlődését. *Akaratunkban* életutunk alkotó erejeként működik; 28 éves korunkig támaszkodhatunk erre az erőre.

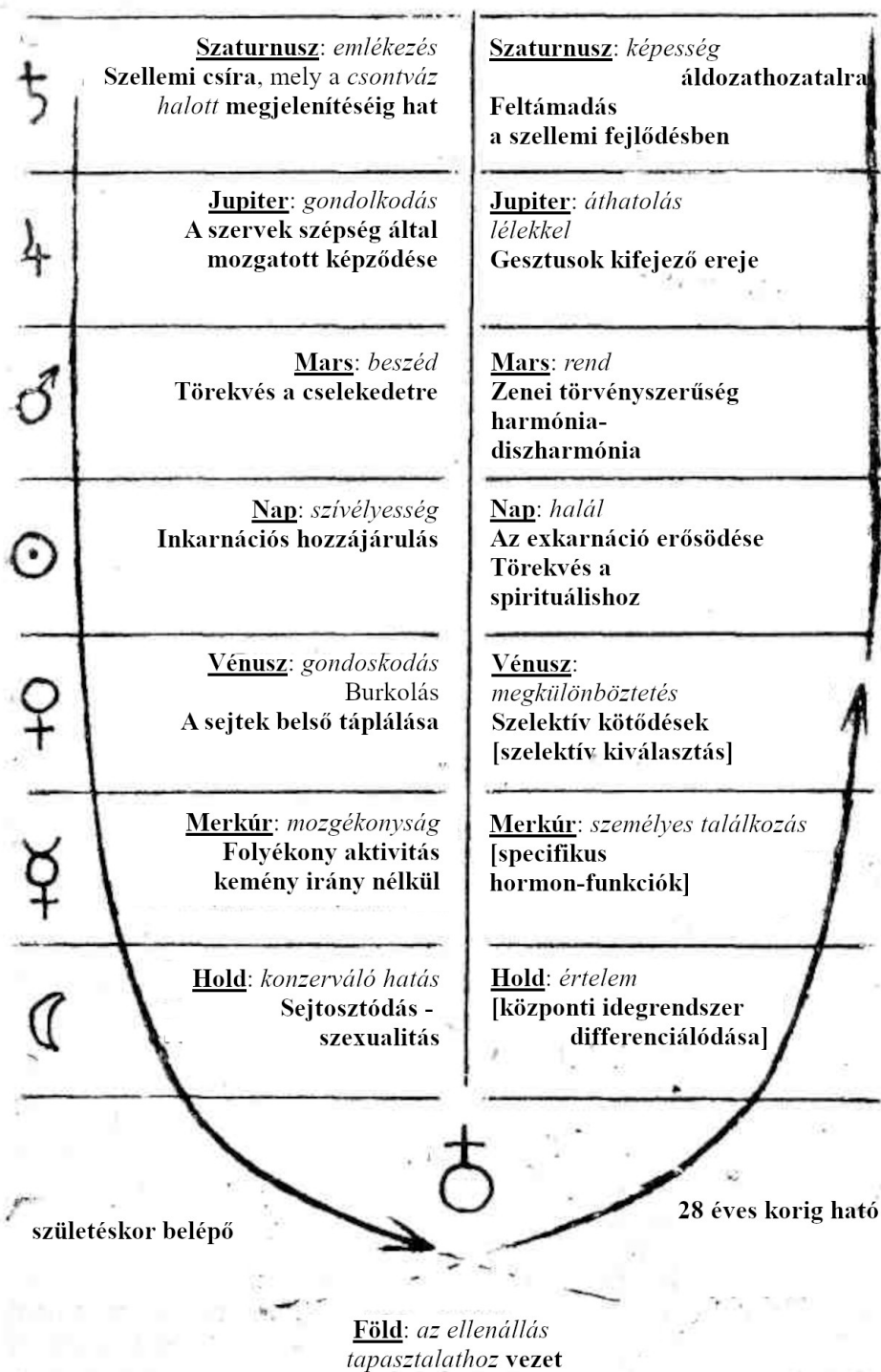
Ha karmikus okok miatt a világéjféli új inkarnációhoz vezető döntése nem „teljes szívből” születik, akkor egyfajta „visszafogottság” marad a megtestesülés folyamatával kapcsolatban, és zavarok keletkeznek a felnőtté válás útján.

A következő fejezetekben néhány ilyen zavart részletesebben megtárgyalunk.

Az alábbi ábrán néhány szóval megint jellemezzük azokat a bolygóminőségeket, amelyeken az ember a halál és az új születés közötti időszakban átmegy – hasonlóan egy nagy belégzéshez és kilégzéshez. A részletes leírás a 9. fejezetben található.

Ebből az ábrából világossá válik, hogy a lefelé irányuló vonal hatása a születést megelőző időszakból származik, és még egy ideig folytatódik a földi életben, míg a felfelé irányuló vonal csak a halál után kezd hatni, de már a születéskor bekapcsolódik, és az élet második felében egyre inkább dominál.

Ezen inkarnációs és exkarnációs utak bejárása során mai materialista kultúránk különösen erős ellenállást fejt ki. A materializmus csak az alacsonyabb szintet, a földi életet hajlandó elismerni, ami miatt a lelkek egyre nagyobb hiányát érzik az erőnek, amely szükséges lenne ennek az ellenállásnak a áttöréséhez, hogy ily módon teljes *inkarnációhoz* jussanak, és spirituális értelemben valósítsák meg az *exkarnációt*.



Neurotikus anorexia

A materializmusnak a múlt század közepén történt fellépése után egyre elterjedtebbé vált a *neurotikus anorexia* (fogyás) betegségének képe. A pszichoszomatikus betegségek közé sorolják. 1850-ig csak néhány anorexiás esetet írtak le, majd egyre gyakrabban fordult elő, és különösen az elmúlt évtizedekben elterjedt betegséggé vált. Mindenki ismer legalább egy ilyen esetet a környezetében, vagy legalábbis hallott már róla.

Ez a betegség leggyakrabban lányoknál jelentkezik; a *női* nemi éréssre jellemző.

Általában ezek a lányok 12 éves korukig tünetmentesen fejlődnek. Aztán a nemi érettség első jeleivel pszichés változások következnek be, amelyek a saját testükkel kapcsolatos mániákus tapasztalatokban nyilvánulnak meg. Testüket túl kövérnek és nehéznek érzik – ezek az érzések fogyókúrához adnak impulzust.

Az első betegségtünetek általában testi jellegűek. Az első menstruáció bekövetkezte után hirtelen megszűnnek. Belső nyugtalanság lép fel, amely rendezetlen, céltalan tevékenységben és az étel elutasításában nyilvánul meg. A mozgás iránti vágy és az étel elutasítása súlyos fogyáshoz vezet, és a gyermeki testalkat visszatérését okozza. Hamarosan minden csak az étkezés körül forog. Az ételt vagy elutasítja, vagy bizonyos pillanatokban, különösen éjszaka, mohón elfogyasztja, majd újra kiadja. Az olvasmányok főként szakácskönyvekből állnak. Gyakran nagy erőfeszítésekkel finomságokat készít másoknak, de a beteg maga nem akarja azokat megkóstolni.

A fokozódó fogyással a bőr száraz és hideg lesz, a karok és a lábak kéknek látszanak, és olyan érzésünk támad, mintha fából lennének. Elvárható lenne, hogy a betegek rosszul érezzék magukat, de éppen ellenkezőleg: nincs semmiféle betegségérzés. Hosszú távokat tudnak lefutni, hogy megszabaduljanak a valahogy elfogyasztott ételtől. Apránként még hashajtókat is kezdenek szedni. Ha ezt megtiltják nekik,

ugyanolyan ügyesen szerzik meg azokat, mint a drogfüggők a heroin injekciót.

A hormonális rendszer egyensúlya felborul; a hashajtók túlzott fogyasztása és a gyakori hányás következtében sóhiány léphet fel. Egyébként a betegek alig szenvednek akut fertőző betegségekben. A betegség csúcspontja a 13. és 18. életév között van, de részleges formában gyakran később is fennmarad. Ha a betegek a legfigyelmesebb gondozás ellenére is eljutnak a testsúly minimumához, akkor kórházba kell őket vinni, hogy ne éheztessek magukat halálra.

A mai pszichológia a betegség okait bizonyos családi körülményekben látja (domináns anya és túl gyenge apa, vagy fordítva; túlzott terhelés fiatakorban stb.). Ez azonban kevés segítséget nyújt a terápiában – éppen ellenkezőleg, gyakran büntudatot vált ki a szülőkből, ráadásul alaptalanul, arról nem is beszélve, hogy ez a büntudat negatív hatású. Sőt, a saját létezéssel kapcsolatos félelem játszik döntő szerepet, ezért az anorexiát a felnőtté válás válságaként kell tekinteni. Ez a nézőpont ad alapot egy személyre szabottabb terápiához.

Aki a fentiek fényében nézi ennek a modern betegségnek a képét, az a valódi okot sokkal mélyebb rétegekben fogja keresni: a páciens saját inkarnációs akarataiban.

Vizsgáljuk meg még egyszer a fenti ábrát. Abban a pillanatban, amikor az inkarnáció mélyebb kapcsolatba kerül a földi valósággal, egyfajta félelem lép fel, és látjuk, hogyan kezdődik a fokozatos, lépésről lépésre történő visszahúzódás az ellenkező irányba.

Rudolf Steiner a pedagógiai előadásaiban a nemi érettségről mint „földi érettségről” beszél, vagyis mint arról a pillanatról, amikor az ember lelki lényé az asztráltest révén valódi konfrontációba kerül a Földdel. Abban a pillanatban, amikor ez a földi érés bekövetkezik, az anorexiás beteg hátralép. Ez fokozatosan történik, és minden új hátralépés új tüneteket hoz a betegség képébe.

Hogyan érthetjük ezt meg?

Az első 14 életév során habár bizonyos funkciók alapjai már megvannak, de ezek még nem próbálták ki magukat a (felnőtt) élet ellenhatásában. 12 éves korra az inkarnáció olyan szintre jutott, hogy a Hold-szféra erői aktív tevékenységet kezdhettek a testben – megkezdődik a menstruáció.

Ekkor kezdődik a hátralépés. A menstruáció ismét megszűnik (hátralépés a *Hold*-hatások szférájából). A gyermek belső lelki mozgékonyága eltűnik, helyébe merev, rögzült gondolatok, és gyakran értelmetlen, destruktív cselekedetek lépnek (*Merkúr*). Az ételt csak nagy undorral fogadja, az aztán kőként ül meg a gyomrában; elsősorban a sejtek belső táplálkozása szenved. A szövetek kemények és durvák lesznek, a bőr hámlik (*Vénusz*).

A gyermek „napszerű szívélyességének” helyét feszült, taszító viselkedés veszi át, amelyet gyakori és gyors beszéd jellemez, anélkül hogy másokra figyelne. A vérkeringés romlik, a végtagok bőre kék és hideg lesz (*Nap*). A beszéd és a cselekvési vágy elveszti „Én”-jellegét, iránytalanná és céltalanná, kaotikussá válik, és néhány viselkedési és mozgásmintát ismétlő, mesterkélt viselkedésbe torkollik (*Mars*). A test plaszticitása csökken, a gyerekek szó szerint „csont és bőrre” válnak, az arc csontvázszerű maszkot ölt, a mimika mozdulatlanná válik (*Jupiter*), és végül minden cselekvés a halál körül forog, bár a páciens ezt nem ismeri fel. A végsőkéig nem akarják elfogadni, hogy valami nincs velük rendben (*Szaturnusz*).

Aki legalább egyszer látta ezeket a tüneteket, az tudja, hogy milyen veszélyes ez a betegség, és tudja, hogy az egyetlen terápia az elismerés, ha bátorságot ültetünk a betegbe, ami aztán a felnőtté válás elfogadásához vezet. Ez azt jelenti, hogy a páciensnek *meg kell tanulnia együtt élni a földi akadályokkal*. Ezért a terápia az inkarnáció iránti akarat megerősítésére irányul, és megpróbálja fokozatosan visszanyerni az

inkarnációs minőségeket. Ezt elsősorban gyógyeuritmiával és speciális fémterápiával lehet megerősíteni.

Azonban a páciens csak akkor képes tartósan, szilárdan megőrizni az inkarnációs tulajdonságokat, ha egyidejűleg képes megtalálni a kapcsolatot az exkarnációs minőségekkel is (az ábra jobb oldala). Az intellektusnak újra fel kell keltenie az érdeklődést az irodalom, például életrajzok iránt. Az így befogadott anyagot ezután megbeszélik a pácienssel. Ha ez nem lehetséges, akkor a terapeutának magának kell elmesélnie, eleinte röviden, mivel a figyelem gyorsan lebénul. A természetről, a környezetről és az embertársakról folytatott beszélgetések hozzájárulnak a valódi érdeklődés újbóli felébredéséhez (*Hold*).

Ezután óvatosan gyakorolják a találkozás minőségeit: beszélgetések, séták, közös zenélés stb. (*Merkúr*).

A következő lépés az igazi barátság kialakításához vezet, és a páciens dönti el, hogy milyen jellegű barátságot alakít ki. Ebben valódi, meleg baráti kapcsolatok játszanak jelentős szerepet. Ha a páciens eközben valóban szerelmes lesz, akkor ezzel már sokat elértünk. Általában azonban nem lesz igazán szerelmes olyan értelemben, hogy hirtelen más szemmel lássa az egész világot, hanem inkább egyfajta kényszeres ragaszkodás alakul ki, amelyből még hiányzik a melegség (*Vénusz*).

Ezt követi a spirituális nap-jellegű minőségek fejlesztése, önzetlen, nem egocentrikus célok iránti szellemi elköteleződéssel. Ez a legnehezebb feladatok közé tartozik, mivel az anorexiában szenvedő betegek természetüknél fogva rendkívül egocentrikusak. És mégis, ez a terápia magva!

A *Mars-minőséget* a megtalált célok rendezésével kell elérni. Minden megint csak céltalan aktivitásként fog előtörni. Itt nagy jelentősége van a hangszeres gyakorlásnak, a gondos rajzolásnak és festésnek, és különös figyelmet lehet fordítani művészi eredmények elérésére. Amikor a felsorolt tulajdonságok közül néhány megvalósul, a beteg életszemlélete magától megváltozik.

A megelevenített gesztusok gyakorlására az euritmia és a gyógyeuritmia a legalkalmasabb módszer. Ezért a gyógyeuritmia, majd később a csoportos euritmia – ahol az eleven mozdulatok megformálását másokkal együtt gyakorolják – a gyógyulási folyamatnak a kezdettől fogva kötelező elemei (*Jupiter*).

Végül az anorexiát tudat alatt átható halálvágyat egészséges életakaratra, cselekvésre való törekvésre kell átalakítani, melyek áldozathozatalt követelnek (*Szturnusz*). Amikor az anorexiában szenvedő beteg eléri azt a pontot, hogy valódi áldozatokat tud hozni – és nem csak erőltetett tevékenységet mások számára, ami lényegében csak saját inaktivitásának leplezésére szolgál –, akkor ez már egyértelmű jele a javulásnak, és valódi esély arra, hogy újra elfogadja az életét. A terápia célja valójában ez az élethez való pozitív hozzáállás.

Mivel azonban eleinte ezt az életigenlést a legmélyebb karmikus okok miatt elutasítja, az anorexia a szülőket és a terapeutákat kétségbeesésbe taszíthatja. Hogy milyen karma vezetett ehhez, azt csak feltételezni lehet, miután találkoztunk a beteg „Én”-lényével. Óvakodni kell minden spekulatív érveléstől; csak valódi, mély együttérzés és igazi emberszeretet segíthet a páciensen. Az anorexiában szenvedő páciensek hihetetlen részvételt igényelnek, arra való hajlandóságot, hogy több év együttérzést áldozzanak egy olyan gyermek iránt, aki a tudati lélek korszakában fél felnőni. Ez a legmagasabb szturnuszi tulajdonság, az élet iránti pozitív hozzáállás a másokért való áldozathozatalban – ezt az áldozathozatalt a beteg *előtt kell megélnie*, ennek a betegnek magában is fel kell ébrednie. Az ilyen gyermekért való áldozathozatallal az embernek magának kell méltóvá válnia a bizalomra!

Az anorexia terápiája megköveteli, hogy folyamatosan legyen a beteg mellett egy olyan ember, aki hajlandó néhány évre félretenni saját életcéljait. Mivel ez csak ritka esetekben lehetséges, gyakran csak részleges gyógyulás érhető el, és a következő években a beteg újból kényszeres tevékenységekbe és nehéz emberi helyzetekbe kerül.

Sok fiatal jogosan panaszkodik a munkanélküliség miatti rossz jövőkilátásokra; ma egyre nehezebb értelmes életcélt találni. Teljesen értelmes feladat lenne például egy ilyen beteg mellett lenni örömben és bánatban, és ezzel példát mutatni az élethez való pozitív, megerősítő hozzáállásra.

Elvileg ugyanez történik minden fiú-anorexia esetében is, és a fent leírt hozzáállás a célravezető.

Pszichopátiás viselkedés

Most térjünk rá a fiúk *pszichopátiás viselkedésének* vizsgálatára, amely az anorexia, mint tipikus „leánybetegség” tükörképe.

Rudolf Steiner egyszer azt mondta, hogy az inkarnáció közepes fokához, mint átlaghoz képest a nő magasabban áll, a férfi pedig alacsonyabban. Más szavakkal: a nő nem inkarnálódik teljesen, a férfi viszont éppen ellenkezőleg, túl mélyre hatol. Ennek következménye a pubertás-kori mutálás: a fiúk hangja egy oktávval lejjebb ereszkedik.

Míg a lányoknál az inkarnációs folyamat zavara a földi érettségtől való félelem formájában nyilvánul meg (ez a születés előtti életbe való visszavonulás tendenciáját jelenti, a születés kapuján való távozás iránti vágyat), addig a fiúk annak az ellenállásnak az elfogadásában mennek túl messzire, melyet a földi érettség hoz magával, és *túl korán* törnek át a felnőttkorba, kihagyva (átugorva) a felnőtté válás átmeneti fázisait és a szakmai élet tapasztalatai által történő korrekciót.

És itt ismét megpróbáljuk szisztematikusan áttekinteni a túl korán bekövetkező exkarnációs folyamatot, és megvizsgáljuk a tanulmányozott bolygóminőségek karikatúraszerű megnyilvánulását a földi tapasztalatok ellenállásának átugrása esetén. Hiszen az exkarnációs erők azoknak az inkarnációs erőknek a metamorfózisai, amelyek átmentek az életfolyamaton és annak ellenállásán, és már ezen erők jövőbeli életerővé válásának útján járnak. Így tehát már a születés pillanatában elkezdődik a haldoklás. Minél idősebb lesz az ember, annál erősebbé válik a haldoklás

folymata. Az itt leírt esetek tragikumuk abban áll, hogy *nem mennek keresztül ezen a metamorfózison*, és ezért az inkarnációs tulajdonságok negatív értelemben válnak tevékennyé.

Hogyan néz ki külsőleg a pszichopátiás viselkedés?

A fiúk, körülbelül 16 éves kortól kezdve – gyakran még diákok, de többnyire már elhagyták az iskolát, és (bármilyen okból) nincs rendszeres munkájuk – kiutat keresnek az *unalomból*. Keresnek, vagy maguk teremtenek olyan helyzeteket, ahol izgalmas dolgokat élhetnek át. Csoportok, bandák alakulnak, amelyek motorokkal vagy mopedekkel száguldoznak, olyan helyeket keresnek, ahol verekedések és összecsapások törnek ki, s ha szükséges, provokálják azokat. Ezeket a csoportokat az erőszakos viselkedés jellemzi, a vágy, hogy hangsúlyosan férfiasak legyenek a ruházatukban és a viselkedésükben, a szex, az alkohol, a drogok vagy a zene által vezérelt féktelen élet, valamint az, hogy tiltakoznak minden ellen, amit nekik kínálnak. Az 1950-es évek „dühös fiataljai” és a mai „Pokol angyalai” ugyanazt a képet mutatják. Csak a célok és a reakciók hevéssége változott. Fizikailag itt egy különösen jól megtestesült csoporttal van dolgunk: egészségesek, erősek, hihetetlenül ügyesek a technikai dolgokban: a motorok és elektronikus készülékek kezelésében; éberek, okosak, másrészt viszont labilisak, és hol apátiába merülnek, hol hiperaktívak; idealisták vagy mélyen csalódottak, mindenhol bűnbakot keresnek, aki a bajukért felelős (akit meg is találnak), beszédükben arrogánsak és gőgösek, de bizalmas beszélgetésben – ők a megtestesült fájdalom.

Az a benyomásunk, hogy olyan individualitásokkal van dolgunk, akik bizonyos türelmetlenséggel lépnek az életbe, de híján vannak az önuralomnak, félnek az ellenállástól, az akadályoktól, amelyek *értelmet* adnak ennek a földi inkarnációnak. Ezért újra és újra felbukkannak a beszélgetésben olyan szavak, mint a „nincs értelme” vagy „nincs értéke”. Ezekben a szavakban az értékek és az élet értelme hiábavaló keresésének eredményei láthatók, még ha ezt nyíltan soha el nem ismerik.

Ez a jelenség ismerős számunkra a nagyvárosok bandáiból, amelyek mindenütt aktivizálódnak, ahol ellentét alakul ki a törvényes hatalommal szemben, egészen a könyörtelen terroristákig, akik még a szisztematikus gyilkosságok előtt sem hátrálnak meg. A politikai célokkal való összekapcsolódás látszólagos igazolást ad ennek az életfelfogásnak. Sok politikai terrorista korábban értelmes diák volt; emlékezzünk csak a Baader-Meinhof csoportra. Ebben a fényben érthetőek az olasz Vörös Brigádok és az észak-írországi IRA-harcosok csoportjai is.

A különbség a valódi, bátor szabadságharcosok és ezen csoportok között nagyon finom. Az egyik esetben egy ideális cél érdekében hozott valódi áldozatról van szó, a másikban pedig gyenge „Énnel” rendelkező, fanatista, megszállott emberekről, akik saját fanatizmusuk áldozatai lettek. A nagy csoportokban, például a diákmozgalmakban, sokféle árnyalatot lehet különböztetni. Az igazi idealistákat gyakran elnyomják a „beteg” fanatikusok, így végül csak ez utóbbiak maradnak.

Aki közelről élte át az 1968-as diákzavargásokat, az érzékelhette e két csoport kölcsönhatását. Aztán a hetvenes években ezek szétváltak.

Ha visszatérünk az ábránkhöz, a következőket láthatjuk:

A *Hold* erői ezeknél az embereknél túl korán lépnek működésbe; a korai szexuális fejlődés mellett korai értelmi fejlődés is bekövetkezik, amely szofisztikában és pseudofilozófiai elmélkedésekben nyilvánul meg; ehhez csatlakozik a marxista vagy neomarxista zsargon használata. Mindez azonban általában csak szavak szintjén marad, tovább általában nem jutnak.

Látni fogjuk, hogy az inkarnációs vonal összes minősége torz formában jelenik meg, az exkarnációs vonal tulajdonságai pedig korai, durva formában nyilvánulnak meg. Így például a *Hold* funkciója a testben korán kialakul, és a szexualitás gyakran túlzottan hangsúlyos. Az értelem bár erősen fejlett, azonban nem független gondolkodásra irányul, hanem a környezet vagy a pillanatnyi divat által kínáltak egyszerű, kényelmes, tükörszerű átvételére.

A *Merkúr* megtestesítő funkciója változékony aktivitásvágy formájában jelenik meg: az apátia időszakai váratlanul hirtelen aktivitásba mennek át. Az interperszonális kapcsolatokban a fejlődés hasonló módon zajlik, azonban igazi találkozás nem jön létre. Látszólagos találkozások maradnak, bandák kialakulásának formájában.

A *Vénusz* erői általában gyengén fejlettek és infantilis formában jelennek meg: talizmánokat hordanak, vagy különös gonddal ápolják olyan attribútumaikat, mint a motorkerékpárok. Az étkezési ösztön különösen erősen fejlett. A Vénusz lelki szférájának exkarnációs erői, amelyek mások mellett a barátság választásában nyilvánulnak meg, a csoporthoz való túlzott ragaszkodássá válnak, gyakran a szalmaszála kapaszkodó fuldokló erejével.

Az inkarnációs *Nap*-minőség a fizikai területen túlzott életerő formájában nyilvánul meg. Az exkarnációs oldal, a szellemi vágyakozás fejletlen marad, és mint már említettük, csak divatirányzatokhoz kapcsolódó tiltakozó akciókhoz vezet. Ezek ugyanolyan gyakran változnak, mint a divat, és bár minden tiltakozás lényegében valamilyen módon jogos, mégis az ilyen tömeges akciók inkább érzelmi szükségletek kielégítéséről szólnak, amelyeknek el kell fedniük a Nap gyenge hatása miatt kialakult belső bizonytalanságot.

A *Mars* funkciója az inkarnációs területen különösen jól fejlett. Az exkarnációs oldalon azonban elégtelen az „Én” általi irányítás. A saját életkörülményeknek, a közvetlen környezetnek és a saját jövőbeli terveknek a rendezése, szervezése egyáltalán nem elegendő. Ezek helyét a szimpátia és antipátia szférájának változó körülményeiből fakadó rend veszi át.

A *Jupiter* testi erői különösen aktívak a testalkat kialakításában, ami harmonikus testfelépítésben és erős izomzatban nyilvánul meg. Az exkarnációs tulajdonságok, amelyek élénk gesztusokban és individuális hangban nyilvánulnak meg, itt karikatúraszerűen jelennek meg, a csoport

viselkedési mintájának megfelelően. Egy bizonyos módon járnak vagy mozgatják a kezüket, egy bizonyos pózban ülnek a motoron stb.

A *Szaturnusz* funkcióját egyrészt a megtestesülés iránti fokozott vágy, másrészt a tudatos áldozatvállalásra való képtelenség jellemzi. Az individuális áldozathozatal helyébe a csoport halálvágy lép – „a feltámadás nélküli halálvágy”, állandó játék a veszéllyel, amikor gyakran eljutnak a végső határokig.

Mindezek olyan jelenségek, amelyek a fiúk fejlődése során megjelenhetnek. Ahogyan van egy kis százaléknyi fiú, aki anorexiába esik, ugyanúgy vannak olyan lányok is, akik pszichopátiás viselkedést tanúsítanak. Ez egy szuper-individuális viselkedésben nyilvánul meg, ami nem belső erő jele, hanem a külső sérülékenysége és a belső bizonytalansága. A külső közöny és makacsság, vagy provokatív, pimasz viselkedés (a *Hold* perverz funkciója) maszkja mögé bújnak. Mégis, egyértelmű különbséget kell tenni ezen kivételes esetek és azok között a lányok között, akik fiatalkorúak csoportjában szórakoztatás és show tárgyaként, nem pedig individualitásként „vesznek részt”. Az ilyen lányok „körbeadása”, ami ezekben a csoportokban elfogadott, a személytelen kapcsolatok tünete.

A pszichopátiás viselkedés a felnőtté válás útján *részleges* formában is megnyilvánulhat. Ekkor olyan tünetek jelentkeznek, amelyek egy bizonyos bolygóminőség területén játszódnak le. Így például a playboy (vagy playgirl) megnyilvánulásának képe az átalakítatlan holderőknek felel meg.

Ha ez a *Merkúr*-tulajdonsággal történik, akkor egy javíthatatlan kalandorral van dolgunk. Itt a *Merkúr*-hatást nem az „Én” morális fejlődése irányítja.

Ha a *Vénusz* helytelenül hat, egy Don Juan-típus, egy tragikus ember jelenik meg, aki nem tud igazi kapcsolatot építeni. Gyengébb mértékben ugyanezt látjuk elvált férfiaknál és nőknél, vagy magányos csavargóknál, akik sehol sem találják meg a számukra való helyet.

A *Mars*-erők helytelen hatása esetén olyan kép jelenik meg, amely távolról a kolerikus temperamentumra emlékeztet, de valójában azon alapul, hogy ezek a személyek képtelenek rendet teremteni az életükben, ezért kaotikus atmoszférát terjesztenek maguk körül, amelyet néha heves rendteremtésre irányuló kísérletek szakítanak meg.

Az éretlen *Jupiter*-erők káoszt és az önálló gondolkodás gyengeségét hozzák létre. Ennek következménye lehet az arra való hajlam, hogy valamely tekintélyhez – szektához vagy tekintélyelvű politikai mozgalomhoz – csatlakozzanak. Ugyanakkor gyakran váltogatják ezeket, és minden nap hűséget esküsznek a legújabb felfedezésnek.

Az éretlen *Szturnusz*-erők végső soron szélsőséges egoizmushoz vezetnek – olyan egoizmushoz, amely inkább kényszerből: félelemből fakad. Az áldozathozatalra való képtelenség, a változások elfogadásának képtelensége, az anyagi javakra orientált élet, szűk életkörrel párosulva – íme ezek a jelenségek jelentkeznek ilyenkor.

Mindezekben az esetekben a Nap energiáinak hiányáról van szó, vagyis az élethez való örömteli, meleg, lelkes, igenlő hozzáállás hiányáról, elsősorban az interperszonális kapcsolatok terén.

A fentiekben a pszichopátiás viselkedést az individuális fejlődés szempontjából vizsgáltuk.

Általában ezt inkább pedagógiai vagy szociológiai szempontból teszik, ráadásul arra mutatnak rá, hogy a deviáns viselkedés okait érzelmi vagy anyagi elhanyagoltságban, széthullott családokban, munkanélküliségben stb. kell keresni.

A legtöbb esetben valóban találkozunk ilyen tényezőkkel – de vajon ezek-e a valódi *okok*?

Hogyan magyarázható, hogy a rendkívül deviáns viselkedésű fiatalokkal szemben több száz másik fiatal található, akiknek anamnézisében ugyanazok a negatív tényezők találhatók, ők azonban mégsem mutatnak pszichopátiás viselkedést? Ezenkívül olyan fiataloknál is előfordulnak

szélsőséges viselkedési zavarok, akik szociológiai és pedagógiai szempontból a „legjobb” körülmények között nőttek fel.

Mindig kell lennie „belső tényezőnek”, amely csatlakozik a külső tényezőkhöz, és végül meghatározza a reakciót. Ezekre a belső tényezőkre azok is rámutatnak, akiknek ilyen fiatalokat – fiúkat és lányokat egyaránt – kell nevelniük a serdülők gondozásával foglalkozó „végállomásokon”.

Először is meg kell állapítani, hogy a legkülönbözőbb gyermekeket nevezik nehezen nevelhetőeknek. Egy részük enyhe idegrendszeri rendellenességekkel rendelkezik, és a minimális agyi rendellenességgel (MBD*) rendelkező gyermekek közé tartozik. Ők nem képesek helyesen érzékelni a környezetüket, ezért minden percben pánikba esnek, mivel a testi eszközük, a központi idegrendszerük károsodott.

Másodszor, a rendkívül nehezen nevelhető gyermekek abban különböznek a bandákat alkotó csoportoktól, hogy nem tudták megerősíteni magukat az életben, és így a kiskorúak gondozásának malmába kerültek, ahol gyakran „nevelhetetlennek” minősítik őket, míg az első csoport legalább az általános iskolát, és általában a középiskola egy részét is befejezte. Problémáik a nemi érettség beköszöntével kezdődnek, a felnőttkor kihívásaival, bravadóival [hősködés. Szerk.] kapcsolatban. Nem boldogulnak ezzel a fejlődési lépéssel, ahogyan az ma, a XX. században [a mű 1983-ban jelent meg. Szerk.] alakul azon a társadalmon belül, melyben átmenet történik az értelmi lélek kultúrájától a tudati lélek kultúrájába. Túl gyengék, ezért mintha átugranák a felnőtté válást, a földi érettséget; egyfajta látszólagos felnőtté válásba menekülnek, ahogy azt már fentebb leírtuk.

Ez a probléma elsősorban a fiúkat érinti, míg egyes lányok számára a prostitúcióba menekülés egyfajta kiutat jelent, amellyel elnyomják a küszöbtől való félelmüket a felnőtté válás nehéz útjának elfogadásával kapcsolatban.

* Minimal brain damage. Minimális agykárosodás.

Mindezen kívül az elmúlt évtizedekben ezek a jelenségek szorosan összefonódtak a kábítószeres és a drogfüggőség problematikájával. Ezeket a problémákat a fejezet utolsó részében fogjuk megvizsgálni.

A fentebb tárgyalt fejlődési rendellenességek differenciált diagnózisának felállítása nagy jelentőségű a gyógyszeres terápia és a gyógyeuritmia szempontjából. További szociális-terápiás intézkedésekhez kell alapul szolgálniuk.

Drogfüggőség

A serdülőkor és a közvetlenül azt követő évek harmadik típusú rendellenességei azoknál a fiataloknál jelentkeznek, akik narkomániába (drogfüggőségbe) kerülnek.

Az 5. fejezetben bemutattuk, hogy az ember magasabb „Énje” nem inkarnálódik, hanem a Nap régiójában marad. Amit itt a Földön „Énünknek” nevezünk, az csak a magasabb „Én” aktív tükörképe testünk hő-organizációjában vagy az úgynevezett „Én”-organizációban. Ez a hő-organizáció, akárcsak maga a hő, határjelenség. A hő egyidejűleg szellemi és fizikai is. A szellem minden anyagba történő beavatkozása a hőnek köszönhető. Ez igaz az emberi szervezetre is.

Individuális magasabb „Énünk”, a „bennünk lévő második ember”, aki magában hordozza minden inkarnációnk szándékait, legerőteljesebben akkor tud hatni, amikor az úgynevezett „holdcsomó” újra eléri a Zodiákusnak azt a pontját, amelyben a születésünk pillanatában állt, vagyis minden 18 év és 7 hónap elteltével. Az 5. fejezetben megmutattuk, hogy ekkor egy pillanatra megnyílnak a „születés kapui”. Ezt a konstellációt azonban nem szabad rövid pillanatnak tekinteni, hanem inkább egy meglehetősen hosszú fázisnak kell elgondolni, melynek során a magasabb „Énünk” előbb egyre erősebben, majd csökkenő erővel fejt ki hatását; eközben újra megkezdí bennünk hatását a jövő impulzusa. Tehát az első holdcsomó körülbelül 19 éves korban, a következők pedig 38 és 56 éves kor körül jelentkeznek. 74 éves korban van még egy holdcsomónk. Ezek a biográfia kritikus pontjai; különösen az első, de a második

holdcsomó is (nem sokkal az életút felénél) döntő jelentőségű a jövőbeli személyes karma megvalósítását illetően.

Pontosan úgy, mint az anorexia és a pszichopátiás viselkedés esetében, itt is fennáll annak veszélye, hogy „kudarcc” történik az inkarnációban. Ahol ez történik, ott csak a legfőbb áldozathozatali erő segíthet.

Van egy csoport fiatal, akik eleinte teljesen normálisan mennek keresztül a nemi érése, sőt, hajlamosak a korai érettségre, de 17 és 23 éves kor között mégsem tudják megfelelően átlátni a jövőjüket. Az „Én”-tudat megjelenése gyermekkorban és az „Én” átélése 10 éves korban minden említésre méltó probléma nélkül történik. Mindkettő még a születéskor a „Hold-kapun” keresztül belépő „Én”-impulzus hatása alatt áll. Azonban a harmadik „Én”-impulzusnál, az „Én” valódi feltárulásának pillanatában ez az impulzus mégis elutasításra kerül. Ekkor az impulzusnak meg kell újulnia a bennünk lévő „második ember” születése révén, különben csak a „régikarma” gyengülő erői fognak hatni. Rudolf Steiner ezt a folyamatot egy meditációban írta le, amely egy előadás (London, 1923. szeptember 2.)⁹¹ tartalmát foglalta össze.

A sötétségbe nézek:

világosság támad benne,

élő világosság.

Ki ez a világosság a sötétségben?

Én vagyok az, ez a valóságom.

Az Énnek ez a valósága

nem lép be földi létembe.

Én csak képe vagyok.

De visszatalálok hozzá,

ha

jó akarattal a szellem iránt

léptem át a halál kapuján.

A legjelentősebbek itt ezek szavak: „Jó akarattal a szellem iránt”. Az a benyomás alakulhat ki, hogy ez szellem iránti jóakarattal a „második ember”

– holdcsomó kapcsán történő – áttörésének alapvető feltétele is. Ha kétségek merülnek fel a „második emberrel” való találkozás, az ő aktivizálásának szükségességét illetően, akkor az élet értelmetlenné válik és elveszíti erejét a jövőre nézve.

A születés impulzusa 28 éves korig hat, visszhangja bizonyos értelemben még 35 éves korig is. Ekkorra azonban a magával hozott „tőke” már teljesen elfogy, és új „Én”-impulzus nélkül az ember a mindennapi élet banalitásába és rutinjába süpped.

Ugyanakkor az is előfordulhat, hogy a hozott „tőke” nem elegendő ahhoz sem, hogy a fejlődés a nemi érés időszakán túljusson. Akkor megtörténhet, hogy külső támaszt kezdenek keresni, például alkoholban, hasisban, izgató szerekben, és végül heroinban. A saját inkarnációs erő gyakran bizonyul elégtelennek, különösen olyan esetekben, amikor további külső ellenállások lépnek fel – tönkrement családi élet, elhanyagoltság az alkoholista környezet miatt, a kortársakkal és a szülőkkel való mélyebb baráti bizalmi kapcsolatok hiánya. Ekkor nem történik meg fiatal korban a találkozás a saját magasabb „Énnel”. Az ebből fakadó belső üresség nagyban hasonlít azokhoz a jelenségekhez, amelyeken azok mennek keresztül, akik gyenge inkarnációjuk miatt már serdülő korukban elveszítik a kapcsolatot az „Én”-impulzusukkal.

Azok számára, akik – bármilyen okból – nem találják meg magukban a „második embert”, az élet egyre kevesebb érdekes dolgot kínál; gyakran nincs más választásuk, mint hogy elmeneküljenek a földi ellenállás elől, és hagyják, hogy tudatuk a árnyékok birodalmában bolyongjon. Minden célkitűzés és feladat, minden fájdalmas élmény eltűnik, és helyét egy határozatlan elégedettségérzés veszi át. Ezt az állapotot alkohol és számos kábítószer idézi elő. Közös tulajdonságuk, hogy látszólagos boldogságérzetet keltenek, amelynek időtartama azonban rövidnek bizonyul. Változásokat idéznek elő az asztráltest és az étertest összekapcsolódásában, s ezek aztán a leírt jelenségekhez vezetnek.

Az asztráltest a nagyravágyás, a látszólagos nyugalom és a boldogság érzésének luciferi világába világába lép. Az étertest, amelyet az asztráltest nem impulzál, erősebben kapcsolódik a fizikai testhez, ami funkcionális eltéréseket eredményez. Amikor az asztráltest, a tudat hordozója visszatér, ezek az eltérések „másnaposságként” élhetők meg. Ez a „másnaposság”-állapot az asztráltest exkarnációjának újbóli keresésére ösztönöz, ami megint még súlyosabb zavarokat okoz az étertestben. Ez a mechanizmus okozza a narkotikus *jelenségeket*.

Minden olyan anyag, amely mániákus függőséget okoz, lassú, a heroin pedig meglehetősen gyors öngyilkossághoz vezet. Néhány „mérésékelt” ivó vagy „blower”^{*} számára ez túlzásnak tűnhet; azt gondolják, hogy bármikor abbahagyhatják. Azonban még ha ez sikerül is nekik, a kár sokkal nagyobb, mint gondolnák.

Ez a kár egyrészt a fizikai-éteri területen jelentkezik, másrészt abban áll, hogy a magasabb „Én” már nem képes kibontakoztatni tevékenységét, a sors irányítását. Amikor az asztráltest elszakad a fizikai-éteritől, akkor az „Én” már nem tud megnyilvánulni az érzőlélekben, az értelmi lélekben és a tudati lélekben. A magasabb „Én” mintha „eltaszítaná” magát, és ezzel elveszíti a lehetőséget, hogy értelmes individuális jövőt inspiráljon. Az ember bármilyen kábítószer használatával részben elveszíti inkarnációjának értelmét!

A kábítószeresek iránti vonzalom mindig is létezett. Azonban nem lehet szemet hunyni afelett a tény felett, hogy a világot átható, milliókat romboló kábítószer-kereskedelem a probléma nemzetköziesedésének és súlyosbodásának kifejeződése.

Az elterjedt kábítószeresek négy kategóriába sorolhatók:

- ópium és ópiumszármazékok;
- alkohol és kendertermékek;
- LSD (anyarozs), pszilocibin (gombák), meszkalin (kaktusz);

* Blower = „szipus”.

- kokain és vekaminok (izgató szerek).

Az ópium és az ópiumszármazékok keletről származnak. Fogyasztóiknak álmvilágot ajándékoznak, amelyet egyedül élnek át. Az ópiumszívó súlyt veszít és lassan elfogy; az éteri erő vagy életerő kimerül; az asztráltest kilép a fizikai-éteriből, és „Én”-től megfosztott álomtudatában él.

Számos *ópiumszármazék* létezik, amelyeknek specifikus hatásai vannak, mint például a *morfium* (fájdalomcsillapító), a *kodein* (köhögéscsillapító) és a *heroin*, amely a legveszélyesebb az ópiumszármazékok közül, szinte azonnal függőséget okozó kábítószer.

Az *alkohol* a európai kultúra történelméből ismerjük, mint mámorító szert. Az ókorban, a zsidók és a görögök körében még szent funkciója is volt. A mámorban még lehetett átélni az isteni élményt, amikor a szellemi világ közvetlenül már nem nyílt meg a lélek előtt. A másnaposság révén még erősebb kapcsolatot lehetett a fizikai testtel átélni. A későbbi görög misztériumokban (például az eleusziszi misztériumokban) éppen az ilyen „másnaposság hatása” volt a lényeg. Az emberiség még az egyre mélyebb inkarnáció, az étertest és a fizikai test erősebb összekapcsolódásának útján járt, és az alkohol fogyasztása ezt szolgálta.

Ma másmilyen a helyzet. Inkább túlságosan inkarnálódtunk, és újra meg kell tanulnunk átlépni a határokat, amelyek elválasztanak minket a szellemtől. Ezen az úton az alkohol egyenesen ellenségnek számít. Már korábban is rámutattunk erre a körülményre. Meg lehet azonban érteni, hogy sokan kényelmetlenül érzik magukat, amikor szembesülnek a belső határok áttörésével, és alkoholhoz folyamodnak, hogy enyhe mámorral elmeneküljenek ettől a kellemetlen érzéstől, az önvádak és a depresszió állapotától.

A *kannabisztermékek* hasonló hatást gyakorolnak. Ha hasisként vagy marihuánaként szívják őket, mámorító állapotot idéznek elő, amelyben az érzéki benyomások fokozottan átélhetők. Ekkor az asztráltest kiválik a

fizikai-éteriből, és félig tudatos állapotban az elemi világ határterületeit tapasztalja.

Később még visszatérünk arra a kérdésre, hogy ezek az anyagok károsak-e vagy ártalmatlanok.

Az *LSD* (szintetikus anyag, eredetileg az anyarozs összetevője), a *meszkalin* (mexikói kaktuszból nyerik) és a *pszilocibin* (gombákból) a hallucinogén kábítószeres csoportjába tartoznak. Extázis-állapotot okoznak, hallucinációkat váltanak ki, melyeket ébrenlét-állapotban élnek át, és később ismertetni lehet ezeket. Különösen az LSD volt divatos néhány évtizeddel ezelőtt a rejtett pszichés jelenségek kutatásában. A meszkalinnal és a pszilocibinnel nyugati tudósok leírásaiból ismerkedtünk meg. Ezek a mexikói indiánok „tudatmódosító” szereik. És szent funkciójuk volt.

Leginkább az LSD-ről tudunk, már csak azért is, mert ezt az eszközt egy időben ideggyógyászati kezelésekben alkalmazták, abban a reményben, hogy az általa kiváltott hallucinációk mélyebb betekintést nyújtanak a tudatalattiba, mint ahogy álomelemzéssel lehetséges. Ma már nem alkalmazzák ezt a kezelési módszert.

Az LSD által kiváltott élmények azt mutatják, hogy mi történik, ha a külső küszöböt megfelelő felkészülés nélkül lépjük át. Aki ilyen kísérleteket végez, kénytelen várni, hogy ezek az elemi világ melyik területére sodorják. A jó utazások „rosszakkal” váltakoznak, úgyhogy az érintett személy nem tud rájuk hatni. Itt minden megtalálható, amit a harmadik fejezetben az elemi világon át vezető útról leírtunk. A belépés ebbe a világba a saját pszichén *belül* történik: színek, formák és képek váltják egymást, melyek elbűvölőek vagy visszataszítóak, százszor intenzívebbek, mint a szokásos érzéki benyomások. Ez utóbbi az elemi világba való belépés tipikus jele.

A *kokain* különleges helyet foglal el. Abnormális tudattáguláshoz és az észleletek intenzitásának fokozásához vezet.

Az alkohol és a kábítószeres káros hatásával kapcsolatban a legellentmondásosabb „tudományos” vélemények születnek. Saját gyakorlati tapasztalataink a következőket mondják: a valódi elsődleges drogfüggőség kezdetén (vagyis olyan drogfüggőségnél, amely saját biográfiai problémából ered) *először* a magasabb „Én” által biztosított értelmes jövőperspektíva elvesztése, azaz a jövőbe vetett bizalom elvesztése található, és *csak ezután* következik a menekülés a bódulatba. Az LSD, a hasis, a marihuána stb. fogyasztása még tovább erősítheti az „Én”képtelenségét, hogy harcba lépjen. Két olyan esetet ismerek, amikor fiatalok LSD fogyasztása után súlyos, hosszan tartó pszichózisba estek.

Emellett minden esetben funkcionális zavarok lépnek fel az étertestben is, amelyek később, hosszan tartó hatásra, a fizikai szervek zavaraihoz vezetnek; így például a májban (az alkohol miatt) és az agyban (az LSD-fogyasztás miatt).

Éjszaka az asztrálest és az „Én” normális módon elhagyja az étertestet, és helyükbe a bolygóvilág kozmikus asztralitása lép, hogy kiegyensúlyozza a nap káros hatásait.

Minden kábítószer mérgeknek minősül, amely „kiűzi” az asztrálestet, és az étertestet szinte védtelenül hagyja. Az ilyen védtelen étertest bizonyos elemi lényekre vonzó hatást gyakorol; és bár nem lehet előre megjósolni, hogy milyen lények lépnek be egyes esetekben, mégis az a benyomásunk lehet, hogy ópium esetén inkább luciferi lények lépnek be, míg az LSD és a mexikói kábítószeres esetében inkább arimáni lények. Amit ezek a lények az étertestben tesznek, azt a saját lelki-szellemi lény visszatéréseivel „másnapossággént” éli meg az ember, ami viszont indítékul szolgálhat ismételt drog iránti törekvéshez.

A kokain egyértelműen arimáni szer, amely – akárcsak a *wekaminok*, az úgynevezett „izgatószeres” vagy doppingok – hamar súlyos károsodásokhoz vezet. Narkomániához nem csak anyagok vezethetnek. Vannak olyan *cselekvések* is, amelyek narkomániához vezetnek. Például a cigarettázás pusztán cselekvésként ugyanolyan jelentős, mint a nikotin

élvezete. A drogfüggőséget kiváltó tevékenységek, mint például a diszkók látogatása exkarnációt okoznak a villódzó fény, a dübörgő ritmusok és a vad mozgások révén. Kutatások kimutatták, hogy mind a villódzó fény, mind a dübörgő, zengő ritmusok EKG-n is látható agyi elváltozásokat okoznak. Az agyi ritmusok az étertest tükröződései a központi idegrendszerben. Enyhe agykárosodás esetén ez epilepsziás rohamokat okozhat. Nem kell nagy fantázia ahhoz, hogy megértsük, hogy extatikus exkarnáció és testi eltérések esetén a magasabb „Én” nem fér hozzá az emberhez.

A fiatalok körében előforduló drogfüggőséget vizsgálva egyértelműen meg kell különböztetni a valódi vagy *elsődleges* drogfüggőséget a másodlagos, külső, mesterséges, bűnözői indítékokból fakadó drogfüggőségtől.

Az individuális sorsból fakadó valódi drogfüggőség általában 18 éves kor körül kezdődik, amikor a magasabb „Én” nem képes utat találni a fiatal lelki életéhez. Az élet kilátástalanná, üressé és hideggé válik. Eltűnik az életöröm, és az ember csak „üresjáratban” él, képtelen új impulzusokat találni az életéhez. Az undor, melyet önmaga és a társadalom iránt érez, amelyben élnie kell, leküzdhetetlen hajlamot eredményez arra, hogy mámorba, vagyis egy illuzórikus világba meneküljön.

Már említettük, hogy az igazi elsődleges drogfüggőség korábban is megjelenhet azoknál a fiataloknál, akiknél a magasabb „Én” impulzusa már születésükkor gyenge volt. Gyakran szerepet játszik ebben az a körülmény, hogy a gyermek nem tudott beilleszkedni az alsó tagozatos iskolai években a csoportba (az osztályba), és a tízéves kor „Én”-élménye zavart szenvedett⁹². Ilyen esetben már a serdülőkort is bizonytalanság és örömtelenség jellemzi.

Az ilyen gyerekek gyakran védtelen áldozatai lesznek minden olyan késztetésnek, amely az ébredő asztráltestből fakad, és amelyeket aztán szexuális élmények túl korai keresésében, lopásban vagy droghasználatban nyilvánulnak meg.

A fiatal drogfüggők, akikről itt szó van, különböznek a fentebb tárgyalt agresszív, túl korán érő fiataloktól. Inkább barátságosak, passzívak, semmiféle célirányos tevékenységre nem hajlandók. Rendkívül barátságosan néznek az emberre; a jövőről szóló kérdéseket teljesen értelmetlennek tartják. Az egyetlen, ami még lehetséges, az az, hogy üljenek, éjfélig cigarettázzanak, lehetőleg hasonló gondolkodásúak társaságában, de mindegyikük a saját világában marad elzárva. „És ha nem lesz több pénzem, akkor egyszerűen meghalok. Na és? Hiszen ez mindegy...”.

A heroinnál viszont a drogfüggőség miatt szükségessé válik, hogy aktívvá váljon, hogy finanszírozni tudja a következő „adagot”. Ezzel minden morális gátlás eltűnik.

Mivel a heroin-kereskedelem milliárdos üzlet, és a fogyasztók köre egyre növekszik, ma már sok 18 év alatti tinédzsert *bűnözői módon vesznek rá* a narkomániára. Ez teljesen más, mint az elsődleges drogfüggőség, mivel még egy csecsemőt is drogfüggővé lehet tenni, ha bizonyos anyagokat adnak neki! És az ilyen mesterségesen előidézett drogfüggőség a fizikai-éteri organizáció megsemmisüléséhez vezet, különösen, ha a drogfüggőség már serdülőkorban elkezdődik.

A drogfüggőség új formája a *pszichofarmakológia*. Ez a modern orvostudományból származik. Itt olyan belső tünetekre adott reakcióról van szó, amelyek a tudat alatt történő küszöbátlépés következményei (vö. a könyv első részével). A félelmek és depressziók elterjedése szükségessé teszi egyre újabb hatékony kémiai vegyületek feltalálását, amelyekkel túltelítik a piacot; ehhez hozzájön az orvostudomány általános tehetetlensége, hogy valóban hatékony terápiát hajtson végre.

A narkomániára – legyen az dohányzás, altatók, fájdalomcsillapítók vagy pszichofarmakológiai szerek, szex vagy fanatikus karrierépítés – való hajlamban mint hőmérőn lehet látni, hogy a magasabb „Én” milyen mértékben irányítja az inkarnáció útját. Ha megszakad a kapcsolat a

magasabb „Én” és a földi inkarnáció között, akkor a keletkezett belső űrt túlzott munkával vagy kémiai eszközökkel kell kitölteni.

A terápia kiindulópontja a fenti meditációból származó rész: a „szellem iránti jó akarat” felébresztése. Az ember legmagasabb lényéhez forduló akarat nélkül egyetlen kezelés sem hat a megfigyelési fázison túl; utána elkerülhetetlen a visszaesés.

Mivel egyidejűleg fizikai-éteri károsodások is mindig jelentkeznek, ezért orvosi és általános higiéniai terápiára is szükség van. Ezenkívül mindig nagyon fontos a szellemi érdeklődés felkeltése – mindig az illető személyiség szintjén, vagyis az ő horizontjának határain belül. Itt a terapeutának nagy fantáziát kell fejlesztenie ahhoz, hogy a pácienssel együtt minden alkalommal megtalálja a helyes, individuális utakat.

A karma sohasem egy külön ember ügye, hanem mindig egy olyan folyamat, amely *interperszonális* kapcsolatokban, más emberekkel való interakciók gyümölcseként játszódik le. Ez vonatkozik a jövőre orientált karmánkra is, amely életünk vezérmotívumában fejeződik ki. Csak más emberekkel való interakcióban lehet stabil jövőt építeni, leginkább olyanokkal, akik maguk is ismerik a saját problematikájukat. Ebben rejlik az „Anonim Alkoholisták” – ex-alkoholisták, akik segítik egymást – sikerének titka. Ebben rejlik például az egykori drogfüggők munkaközösségének ereje, akik közösen tartanak fenn egy boltot vagy éttermet.

A drogfüggők számára fenntartott különböző rehabilitációs központok a pszichiátria különböző világnézeteit tükrözik: a szigorú viselkedésterápiától, vagyis a viselkedés-indoktrinációtól az alternatív segítségnyújtásig. Az antropozófiai terápiás központokban az antropozófiai orvoslás segítségét, valamint az életritmusok és a művészet gyógyító hatását használják.

Nyilvánvaló, hogy minden attól függ, hogy a terapeuta képes-e felébresztetni ezt a „szellem iránti jó akaratot”. Ha ez sikerül, akkor lehetséges tartós gyógyulás. Ez azonban csak akkor fog sikerülni, ha a

beteget olyan közösség fogadja be, amely valóban példát mutat neki a szellem iránti jó akaratú életre, és ebbe másokat is bevon.

A drogfüggőkkel való munka a lehető legnehezebb pszichoterápiás feladatok közé tartozik. Az éteri károsodások betemetik a beteg akaraterejét. A magasabb „Én” bizonytalan inkarnációjának következménye, hogy újra az asztráltesttel, az „animális (állati) emberrel” kell foglalkozni, aki százszor ravaszabb, mint az ember „Énje”, ha céljainak eléréséről van szó.

Ezek az éteri sérülések szélsőséges bűnözői magatartáshoz is vezethetnek, amikor az összes akadály, amelyet általában az „Énünk” állít fel, leomlik. A kezelés ebben az esetben még megoldatlan probléma, mivel itt a terápiás hatást akadályozza annak szükségessége, hogy a bűnözői magatartástól másokat is meg kell védeni.

A csalódások, visszaesések, átverések az e területen dolgozó terapeuta számára a mindennapi tapasztalatok közé tartoznak. Aki ezt kibírja, az jelentős lépést tesz egyúttal a saját fejlődése útján, és a veszélyben lévő embertársa előtt tud haladni.

Mint mindig, a csoportos terápiás tevékenység során – legyen az gyógypedagógia vagy drogfüggők terápiája – mindig fel kell tennünk magunknak a kérdést: kinek is fontos valójában ez a munka, csak a páciensnek, vagy talán ugyanolyan mértékben a terapeutának is?

18. A terapeuta képzésének útja

Ma már elengedhetetlen, hogy a pszichoterapeuták hosszú ideig tartó képzésen vegyenek részt, amelynek során elsajátítják a terápiás folyamat kíséréséhez szükséges képességeket. A pszichoanalitikus-képzés és analízis hosszú évekig tart, és a pszichoterápia más területei is speciális képzést igényelnek. Így mind az antropozófus pszichoterapeuta (klinikai pszichiáter vagy pszichológus), mind a szociális munkás, aki ezen az alapon szeretne dolgozni, speciális képzésen kell, hogy részt vegyen, amelynek során kialakul azt a belső élményvilág, amely a páciens állapotának megértéséhez és állapotának átéléséhez szükséges. Csak akkor lesz képes olyan helyzetekig kísérni a beteget, amelyekben ez utóbbinak ezeket az élményeket sikerül egy társadalmi és személyes szempontból elfogadható életformává egyesíteni. Más szavakkal, a terapeutának mint segítőnek, *saját tapasztalatai* alapján ismernie kell a külső és a belső utat, legalábbis azok kezdeti szakaszait. Ez magában foglal egy meditatív jellegű belső tanulási utat, valamint kapcsolatot és tapasztalatcserét mindazokkal, akik terápiával és betegek kísérésével foglalkoznak.

Itt csak egy általános benyomást tudunk adni erről a fejlődési útról. valójában ez az út individuálisan és személyes kapcsolatokban különböző képzési helyeken valósul meg.

Először nézzünk meg néhány gyakorlatot, amelyek a *külső* úthoz kapcsolódnak.

Először is nagyon fontos, hogy a gyakorló minden nap rövidebb vagy hosszabb időre megpróbálja megszabadulni minden gondtól, gondolattól, kötelességtől és elmélkedéstől, amelyek általában betöltik tudatát. Ebben a nyitott helyzetben a tekintet a magában az emberben zajló, egymással állandóan összekapcsolódó folyamatok sorozatára irányul.

A gyakorló a tekintetét és átélését először a *fizikai testiségére* irányítja, annak szilárd állagára és formájára. A Föld elem lép a tudatunk középpontjába.

Intenzíven átéljük a bennünk ható nehézséget, végtagjaink mozgás közbeni súlyát, mely ellenáll a gravitációs erőnek. Emlékezhetünk arra az érzésre, amikor a lábainkat nehéz oszlopoknak éreztük, amikor hosszú betegség után megpróbáltunk megtenni az első lépéseket. Vagy azt az érzést, amikor utolsó erőnkből hazavonszoltuk nehéz testünket, visszatérve egy fárasztó hegyi túráról. Tehát arról van szó, hogy újra átéljük azokat a bizonyos helyzeteket, melyekben intenzíven megismertük saját súlyunkat.

Ezután azokra a formákra koncentrálunk, amelyekben testünk nehéz részeit átélhetjük: tapintással vizsgálhatjuk csontvázunk, különösen fejünk kemény formáit. Most átéljük az egész keményedési folyamatot az embrió porcos koponyájától a felnőtt kikristályosodott koponyájáig. Ez a keményedési és kristályosodási folyamat lehet egyrészt fájdalmasnak és élesnek, másrészt kristályosnak, világosnak és tisztának éljük át.

Amit itt *kontrollált élményként* próbálunk előidézni, az egyes embereknél, akik nem saját akaratukból, hanem például kémiai anyagok hatására lépik át a küszöböt, elnyomó, gyakran fenyegető és bénító jelleget ölt. Amikor például egy nem rendszeresen ivó beteg arról beszél, hogy váratlan pillanatokban a világ számára üveggé válik, a hangok távolról hallatszanak, és ő úgy érzi, mintha törékeny, kristályszerű padlón járna, és emiatt ugyanakkor ellenállhatatlan vágyat érez túlzott mennyiségű alkoholra, annak segítségével reméli, hogy elmenekülhet ebből az üvegvilágból – akkor a terapeutának képesnek kell lennie rendezni ezeket az élményeket, és teljes mértékben elismerve a páciens emberi létét és méltóságát, segíteni neki megtalálni az utat az értelmes terápiához. Ezután a páciens elmondhatja, hogy ez az állapot, amely évente kétszer jelentkezik, általában néhány hétig tart, majd ugyanolyan hirtelen véget ér, ahogyan jelentkezett. A köztes időszakban a páciensnek nincs szüksége alkoholra, és teljesen normálisan tudja a munkáját végezni. Csak a betegség időszakainak rendszeres ismétlődése és a hosszú (hetekig tartó) gyógyulási időszakok zavarják a tevékenységét.

Azokat az élményeket, melyeket a terapeuta tudatosan idézett elő a küszöb *innenső* oldalán, a beteg nem saját akaratából éli át. Átéli a küszöb átlépését, átéli önmagát, kiszolgáltatva a kristályosító vagy életet adó éter elemi erőinek. Az „egészséges” időszakokban a terapeuta a pácienssel együtt tudatosan megpróbálja kiváltani azokat az élményeket, amelyek korábban akaratlanul jelentkeztek, annak érdekében, hogy uralkodni tudjon felettük, így a következő akaratlan küszöbátlépéskor a páciens egyre jobban képes lesz megőrizni „Én”-tudatát és „Én”-kontrollját, és így saját maga is vissza tud térni a küszöb túloldaláról. Ezzel elveszíti a megfoghatatlan jelenségtől való félelmét, mivel most már tudja, hogy mi történik ilyenkor, és hogy van elég ereje ahhoz, hogy visszatérjen.

A terapeuta második lépése az, hogy belső figyelmét a *folyadék-emberre* irányítja. Tudatában van annak, hogy folyamatosan folyadékáramlások keringenek benne, és megpróbálja érzékelni a különbségeket ezeken az áramlásokon belül.

Belsőleg átéli a vér teljes erővel tomboló áramlását; erőteljesen kiárad a szívéből, folyik, míg végül „szétárad” a vékonyodó erek hálózatában, melyeket egészen az ujjhegyekig való elágazásig átél. Onnan pedig fokozatosan ismét lassú áramlatokba gyűlik össze, amelyek egyre gyorsabban sietnek a szív felé, míg el nem tűnnek annak körforgásában. Itt a legnagyobb jelentőségű az, hogy a kezdet tomboló ereje ellentétben áll a szívbe való belépés megnyugvó körforgásával. A terapeuta ezerszeres intenzitással találkozik mindezekkel az élményekkel azoknál a pácienseinél, akik átlépték a küszöböt, amely elválaszt bennünket az elemi világtól.

A folyadék-emberben más minőségek is megélhetők. A gyomorban és a vékonybélben liternyi testnedv választódik ki, hogy aztán a vastagbélben újra felszívódjon – állandó beáramlás és kiáramlás, hasonlóan a tengerparti dagályhoz és apályhoz.

Lassú áramlásban keresi útját a nyirok a sejtek között, hogy kis patakokká egyesüljön, amelyek végül nyugodtan keverednek a vérárammal.

Az agyvíz a kristálytisza hegyi forráshoz hasonlóan a koponyaüregben tör elő, hogy átmossa az agyat és a gerincvelőt, majd alul, a gerinc végén újra felszívódjon.

Így élhetők át az emberben a folyadékok egyéb minőségei is, amelyek végül a bennünk lévő folyadék-ember imaginációjában összegeezhetők, aki számos kiválasztási és új észlelési körforgás, tempó és ritmus, nyomásesés és nyomáskiegyenlítés hordozója.

Akkor nemcsak Olaf Åsteson-t fogják megérteni, aki a Hold alatti elemi világban hallja a kozmikus vízáramlatok zúgását; akkor jobban meg fogják érteni sok olyan beteg csodálatos élményeit is, akik teljesen vagy részben átlépték a küszöböt, és most abszurdnak tűnő élményeiket vetítik a testükbe.

A harmadik lépés az, hogy koncentráljunk a bennünk lévő *levegő-emberre*. A levegő tomboló szélrohamként lép be a tüdőkbe, és ott ezernyi buborékra oszlik, amelyekben a levegő mozgása megnyugszik; majd a vérrel együtt vándorol az egész testben, és bárhová is jut, frissességet és életcsírákat adományoz. Meg kell próbálni átélni ezt az oxigénáramot, mint életet adó áramot. Akkor bizonyos mértékben meg lehet érteni Ádám képét, akibe belehelték az „élet leheletét”, és ezzel egyidejűleg a tudatot is. Ezután a figyelmet a kilégzés jelenségére, a szén-dioxid hordozójára és annak halálos erőire kell fordítani, melyek az egész testből áramlanak. Ez a szén-dioxid ismét a levegőbe kerül, és a növényekben cukorrá, keményítővé, végül fává sűrűsödik, miközben ismét oxigén szabadul fel, amely a levegőbe kerül. Meg kell próbálni megérteni ezt a körforgást, amely összeköti az embert a növényvilággal. Ami a növényben teljesen normálisnak minősül és faanyag képződését szolgálja, az az emberi szervezetben nem helyénvaló, és ki kell lélegezni.

Csak egy kis része kristályosodhat ki a csontvázban kalcium-karbonát formájában.

Hangsúlyozni kell, hogy itt nem valami individuális *légzés elsajátítására* gondolunk, mint például a Hatha-jógában, hanem a légzés testi áramlásának belső átélésére. Akkor meg lehet érteni a légzésnek hiperventiláció és asztma esetén jelentkező zavarait is. Mint tudjuk, mindkét betegség lelki eredetű. Hiperventiláció esetén ellenőrizhetetlen szén-dioxid-kibocsátás történik, túlzott oxigénfelvétellel együtt. Ez akkor következik be, amikor megkezdődik a küszöbön való átlépés a fény-levegő elemi területére. Az ember földi tudata bizonyos mennyiségű halálos erőre szorul. Hiperventiláció esetén hajlamosak vagyunk elmenekülni a földi problémák elől, ami aztán küszöbátlépéshez vezet. Bármilyen erőltetett légzésvisszatartás azonnal szédüléshez és a fejben könnyűség érzéséhez vezet. A hiperventilációban szenvedő beteg így menekül minden problémája elől. A terápia során ezeket a problémákat a tudat fényébe kell emelni és „légzéssel áthatni”. A nyelvgeniusz a stresszes helyzet utáni feszültség levezetésére megalkotta a „szabad *lélegzés*” kifejezést.

A levegő-ember problémái mindig a tudat problémái is; így van ez az asztma esetében is. Súlyos roham esetén a beteg akár teli tüdővel is megfulladhat, mert nem tud kilélegezni. Az asztmás beteg egész életmódjában „asztmás”. Folyamatosan készül, állandóan tanul, de társas helyzetekben nem tudja felhasználni a felhalmozott tudását. A túlzottan aggódó anya, aki üvegbúrával akarja védeni gyermekét, ezzel megakadályozza őt a megfelelő kilégzésben, és előfeltételeket teremthet az asztma kialakulásához. Ez különösen igaz azokra a gyermekekre, akik egyébként is nehezen jelenítik meg magukat az életben.

Míg a levegő-ember általában a tudattal kapcsolatos, addig a *hő-ember* az „Én”-tudat hordozója. Ismét a belsőre irányítjuk tekintetünket és figyelmünket, és megpróbáljuk megtapasztalni a hő legfinomabb differenciálódásait. A legmagasabb hőmérséklet az anyagcsere-szervekben

van, a legalacsonyabb pedig a végtagok bőrén. Folyamatosan sugározzuk a saját magunk által termelt hőt, de normális esetben nem veszünk fel külső hőt. Ahol külső hő hat ránk, védekezünk ellene: a vérerek kitágulnak, és a saját hőnk ellensúlyozza a számunkra idegen hőt; már öt-tíz foknyi ránk kényszerített hő is halálos lehet. Ugyanez vonatkozik a hozzánk képest alacsony hőmérsékletre is.

Még ha nem is ismerjük minden részletében folyamatos hőgazdálkodásunk csodáját, mégis mély tisztelettel állunk e csodálatosan rendezett hő-organizmus előtt, amelyben szellemi lényekként élhetünk földi testben. Aki átlépte a küszöböt és megismerte a „Muspelheim” lángoló tűzfolyamait, az ismeri a tűz elemének borzalmait, de áldását is.

Megpróbáljuk átélni, hogyan alakul át a lelki lelkesedés és a meleg érzések testileg mérhető hővé, hogyan gyorsítja a lelkesedés a légzést, gyorsítja és elmélyíti a szívverést, mozgásba hozza a hő-embert, és képes legyőzni a gravitáció erejét. A lelkesedés révén minden nehézség könnyűvé válik, és a fáradtság legyőzhető. A lelkesedés minden neurózis esetében a terápia csúcsa. Nem a fanatikusok látszólagos lelkesedésére gondolunk, és nem is az extrovertált emberek látszólagos lelkesedésére, vagy azoknak az embereknek a lelkesedésére, akik akadálytalanul átadják magukat érzéseiknek, hanem a *jelenlegi* inkarnációnk *eredendő* feladata iránti *valódi* lelkesedésre.

A terapeuta, miután megismerkedett az elemi világgal, meg kell hogy ismerkedjen azoknak az élményeivel, akik már maguk mögött hagyták ezt az elemi világot, és csak a mögötte fekvő kozmikus világot élik meg. Ez a „szférák harmóniájának” világa, a bolygóminőségek világa a tizenkét állatövi jelhez való viszonyában.

Az, hogy mit él át az, aki belép ebbe a világba, attól függ, hogy lelki szerkezete mennyire harmonizál azzal, ami a szférák harmóniájaként hangzik. Ez a konszonancia és disszonancia inspiráló élménye, amely nagy intenzitással történik, s vagy egy egységes nagy boldogságélményhez, vagy a teljes elutasítás érzéséhez vezet. Itt a legtöbb

esetben a saját létezés elutasításának megdöbbentő élményéről van szó. Aki ezt legalább részben átéli, az „rossz utazáson” megy keresztül, amelytől hosszú időre pszichotikus állapotba kerülhet. A terapeutának ezekről a jelenségekről azonban legalább alapszintű tapasztalattal kell rendelkeznie, olyan tapasztalattal, amely egzisztenciális alázatossághoz vezet. Az önmagáról alkotott, hallással és tapintással átélt ítélet tapasztalatából születhet az a fogadalom, hogy a további életében saját gondolkodásának, érzéseinek és akaratának harmonizálásán fog dolgozni. A terapeuta ereje nem abban rejlik, hogy mire képes, hanem abban, hogy mivel *küzd* ő maga mint terapeuta. Csak akkor találkozik a terapeuta a páciensével egyenjogú alapon, ha olyan emberként tekint rá, mint akivel közös törekvései vannak.

Ezért a terapeuta, ahhoz, hogy képes legyen segíteni páciensének a külsőbe vezető úton, magának is el kell sajátítania az elemek világának imaginatív átélését és a kozmikus lélekvilág inspiratív átélését.

A páciens *belső* úton tapasztalt élményei nem lehetnek számára ismeretlenek, ha segítőtje és társa akar lenni.

Azt mondtuk, hogy a belsőbe vezető út egy olyan út, amely *az időben visszafelé vezet*, a terapeutának meg kell tanulnia rálépni erre a saját bensőjébe vezető útra.

Először fordított sorrendben át kell élni az eddig leélt életet. Ehhez elengedhetetlen, hogy ez a visszafelé haladó áttekintés teljes egészében képekben történjen, érzelmek bevonása nélkül. Hogyan néztem ki 5 vagy 10 évvel ezelőtt? Mit csináltam akkor, milyen munkám volt akkor? Milyen emberek vettek körül? És így tovább vissza, egészen a gyerekkorig, milyen volt, amikor 8, 5 vagy 3 éves voltam? Mi az első emlékem? Mindennek teljesen „objektíven” kell történnie, mintha egy másik embert figyelnénk.

Csak ezután irányítsuk tekintetünket a belső emberre: mivel foglalkoztam 10 évvel ezelőtt, stb.

Ebben a fázisban óvakodni kell attól, hogy újra átéljük a belső konfliktushelyzeteket. Ezek ugyan rátörnek az emberre, de egyelőre még háttérbe kell szorítani.

A következő fázisban nézzünk önmagunkba, és vizsgáljuk meg, voltak-e bizonyos konfliktushelyzetek vagy pillanatok, amikor nem tudtuk megoldani egy feladatot, s az újra és újra megismétlődik. Ezzel megtudhatunk valamit a „vezérmotívumunkról”. Tehát úgy tűnik, vannak bizonyos dolgok és helyzetek, amelyekkel még nem tudtam megbirkózni; itt található az elsődleges tanulási cél ebben az életben. Akkor feltehetjük a kérdést, hogy megváltozott-e az idő múlásával a hozzáállásom az ilyen helyzetekhez? *Tanultam-e* valamit, *szereztem-e* új ismereteket, és *tanulok-e* most valamit azzal, hogy újra ránézek erre?

Ezt követően arra a kérdésre koncentrálhatunk, hogy kiken keresztül és mikor tudtam olyan emberekkel találkozni, akik pozitív hatással voltak az életemre. Mi változott az életemben ezeknek az embereknek köszönhetően, amiért hálásnak kell lennem? Ezáltal az életem karmikus összefüggéseiben tárul fel előttem. Ekkor a lélek mély hálaérzéssel telhet meg, és ez az érzés hatékony lesz terápiás helyzetekben, amikor a pácienssel dolgozunk. Ezután lehet áttekinteni az eddigi élet csúcspontjait és döntő élményeit. Ezáltal kifejlődik a saját karmával kapcsolatos érzés, és el kell kerülni minden spekulatív ítéletet és túl korai konkretizálási kísérleteket.

Aki tüzetesen végigjárta ezt a belsőbe vezető utat, a pácienssel való anamnézis-beszélgetések során egyre újabb ismeretekre tesz szert, és kialakítja annak érzését, hogy mely problémák gyökereznek mélyen a karmában, és csak hosszú idő alatt lehet őket leküzdeni (vagy esetleg nem is lehet őket leküzdeni), és melyek kapcsolódnak inkább felületes reakciókhoz. Ez fontos a kezelési stratégia kiválasztásához.

A leírt gyakorlatok *felkészülést* jelentenek a belsőbe vezető út megkezdéséhez. Az út lépései nagyon intim és személyes jellegűek, ezért csak nagyon óvatosan és általános vonalakban írhatók le. A képzés

kereteiben kölcsönös bizalom mellett kellene ezeket megbeszélni. Általánosságban a következőt lehet mondani: már a előkészítő gyakorlatok során kialakul a saját cselekedeteinkről alkotott (többnyire negatív) ítélet.

Az első követelmény ezen a saját létünk mélyére vezető úton, hogy megtanuljuk ezt az ítéletet mintegy „szemlélni” és elviselni. Szó szerint „szemlélésről” beszélünk, mivel ez az ítélet meglehetősen hamar egyáltalán nem barátságos fiziognómiát ölt. Az ember a „kis küszöbört” észleli, aki a leplei mögül előbújik. Azután ez a megfigyelés abban áll, hogy ezt mondják maguknak: „Igen, kedvesem, ez vagy te! *Egyelőre* így nézel ki. Dolgoznod kell még magadon, hogy megváltoztasd ezt a képet!”

Ezen introspekció [önmegfigyelés] által sokkal jobban megismerik tudattalan asztráltestüket, mint amennyire álomelemzéssel lehetséges lenne.

A bensőbe, egészen a saját étertest szerves erőinek szintjéig való haladás mindig nagy nehézségekkel jár. C. G. Jungnak volt ilyen élménye, és aztán évekig vissza kellett vonulnia a tóparti tornyába, hogy felépüljön belőle.

A páciensek érdekében azonban be kell helyezkedni ebbe a világba. Ezt az utat általában részben a kezelés során járják be, a pácienssel *együtt*, főként az ő rögeszméibe, félelmeibe és depressziójába lépnek be, ugyanakkor ezáltal éppen a sajátjaikba is! A találkozás során mindenki újra szembesül a már ismert dolgokkal. Később, nyugodt helyzetben mindez elmélyülhet. Az, hogy ezt az utat másokért járják be, nem pedig magukért, megóvjá őket a démonoktól és kísértetektől, amelyek egyébként a terapeuta saját lelkébe fészkelnék be magukat.

Az egyiptomi misztériumokban a papok segítségével nyújtott ezek ellen védelmet (lásd a 2. fejezetet). Ez a segítség nekünk már nem adható meg és nem is kell megadni; azonban egy önzetlen segítő, aki nem a „gyógyító pszichiáter” távolságát tartja, hanem bátorsággal és mélyebb pszichózisok esetén objektív „együttérzéssel” rendelkezik, és az interperszonális

helyzetek nagy részét maga is megjárja a pácienssel – egy ilyen terapeuta észreveszi, hogy ez az önzetlen együttérzés, ez a nyitottság valós védelmet jelent. Ez különösen azokra a pillanatokra vonatkozik, amikor ő is igazi örömet érezhet az előrelépés során.

Zárásként elmondható: a külsőbe vezető, személyesen vállalt úton a külső objektív szellemi világba jutunk, míg a belső úton a legmagasabb fokú szubjektív, ugyanakkor szintén szellemi világba. A két világon belüli problémákkal való bánásmódra való felkészülésnek az antropozófiai terapeuta képzésének tárgyát kell képeznie. Ez legalább ugyanolyan intenzív folyamat, mint a pszichoanalitikusok képzési elemzése.

A terapeuta képzésének második része a gyógyászati gyakorlatot foglalja magában. Mivel az antropozófiai orientációjú pszichoterápia ezen a területen nem ad át olyan technikai módszereket, amelyeket gyakorlatok segítségével el lehetne sajátítani, hanem ezek valódi találkozásokból fakadnak, ezért a kísérés ebben a második fázisban is nagyon személyes jellegű lesz, és csak kölcsönös bizalom esetén lehetséges.

Ezzel befejezzük vizsgálódásainkat. Ezeket úgy kell érteni, mint egy vázlatot a *biográfiai terápiához* vezető útról. Azért „biográfiai”, mert a terápiát a páciens fejlődési útjával összefüggésben tekintjük, mely út a „világéjféllal” kezdődik, a földi életen át halad, és a következő „világéjfélig”, az ív végpontjáig tart, amely egyben egy új inkarnáció útjának kiindulópontját is jelenti.

Az a kis útszakasz, amelyet itt a Földön kísérhetünk, „lökésként” működhet, melynek segítségével a fejlődési folyamat újra mozgásba jön és folytatódhat. Minden sikert és kudarcot ennek a nagy fejlődési ívnek a fényében kell értékelni.

- 1 A disszertáció holland nyelven könyv formájában jelent meg „Maat, ritme, melodie. De therapeutische werking van muzikale dementen” címmel. Cijst, 1986.
- 2 V. S. J. Lievegoed „Lebenskrisen—Lebenschancen” München, 1979.
- 3 A „realiszticizmus” fogalmának itt kissé más jelentést tulajdonítanak, mint általában. Rudolf Steiner tizenkétféle világszemléletet mutat be a négy 1914-es előadásában („Emberi és kozmikus gondolat”, GA151). Ebben a tizenkettőben a négy fő irányzat a *spiritualizmus*, az *idealizmus*, a *materializmus* és a *realizmus*. A spiritualizmusban első helyen a szellem áll. Az idealizmusban a szellem „ideává” válik. A materializmusban az anyag kerül az első helyre. Csak a realizmusban tekintik a szellemet és az anyagot egyaránt valóságnak. Rudolf Steiner élete célja az volt, hogy megismerje a szellem és az anyag kölcsönhatását, valamint azok kulturális életben való gyümölcsöző alkalmazásának lehetőségeit.
- 4 Ez a rajz egyszerűsített formában adja vissza azt a vázlatot, amelyet Rudolf Steiner a „Tudomány az ember fejlődéséről” (GA183) ciklus második előadásán (1918. 08. 18.) készített.
- 5 Mt 25,14. Erről a példabeszédről még a ötödik fejezetben fogunk beszélni.
- 7 Rudolf Steiner: „Makrokozmosz és mikrokozmosz”, 12 előadás, Bécs, 1910 (GA119).
- 8 Rudolf Steiner az elemi lényekről a következő előadás-sorozatokban beszélt: „A szellemi lények működése az emberben” (GA102), „Szellemi lények az égitestekben és a természet világában” (GA136), „Az ember mint a teremtő, alakító és alkotó kozmikus szó harmóniája” (GA230).
Az elemi lények a négy elem – víz, föld, levegő és tűz – birodalmából származó érzékfeletti lények; a szellemi világ legalacsonyabb fokán állnak. A mesékben törpék, elfek, gnómok stb. formájában jelennek meg.
- 9 Az „érzőlélek” fogalma egy bizonyos aspektusra utal az emberi lélek lényegében. A 10. fejezetben részletesen megvitatjuk a lélek fejlődését. Az antropológiai tanításokkal kevésbé ismerős olvasót Rudolf Steiner alapvető műveihez, a „Teozófia” (GA9) és „A szellemtudomány körvonalai” (GA13) című művekhez utaljuk. – Először is a „Teozófia” egy világos képet ad az emberről, mint testből, lélekből és szellemből álló lényről. „A szellemtudomány körvonalai” az ember és az emberiség evolúcióját írja le, amely különböző fázisokon és metamorfózisokon keresztül vezetett a mai állapothoz.
- 10 Thot – egyiptomi, Hermész – görög, Merkúr – római neve ugyanannak az individualitásnak. Mivel az egyiptomi misztériumok általában görög leírásokban jutottak el hozzánk, ezeket a misztériumokat „hermetikus misztériumokként” ismerjük. A „hermetikus” szó a nyelvben mindig „zárt, hozzáférhetetlen” jelentéssel bír.
- 11 Az északi misztikus áramlatokról lásd könyvem: „Misztikus áramlatok Európában és az új misztériumok” (Mysterienströmungen in Europa und die neuen Mysterien), Stuttgart, 1981.
- 12 Rudolf Steiner megújította és elmélyítette a hierarchiákról szóló keresztény tanítást. Lásd erről „Az ember és az emberiség szellemi vezetése” (GA15), „A szellemtudomány körvonalai”, elsősorban a „A világ és az emberiség fejlődése” című fejezet, amelyben leírja a hierarchiák szerepét a Föld teremtésében, valamint

„A szellemi hierarchiák és tükröződésük a fizikai világban” (GA110).

- 14 Az antropológia nem beszél a „gonoszról” absztrakt értelemben, hanem olyan lényeket különböztet meg, akik meg akarják akadályozni vagy meg akarják fordítani az emberiség további fejlődését. Ezek „Lucifer” és „Arimán”; „ellenerőként” hatnak mind az egyénre, mind a kultúrára egészében, de egyúttal „ellenállási erőként” is, amelynek leküzdésével az ember tovább fejlődhet. – Róluk részletesebben a 4. jegyzetben megnevezett irodalomban olvashatunk. Lásd még: „Luciferi múlt és arimáni jövő” „A társadalmi rejtély belső szempontja” című könyvben (GA193).
- 16 Ez a változat Rudolf Steiner „Az ember összefüggése az elemi világgal” című előadás-sorozatában található (GA158).
- 18 Gordon Allport: „Werden des Menschen” München, 1974. Leibnizről és Locke-ról vö. Bernard Lievegoed: „Het arbeidsveld der sociale pedagogie” (holland), Zeist, 1955.
- 20 Viktor Frankl: „Homo Patient”, Bécs, 1950.
- 21 Desmond Morris: „Der nackte Affe”
- 23 A „Himnuszok” szövege bizonyos problémát jelent a filológusok számára. Az 1900-as kiadás (az úgynevezett „Atheneum”-kiadás) jelentősen eltér a később talált kézirattól. Ennek az eltérésnek az okai a mai napig nem teljesen tisztázottak. — Mi a kézirat szerzőjének változatát követjük, amely számunkra spontánabbnak tűnik, mint a prózai változat, amelyet Novalis az „Athenäum” folyóiratnak küldött. (A szöveg a műveinek gyűjteményéből származik, 1. kötet. Stuttgart, 1960).
- 24 A fizikai test megtestesülésének és felépítésének folyamatáról részletes leírás található Frits Wilmar: „Vorgeburtliche Menschwerdung” c. könyvében, Stuttgart, 1979.
- 25 l. Mt 26,14 és Lk 19,11.
- 26 Az itt csak röviden vázolt életszakaszok részletesebb leírását ebben a könyvben találhatják meg: „Életválságok – életlehetőségek”.
- 27 E célból működnek Stuttgartban, Wuppertalban, Berlinben stb. léteznek antropológiai ifjúsági szemináriumok. Ezeket azzal a céllal alapították, hogy segítsék a fiatalokat eligazodni ebben az életszakaszban.
- 28 Az érzékelés számára elérhető jelenségek vizsgálatából kiinduló jó megközelítés található ezekre az úgynevezett „holdcsomópontokra” a következő könyvben: Elisabeth Mulder: „Sonne, Mond und Sterne” (Nap, Hold és csillagok), Stuttgart, 1982.
- 14/a [l. 14 fentebb]
- 30 Vö. Rudolf Steiner: „A teozófia kapujában”, 14 előadás, Stuttgart, 1906 (GA95), 12. előadás.
- 31 Rudolf Steiner leírja a Föld és az emberiség fejlődésének korszakait, amelyek hagyományos történelmi kutatási módszerekkel nem bizonyíthatók. Ez a tény összefüggés, hogy Földünk korai, anyagtalanságából származik. Három ilyen szakasz volt; Rudolf Steiner „régisaturnusnak”, „régisaturnusnak” és „régisaturnusnak” nevezi őket. Ezeket követi a Föld-fázis, és a földi fejlődés során ez a három említett fázis megismétlődik. Az „ismétlődő fázisok” neve: „Hyperborea”, „Lemúria” és „Atlantisz” [Steiner az Apolón, Hyperborea, Lemúria korszakokat

nevezi az említett régi Föld-korszakok ismétlésének. Szerk.]. Az atlantiszi korszak nagy árvízzel ért véget, amelyről számos dokumentum maradt ránk. Emlékezzünk csak a bibliai özönvíz-mítoszra.

Mos az Atlantisz utáni korszakban élünk, melyet hét úgynevezett „kultúrkorszakra” lehet felosztani: ős-indiai, ős-perzsa, egyiptomi-káldeus, görög-latin és a mi modern kultúrkorszakunk (amely körülbelül 1500-ban kezdődött), melynek „ötödik” a neve. Ezt még két kultúrkorszak követi.

Az itt csak röviden és sematikus felvázolt fejlődési út élő és képszerű leírását az olvasó Rudolf Steinernek „A szellemtudomány körvonalai” és „A világ krónikájából” [Az Akasha-krónikából. Szerk.] c. műveiben találja meg.

11/a [l. 11 fentebb]

36 Vö. Rudolf Steiner: „A karmikus összefüggések ezoterikus vizsgálata”, 6. kötet (GA240).

37 A Grálról szóló ismert elbeszélések a XII. századra nyúlnak vissza (Cretien de Troyes, Wolfram von Eschenbach); Rudolf Steiner a Grálról szóló legendák történelmi gyökereit a IX. századra vezeti vissza a könyvében.

39 Vö. az 1911. szeptember 27-i és 28-i előadásokkal: „Az ezoterikus kereszténység és az emberiség szellemi vezetése” (GA130).

40 Részletesebben is nyomon lehetne követni a „Grál kövének” „Alapkővé” való metamorfózisát. A 1923/24-es Karácsonyi Gyűlésen Rudolf Steiner egy meditatív spruch, az úgynevezett „Alapkő-meditáció” (GA260) segítségével alapította újjá az Általános Antropozófiai Társaságot. Ez a meditáció kapcsolatot teremt az „ezoterikus kereszténységgel”. Lásd még B. Lievegoed: „Misztikus áramlatok Európában”

41 1Móz 30,24. [inkább 1Móz 41,14. Szerk.]

42 A „Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?” (GA10) eredetileg cikkek formájában jelent meg a „Lucifer-Gnosis” c. folyóiratban. E cikkek folytatása lett a később kiadott „A magasabb megismerés fokai” (GA12); itt találjuk a három fokozat, az imagináció, az inspiráció és az intuíció leírását. Hasonlítsuk össze „A szellemtudomány körvonalai” c. műben „A magasabb világok megismerése” című fejezettel, valamint a tanítványság útjáról szóló előadásokkal. A tanítványság útjának leírása más szerzőknél: Georg Kühlewind „A tudatosság fokozatai” (Georg Kühlewind „Bewußtseinsstufen”, Stuttgart, 1980); Paul Eugen Schiller: „Az antropozófus tanítványság útja”; Frans Carlgren: „Az antropozófiai megismerés útja”.

43 Vö. Goethe: „A növények metamorfózisa” c. művével. Rudolf Steiner: „Goethe világszemlélete” (GA6) című művében nagyon tartalmasan mutatja be azt az utat, amelyet Goethe bejárt, mielőtt elkezdte befogadni az „ösképeket”.

44 Elsősorban a legutolsó beszélgetés feljegyzésére hivatkozunk, Ludwig Polzer-Hoditz: „Emlékek Rudolf Steinerről” (Erinnerungen an Rudolf Steiner), Dornach, 1985

45 Bernard Lievegoed: „A gyógypedagógiai mozgalom szellemi áramlata” („Der geistige Strom der heilpädagogischen Bewegung”), Arlesheim, 1972.

46 l. Rudolf Steiner: „Antropozófiai léleknapár” (GA40-ben), valamint „Az év körforgása mint a Föld légzésének folyamata és a négy nagy ünnep” és „Az év

menetének átélése négy kozmikus imaginációban” (GA223 és GA229).

48 Irodalom a temperamentumokról: Rudolf Steiner: „Az emberi temperamentumok titka”, előadás 1909. március 4-én (GA57-ben); Caroline Von Heydebrand: „A gyermek lelki lényegéről” (Vom Seelenwesen des Kindes).

49 Az „idegpólus” és a „ritmikus rendszer” az emberi organizmus háromtagú felépítéséhez kapcsolódó fogalmak. Megkülönböztetjük a felső pólust (az idegi-érzékszervi rendszer, amelynek központja a fejben található), az alsó pólust (a végtagok és az anyagcsere rendszere) és a közöttük az önálló középső területet (a ritmikus rendszer, amelynek központja a szívben található). Rudolf Steiner először 1917-ben, „A lélek rejtélyeiről” c. könyvében (GA21) beszélt erről.

50 Vö. „Álom és halál” c. fejezettel a „Szellemtudomány körvonalai” c. műben.

51 GA110, 10 előadás, Düsseldorf, 1909.

46/a [l. 46 fentebb]

54 Rudolf Steiner elképzelése szerint a férfi inkarnáció élménye a lélekben szükségessé teszi, hogy a következő inkarnációban nő legyen, és fordítva. Ebben az értelemben beszélhetünk „törvényszerűségről”, amely alól természetesen vannak kivételek. Vö. „A karma megnyilvánulásai”, 9. előadás (GA120).

55 Vö. „Az Akasha-krónikából”

56 Az idézet a „Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?” című könyvből származik.

57 „Út az ember önismeretéhez” (GA16)

58 Rudolf Steiner négy misztériumdrámát írt, amelyeket rendszeresen előadnak a Goetheanumban Dornachban (az utóbbi években pedig más helyeken is Németországban és Hollandiában). „Négy misztériumdráma” (GA14).

59 B. Lievegoed: „Bolygóhatások és az ember és a Föld életfolyamata” c. műve hozzájárulás Rudolf Steiner mezőgazdaságra – gyógynövénykomposzt által – való hatásának megértéséhez. Kutatás a biológiai-dinamikus gazdálkodás számára, Darmstadt; „A kettős bolygófolyamatról” a „A szellemtudomány hozzájárulása az orvostudomány fejlődéséhez” című könyvben, orvosi évkönyv, Goetheanum, Dornach.

49/a [l. 49 fentebb]

61 Günther Wachsmuth: „A föld és az ember – építőerőik, ritmusaik és életfolyamataik” (G. Wachsmuth, „Erde und Mensch – ihre Bildkräfte, Rhythmen und Lebensprozesse”) Dornach, 1980.

62 Az asztrálestnek ezt a teremtő hatását Rudolf Steiner „Az álmok és a halál” c. fejezete „A szellemtudomány körvonalai” c. művében részletesen leírja.

63 „Az érzékfeletti ember az antropozófia megvilágításában” (GA231), hét előadás, amelyet 1923-ban, az „Antropozófiai Társaság Hollandiában” alapításakor tartott Hágában.

64 A bolygófolyamatok további leírásához a bolygók és fémek közötti összefüggések kutatásának eredményeihez kell fordulni, elsősorban azokhoz, amelyek Lilly Kolisko: „Csillaghatások a földi anyagokban” c. könyvében szerepelnek (L. Kolisko „Sternenwirken in Erdenstoffen”), 1927.

65 Vö. Goethe: „A zöld kígyó és a szép liliom meséje”.

67 Vö. Rudolf Steiner: „Mikrokozmosz és makrokozmosz” (GA119), 3. előadás.

- 70 Vö. Rudolf Steiner és Ita Wegman: „A gyógyítóművészet kitágításának megalapozása szellemtudományos ismeretek alapján” (GA27).
- 71 1919-ben Rudolf Steiner nyilvánosan előlépett a „háromtagú szociális organizmus” elméletével. Vö. „Die Kernpunkte der sozialen Frage” (GA23).
- 72 Kali-Yuga: már az ókori indiai kultúra idején is tudtak az 5000 éves „sötét korszakról”, amely a Föld és az emberiség fejlődésében bekövetkezni fog. Ez az időszak (a mai naptár szerint) 1899-ben ért véget. Vö. B. Lievegoed: Dem 21. Jahrhundert entgegen.
Mihály arkangyal: a földi kultúra vezetése és ösztönzése 7 arkangyal kezében van, akik körülbelül 350 évente váltják egymást a „Korszellem” szerepében. 1879-ben Mihály arkangyal vette át a vezetést Gábiel arkangyaltól. Vö. Rudolf Steiner: „Mihály küldetése” (GA194) és „A karmikus összefüggések ezoterikus vizsgálata”, 3. kötet, (GA237).
- 58 [l. 58 feljebb]
- 75 A „karma” fogalmáról Rudolf Steiner fő művei, „A szellemtudomány körvonalai” és a „Teozófia” mellett lásd a „A karma megnyilvánulásai” (GA120) és a „Reinkarnáció és karma, valamint jelentőségük a mai kultúrában” (GA136) előadás-sorozatot.
- 76 C. G. Jung „Az ember és szimbólumai” (C. G. Jung „Der Mensch und seine Symbole”).
- 77 Rudolf Steiner: „Gyógytárgyok kurzusa” (GA317); ez a 1924-ben tartott kurzus képezi az antropozófiai gyógytárgyok alapját.
- 78 Néhány mű a Waldorf-pedagógiáról: Rudolf Steiner: „A gyermeknevelés a szellemtudomány szemzőgéből” (GA34-ben).
- 79 Vö. Rudolf Steiner: „A régi és az új generációk együttélésének szellemi mozgatórugói”. Pedagógiai kurzus fiatalok számára (GA217).
- 80 Jó bevezetést ad az antropozófiai orvoslásba és elsősorban a gyógyszeres kezelés alapjaiba Otto Wolff „Antropozófiai irányultságú orvoslás és gyógytárgyok” (O. Wolff „Antroposophisch orientierte Medizin und ihre Heilmittel”) című könyve, Stuttgart, 1982. Az antropozófiai irányultságú pszichoterápiához lásd Rudolf Treichler: „A lélek fejlődése az élet során”, Stuttgart, 1982.
- 81 Az antropozófiai irányultságú művészetterápiáról világos képet adnak a következő könyvek: Margarethe Hauschka: „A művészetterápiáról” (M. Hauschka: „Zur künstlerischen Therapie”), 3 kötet, 1971, 1978; Rita Jacobs: Zeneterápiá (Rita Jacobs: „Musiktherapie”)
- 82 Jochen Bockemühl: „Az éter külső formái” (J. Bockemühl: „Erscheinungsformen des Ätherischen”), Stuttgart, 1985; Paul Alfred Weiss: „Az élet tudománya” (Paul A. Weiss: „The Science of Life”), New York, 1973.
- 83 l. „A szellemtudomány körvonalai”, „A világ és az ember fejlődésének jelene és jövője” című fejezetet.
- 84 A kutatásban EEG (elektroencefalogram) segítségével bizonyították, hogy a REM-alvás könnyű alvás. Itt úgy írják le, mint olyan alvást, melyben az ember mélyen tudat alatt aktív mozgásokkal rendelkezik. Vö. Rudolf Treichler: Alvás és ébrenlét (Schlafen und Wachen), Stuttgart, 1985.
- 76/a [l. 76 fentebb]

86 [?]

87 Továbbá fürdőkezelés vagy hidroterápia, valamint „ritmikus masszázis”, amelyet Dr. Margaret Hauschka fejlesztett ki Ita Wegman utasításai alapján. Vö. Margaret Hauschka-Stavenhagen: „Ritmikus masszázis” (M. Hauschka-Stavenhagen: „Rhythmische Massage”), 1972,

77/a [l. 77 fentebb]

89 A szellemén, az életszellem és a szellemember az ember három legfőbb lénytagjának nevei. Lásd még a 9. jegyzetet.

63/a [l. 63 fentebb]

91 Rudolf Steiner „Beavatástudomány és csillagmegismerés” (GA228).

92 Az „Én” élményéről tíz éves korban l. Bernard Lievegoed: „A gyermek fejlődési szakaszai” („Entwicklungsphasen des Kindes”), Stuttgart, 1982.]