

# Útmutató a belső munkához

## Georg Kühlewind

Fordította: Böszörményi László  
A fordítást ellenőrizte: Fenyő Ervin

### Előszó

Ez a könyv nem egyedül az én munkám. Létrejöttét annak köszönhetem, hogy éveken át találkozott egy baráti kör Javier Lantero meghívására Spanyolországban azzal a céllal, hogy létrehozzunk egy rövid, könnyen érthető útmutatót a belső munkához, amelynek célja az Én megvalósítása. Központi spirituális képességünk a figyelem, amely találkozik önmagával, megtapasztalja önmagát – és ebben a tapasztalatban ébred öntudatra a mindig is jelenlévő tanú: az Én.

A másik cél, hogy megtapasztaljuk a Fény, a Világosság csodálatos természetét, amelynek neve a belső fényre alkalmazva figyelem vagy tudat, és amely a legkülönbözőbb formákat ölti magára, készíti önmagából: gondolatokat, képeket, stb. És mindez a forma, gondolat, kép ugyanabban a figyelemben *jelenik meg*: a figyelem mindig önmagát tapasztalja tartalmainak alakjában. De ezt a csodát nem tapasztaljuk, azt ugyanis, hogy ahhoz, hogy ezeket a tartalmakat tapasztaljuk, nincs szükségünk még egy *másik* figyelemre is. Boldog lennék, ha az olvasó részesülne a világosság jelenlétében

Az alábbi bekezdések számozása olyan, hogy az egymásra épülő gondolatok megérthetők legyenek koncentrált gondolkodás segítségével. De egyszersmind meditatív tartalmak is, ami azt jelenti, hogy mindegyik tetszőleges mértékben elmélyíthető és kibővíthető a meditációban.

«L'attention est la prière naturelle que nous faisons à la vérité intérieure, afin qu'elle se découvre en nous.»

A figyelem természetes ima, amelyet a belső igazságra irányítunk, hogy kinyilatkoztassa magát bennünk.

*Nicolas Malebranche, Conversations chrétiennes*

## Mit keresünk?

1. Nézz fel az égre. Látod? Nézd meg a felhőket. Látod őket?
2. Gondold ezt: az ég kék. Gondold ezt: a felhők fehérek.
3. Amíg tekinteted a kék égre irányul, nem láthatod a felhőket. Amíg tekinteted egy felhőre irányul, nem láthatod az eget. Amíg azt gondolod, az ég kék, nem gondolhatsz semmi mást. Amíg azt gondolod, a felhők fehérek, nem gondolhatsz semmi mást.
4. Mert amíg gondolunk vagy nézünk valamit, gondolkodásunk vagy látásunk belemerül a gondolkodás vagy látás által létrehozott forma tapasztalásába.
5. A gondolkodó vagy látó figyelemnek vissza kell húzódnia az egyik formából, formától mentessé kell válnia ahhoz, hogy másik formát vehessen fel, ami a következő tapasztalás.
6. Az egyik tapasztalástól a másikba való átmenet közben a figyelemnek formától függetlennek, üresnek – szabadnak – kell lennie.
7. Kísérelj meg megfigyelni, hogyan válik azonossá a figyelem az éggel (az ég képével), a felhőkkel, ezzel a gondolattal, ezzel a szöveggel.
8. Ha ezt megkíséreljük, észre vesszük, hogy nem találjuk a formától mentes figyelmet, mindig formát találunk, eget, felhőt, gondolatot, amit a figyelem „tárgyának” nevezünk.
9. A formamentes figyelemnek mégis ott kell lennie valahol, különben nem tapasztalhatnánk különböző tárgyakat, gondolatokat, érzéseket, egyiket a másik után.
10. Úgy tűnik, mintha a figyelem „közvetítené”, amit észlelünk. De *mit* közvetítsen? Ha elképzelünk valami „objektívát”, amit a figyelem közvetít, akkor figyelmünk már ráirányul arra a valamire, ami nem más, mint egy kép, amit a figyelem alkotott.
11. Bármivel találkozol is, az nem más, mint a figyelmedből alkotott forma, az éppen aktuális metamorfózis. Más szavakkal, bármi lépjen is tudatunkba, az a figyelmünkben alkotott kép, tapasztalás, ami nélkül semmilyen tapasztalás nem is lehetséges. Ez a figyelem maga a tudatunk.
12. Vagyis minden tárgy, jelenség, forma a formától mentes, üres figyelemből jön, annak a metamorfózisa, és oda vezethet vissza.
13. Vannak dolgok, amelyek figyelmünktől függetlenül létezni látszanak. Csakhogy mindennek, ami *van*, ami létezik számunkra, meg kell jelennie – különben nem tudunk róla. És ami megjelenik, az a tudatunkban vagy figyelmünkben jelenik meg.
14. A tudat vagy figyelem nincs „kívül” és nincs „belül”. *Min* belül lehetne? *Min* kívül lehetne? Ezek a „mi”-k maguk is meg kell, hogy jelenjenek a tudatban.

## Összefoglalás

A figyelem egy adott pillanatban csak egy formát ölthet. Ez lehet összetett, de mégis egyetlen egység. A szétszórt figyelem az egyik egységtől a másikig ugrál, oszcillál.

Bármilyen dologgal, gondolattal, jelenséggel találkozunk is, az, ami a tudatunkba lép, amit észre vesszünk, az nem más, mint az adott jelenség formájába öltözött figyelem.

Magában a megjelenésben „alszunk”, nem vagyunk tudatosak. Akkor ébredünk fel, amikor a figyelem tárgya már megjelent. Ezért azt hisszük, hogy független a tudatunktól vagy figyelmünktől.

A formák változnak, ez arra utal, hogy léteznie kell egy formáktól mentes, üres figyelemnek. De ezt nem tapasztaljuk a hétköznapi életben.

15. Különböző gondolataink és észleleteink között tudatossági „szünetek” vannak, még ha nem is vesszük észre őket – éppen ezért szünetek.
16. Ezekben a szünetekben a tudat üres, és ezért képes a soron következő formát fölvenni. A tudatossági szünetekben zajlanak le azok a folyamatok, amelyek a megismeréseket, értékeket, gondolatokat stb. létrehozzák. Ezekben a folyamatokban nem vagyunk tudatosak, alszunk közben, és megformált „termékeik” tudatára ébredünk.
17. Ezek a szünetek olyanok, mint egy képesség, amely formákat hoz létre. A festés képessége formamentes, üres a konkrét festményekhez képest, amelyek belőle fakadnak.
18. Az üres képesség nagyobb realitás a saját termékeinél. Hasonlóképpen, az üres figyelem vagy tudat valóságosabb a saját tartalmainál.
19. Ezt a nagyobb realitást általában nem tapasztaljuk, nem tudatos.
20. Az egész világ a tudatban, a tudat által merül fel, nélküle nincs tapasztalás – nyitott szemmel sem látunk, nyitott füllel sem hallunk, ha a figyelem másfelé terelődik.
21. Az ismert világ figyelmünk tartalma. Így a figyelem az alapvetőbb realitás. És mi épp azt nem tapasztaljuk.
22. Hasonlóképpen nem tapasztaljuk azokat a folyamatokat sem, amelyek azokat a fogalmakat, észleleteket, megismeréseket létrehozzák, amelyeken keresztül tudunk a világról. A formáktól mentes tudatfölötti figyelem hozza őket létre.
23. Nem tapasztaljuk a világ, a valóság nagyobbik részét. Hamis képünk van a világról. A formától mentes figyelem tapasztalásának megvalósítására való törekvésünk első indítéka, hogy pontosabb képet nyerjünk.
24. Amit közönségesen úgy nevezünk, hogy „én” vagy „magam”, az nem más, mint egy érzés a test körül, illetve, ha valamelyik szervünk beteg, akkor magában a testben. Ez az „én” figyelmünk tárgya, ezért tudunk róla. A valódi Én azonban, aki mindezt megfigyeli, valahol, valahogy e mögött a megfigyelő tevékenység mögött kell, hogy rejtkezzen. A formától mentes figyelem tapasztalásának megvalósítására való törekvésünk második indítéka, hogy *ezt* az Ént, ezt a szubjektumot megtaláljuk.
25. Az igazi Én (szubjektum) nem lehet tárgy (objektum), mert ehhez egy további szubjektumra lenne szükség.
26. Ha tapasztalni tudnánk a formamentes figyelmet, akkor ismernénk a hozzávezető utat is, és akkor sokkal több és mélyebb értésünk lenne – mert az értés mindig az üres figyelemből ered. A szabad figyelem tapasztalásának megvalósítására való törekvésünk harmadik indítéka, hogy intuitívabbakká, rögtönzésre képesekké váljunk.
27. Mint láttuk, az üres figyelem, amely lehetővé teszi, hogy bármi mást tapasztaljunk, rejtve mindig jelen van, mindig a rendelkezésünkre állhatna.
28. Csak meg kell találnunk a tudatos megtapasztalásához vezető utat.

## Összefoglalás

Nem tapasztaljuk azt, amin keresztül minden mást tapasztalunk. Tudjuk, hogy hogyan kötjük meg a cipőfűzőnket, de nem tudjuk, hogy hogyan gondolkodunk, emlékezünk vagy beszélünk. Ezért azt sem tudjuk, hogy milyen a kapcsolatunk a világhoz, mi a valóság, mi a világ, mi az ember. Így aztán nem csoda, ha alapvető nehézségeink vannak mind a magánéletben, mind az emberiség szintjén. A zen buddhizmus és a korai kereszténység számára ez a helyzet teljesen világos volt. Mindkét tanítás a formamentes figyelem megtapasztaltatására törekedett. A zen ezt a velünk született Buddha természet szemléletének nevezi. A kereszténységben ez a Világosság, a belső Világosság tapasztalása.

29. Tudatunk szerkezete az oka, hogy tárgyak világa vesz bennünket körül. Még gondolataink, képzeleteink is a figyelem tárgyai.
30. Azt mondani, hogy nem tapasztaljuk az üres figyelmet, ugyanazt jelenti, mint észrevenni, hogy sohasem válik tudatossá bennünk a gondolkodás jelene, mindig csak a múltja – a gondolatok. Ez észleleteinkre is igaz, ha fogalmilag jelennek meg, akkor már készen vannak, megjelenésük folyamatát nem tapasztaljuk.
31. Az üres vagy formamentes tudathoz, minden tapasztalat forrásához, nem juthatunk el olyan gondolkodás és olyan fogalmak segítségével, amelyek épp eredetüket takarják el.
32. A figyelem áramlása így közönségesen egy ismeretlen, tudat fölötti forrásból ered, és észrevétlen marad, amíg csak el nem ér egy tárgyat. Ez az, ami tudatossá válik.
33. Az üres figyelmet ezért a tárgy *előtt* kellene megtalálnunk, mielőtt a szabad figyelem fölveszi tárgyi alakját. Mint minden fölfedezés, ez is hirtelen, fokozatok nélküli, pillanatnyi villanás lehetne.
34. A koncentrált figyelem egyetlen tárgyra irányul, a szétszórt figyelem egyik tárgyról a másikra ugrál.
35. Figyelmünket csak akkor tudnánk *visszavonni* tárgyától, akkor tudnánk lemondani meglévő fogalmaink használatáról, ha figyelmünk koncentrált, összpontosított lenne. Ha szétszórt, akkor lehetetlen a különböző tárgyokról egyenként visszavonni.
36. A modern ember képtelen visszavonni figyelmét annak tárgyaitól, mert ahhoz túl kevésbé koncentrált.
37. A tárgyak formák, amelyekkel a figyelem egészen rövid ideig azonosságban volt. Elveszett – mert nem tapasztalt – azonosságok.
38. Amikor elveszítjük az azonosság pillanatát, a tárgy múlttá, lezárt formává válik, és fölmerül a tanú a jelenben, mert a *múltat* csak a jelenből lehet megtapasztalni. A jelenléti tanú *meg-jelenése* először csak absztrakció, gondolat, következtetés.
39. Mivel a legnagyobb realitás, az üres figyelem, nincs se kint, se bent, ezért nincs mit megszerezni, nincs mire törekedni, nincs mit elérni.
40. Egyetlen gyakorlat fajtára van szükség, arra, ami fokozza a figyelmet. Mert csak a koncentrált figyelem, tudat vagy tudatosság válhat üressé.
41. A tapasztaló tudat mindig üres. Csak az üres tudat tud különböző formákat fölvenni. Amit keresünk, kezdetből fogva ott van, ajándékba kaptuk.
42. A koncentrálttság bizonyos fokán kezdjük magunkat azonosnak érezni a tárggyal amire koncentrálnunk, azonossá válunk *funkciójával* (amelynek ismertnek kell lennie) – mert természetesen már nem tárgy, hanem folyamat. Kezdetben az azonosságot csak pillanatokra éljük át, mindig újra „kiesünk” belőle. Később hosszabban maradhatunk azonosságban, a tárgy képét nem kívülről „látjuk”, hanem belépünk a képbe.

## Összefoglalás

Azért tűnik úgy, mintha egy objektív – tárgyilagos – tárgyi világ venne bennünket körül, mert megjelenésének folyamata nem válik tudatossá, tudat fölötti marad. A kész eredményekkel találkozunk, akkor ébredünk, amikor a világ már megjelent. Ha tapasztalnánk a megjelenést, amely kétségkívül realitás, akkor másmilyen, teljesebb valóságban élnénk. A jelenségek akkor válnak valóságossá, ha az üres figyelem metamorfózisaként (átváltozásaként) éljük őket át. Különben illúziók maradnak, ahogy a hindu vallás nevezi: „maya”.

43. Minden megkülönböztetést egy differenciálatlan, egységes erő vagy képesség hoz létre. Az időt megkülönböztetett jelenségként tapasztaljuk: előbb és később.
44. A formamentes figyelem az idő fölött áll. Az idő az időtlen ürességből való állandó, ismételt kiesés eredménye. Maguk a jelentések is időtlenek. Az időt az hozza létre, hogy a tudat nem egyszerre tapasztal mindent, hanem jelentésről jelentésre változik.
45. A tudat folyamatait nem tapasztaljuk, csak az állomásait. Amikor megszakad a folyamatos értés, akkor jelenik meg egy fogalom.
46. Ami függetlennnek tűnik a tudatunktól, arra azt mondjuk, hogy „kívül” van, ami a tudatunkban van, arra azt mondjuk „belül”. De ami „kívül” van, az is tudatos, különben nem tudnánk róla. Csak éppen a megjelenés folyamatának tudata hiányzik.
47. A tudatot vagy a világosságot nem lehet megkerülni. Talán a tárgyakat igen, ha nem is könnyen.
48. Az Ént sem lehet megkerülni – akármit tapasztaljunk is, akár beszélünk róla, akár nem, a tanú ott van. Vagy alszunk. De ezt is csak akkor tudjuk, ha már felébredtünk.
49. Amikor először találkozunk egy jellel, egy szóval, akkor meg kell értenünk a jelentését, amit általában fogalomnak nevezünk. Később a szavak, a szöveg helyettesíti a fogalmakat, az ideákat. A fogalmak a folyamatos értést helyettesítik. A fogalmakat első alkalommal megtapasztaljuk – megértjük. Utána már csak használjuk őket.
50. Az értés tapasztalása anélkül, hogy már *valamit* értenénk – ez az üres figyelem megtapasztalása. Az üres figyelem az értés maga, ez tesz bennünket képessé az értésre.
51. Amikor értünk *valamit*, akkor az értés önmagában formamentes ereje fölvette a megértett valami formáját.
52. Amikor látunk *valamit*, akkor a látás önmagában formamentes ereje fölvette a meglátott valami formáját.
53. A figyelem mindig öntapasztalás. Először az önmagából készített formákban, aztán a formát öltés folyamatában, majd a formáktól szabad üres tudatosságban.
54. A világ és megjelenése – meg lehet őket különböztetni? *Hol* jelenik meg a *világ*?

## Ismétlés

Semmilyen jelenség sincs megformált figyelem nélkül. Nincs megformált figyelem üres figyelem nélkül. Az üres figyelem világosság. A figyelem nem lehet gazdátlan, mindig valaki figyelme, aki megtapasztalja a jelenségeket, tanúskodik róluk. Bármiről beszélünk is, mindig ott van a jelenség, a figyelem és a tanú. Általában csak a jelenség válik bennünk tudatossá, megfeledkezünk a világosságról, amelynek segítségével, és az Énről, akinek a számára tudatosodik. Ez utóbbi kettőt általában nem tapasztaljuk. A szabad figyelem a lélek szellemi része. Amíg nem tudjuk a figyelmet formáktól szabadon tapasztalni, addig lelki (pszichológiai) lények vagyunk. Amennyiben tapasztaljuk, szellemi lények vagyunk. Ennek a figyelemnek az értés az alaptermészete, az, hogy jelentések formájába öltözzék.

Amit keresünk, nem tanítás, nem szavak, nem elvek, nem elméletek, nem információk, nem világnézet, hanem tapasztalat. A hozzávezető képességből ered az összes többi képességünk: a többiek fölött álló képesség, amellyel egy folyamatban láthatjuk a jelenséget, a figyelmet és a tanút.

# Gyakorlatok

## Általános tanács

Valamennyi gyakorlatot laza, játékos, „puha” – szelíd – akarattal hajtjuk végre. Semmit sem sürgetünk, nem törekszünk sikerre. Ha csináljuk a gyakorlatokat, akkor előbb-utóbb sikerülnek, lehet, hogy többször kell velük kísérleteznünk. Segíthet a szelíd akarat elérésében, ha figyelmünket a test valamelyik pontjára irányítjuk (fejtetőre, homlokra, nyakra, vállakra, lapockákra, a gerinc vonulatára, mellkasra, gyomorra stb.), és igyekszünk könnyű érzéssel körülvenni. Vagy elképzelünk egy békés jelenetet: kék eget, amint lassú fehér felhők vitorláznak át rajta, vagy egy tavat lassan, csendesen tovaúszó hattyúval stb.

## Alapgyakorlat

Ha sikerül magunkat kilazítani, akkor készen állunk az alapgyakorlatra<sup>1</sup>, amely minden más gyakorlatot megelőz, és amelyet célszerű naponta mintegy 10 perces tartamban végrehajtani, függetlenül a többi gyakorlattól.

Ha megfigyeljük viselkedésünket a hétköznapiak sodrában, észrevehetjük, hogy gyakran, sőt túlnyomórészt, *reagálunk*. Nincs szünet az „input” és az „output” között, az ok kikényszeríti belőlünk az okozati cselekvést. Automatikus reakciók, szokások, előítéletek, ingerekre adott ingerületek határozzák meg cselekvésünket – saját magunk helyett. Valami történik velünk, amire mérlegelés és megfontolás nélkül mi is teszünk valamit – mintha egy ok-okozati lánc részeként cselekednénk. Az alapgyakorlat abban áll, hogy beiktatunk egy rövid szünetet a történetek és saját reakciónk közé, mintha azt mondanánk: Pillanat! Ez a rövid pillanat *széttöri az ok-okozati láncot*, létrejön egy *szabad pillanat*, a kezdés vagy a kreativitás pillanata (igazi kreatív tettnek, teremtésnek sosincs oka). Ez odáig fejlődhet, hogy átéljük a tudat *fogalmaktól szabad* pillanatát, amelyben új ideák jelenhetnek meg. Mivel mentes a fogalmaktól, ezért ez az első lépés a *megismerő érzéshez*, előkészít arra, hogy bármely érzékelési tapasztalásban átéljük az *intuíción pillanatát*; hozzásegít a formáktól mentes vagy *üres figyelem* megtapasztalásához. Kezdetben talán másodpercekig is eltarthat, amíg fellép a szabad pillanat, később gyorsabban jelenhet meg, míg végül egyáltalán nem kerül időbe, éppen úgy, mint egy villanásszerű megértés. A napi tíz percen túl, hajtsuk végre ezt a gyakorlatot az összes többi gyakorlat előtt is: teremtsük meg a csend és a béke pillanatát. A gyakorláshoz keressük meg a megfelelő napi időpontot, és hatása kiterjed majd minden cselekedetünkre. Elkerülhetünk majd néhány meggondolatlan tettet, bizonyos helyzeteket pedig eleve ki tudunk kerülni.

Walter Benjamin, a filozófus írja: „Minden pillanat kapu, amin keresztül beléphet a Megváltó”.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dr. Hartwig Vollbehr javaslata

<sup>2</sup> Illuminationen

## Koncentrációs gyakorlatok

55. Figyelmünk valójában egyszerre csak egyetlen témára tud irányulni, de a hétköznapi élet sodrában megszoktuk, hogy egyszerre több mindenre figyeljünk. Ez úgy történik, hogy villámgyorsan váltogatjuk figyelmünk sugarát az egyik témáról a másikra, mintha zseblámpa gyors mozgásával világítanánk be egy nagy tér különböző tárgyait.
56. Ezt a fajta szétszórt figyelmet ellensúlyozzuk azáltal, hogy egyetlen belső képre igyekszünk koncentrálni, egy ember alkotta egyszerű tárgy, mint gemkapocs, gombostű, varrótű, ceruza, gyűrű stb. képzetére.
57. Ne legyen a tárgy vonzó, mert akkor nem kell hozzá az akaraterőnk, hogy megtartsuk a képet; ember alkotta legyen, hogy ismerjük funkcióját, ami szorosan kapcsolódik a fogalmához. A természeti dolgok fogalmát, ideáját vagy funkcióját nem ismerjük.
58. A belső képet könnyen felidézhetjük, ha azt kérdezzük: *hogyan néz ki?* Vagy még jobb, ha kezdettől magát a tárgyat szólítjuk meg: *hogyan nézel ki?*
59. Ezen a módon teljes képet kapunk a tárgyról, nem úgy, mintha részekből raknánk össze, amely esetben mindig csak az esedékes részt látjuk magunk előtt.
60. Felidézhetünk hasonló módon fantáziaképeket, például egy háromfejű sárkány képét.
61. Végezhetjük a gyakorlatot csukott vagy nyitott szemmel, ahogy könnyebb megoldanunk, hogy ne nézzünk sehova sem. Amennyire lehet, kerüljük a gondolkodást a gyakorlat során.
62. Ha sikerül megjelenítenünk a választott tárgy képét belső szemünk előtt, akkor igyekezzünk megtartani néhány percre. Mivel a kép nagyon illékony, megszólíthatjuk, beszélhetünk hozzá: „maradj”, „ne siess”, „van időnk”. Lehetünk kevésbé udvariasak is: „menj, ha akarsz”, „tűnj el”, „nem törődöm veled”, „menj a fenébe” stb. A szöveg érdektelen, a megszólítás a fontos.
63. A megszólításnak nem szabad felületesebbnek lennie, hanem komoly figyelemmel forduljunk a kép felé. Némi gyakorlattal nem lesz szükségünk sok szóra, egész mondatokra, elég lehet egyetlen (belsőleg kimondott) szótag, mint „hé”, „hm”, esetleg egy füttyentés.
64. A megszólítás végső formája a (belső) tekintettel történhet: tekintetünkkel hívjuk a képet, hogy megjelenjék. Amíg „szólunk hozzá”, nem tűnhet el.
65. A képet megszólító pillantás intenzitásának mértékében védi meg a tudatot az elterelésektől. Az intenzitás azt is maga után vonja, hogy uraivá válunk a helyzetnek, tudjuk mit és hogyan kell csinálni, akármi történjék is képzetalkotó tevékenységünkben. Azt teszünk a tárggyal vagy képpel, amit akarunk.

### Nehézségek

#### *A kép nem jelenik meg*

Ne próbáld meg a szemekkel „látni” például a szemhéj belső oldalán, inkább helyezd el a tárgyat (képzletben) egy asztalra vagy valamire előtted (esetleg mögötted). Ha ez se segít, találj ki egy kis történetet a tárgyról, ilyesmit: kölcsönadtad a barátodnak, és éppen most adja vissza – abban a pillanatban, amikor átveszed, már „látod” is. Vagy: elvesztetted (néha már ez is elég ahhoz, hogy „meglássuk”) és megtalálsz a sarokban vagy egy halom tárgy között – amikor megtalálsz, már „látod”.

### *A kép mozog*

Ne törődj vele! Próbáld megnyugtatni, de ha nem áll meg, akkor egyszerűen figyelj meg a mozgását! Lényegében kezd el előlről a gyakorlatot! Bármilyen történjék is a képpel, figyelj meg! Ha a tapasztalat az azonosulás irányába fejlődik – a tárgy közelebb jön, nagyobb lesz –, akkor hagyd, hogy történjék, ne erőszakold a duális látást „kívülről” – amúgy is minden a tudatodban játszódik le.

### *A kép eltűnik*

Kérdezd meg újra: „hogyan nézel ki?”; szólítsd meg!

### *Elterelések, asszociációk, egyéb képek jelennek meg*

Ne küzdj ellenük, lehetőleg ne törődj velük, hanem térj vissza a témához. Minden ilyen esetben ez a jelmondatunk: „vissza a témához!”. Ha az asszociációk makacsok, akkor hívd meg őket, és figyelj meg, hogyan jönnek és változnak, és közben térj vissza mindig újra a témához.

A gondolkodás és képzelés nem fér össze, noha nincs gondolkodás kép és képzelés gondolkodás nélkül. Ezért a képzelés során igyekeznünk kell annyira csökkenteni a gondolkodási részt, amennyire csak lehet. Ezt a képzelő tekintet intenzitásának növelésével érhetjük el – a gondolkodást nem lehet elfojtani.

Ha néhány percig egyszerűen magunk előtt tartjuk a tárgy képét, akkor, ahogy fokozódik az intenzitás, a gyakorlat önmagától, és messzemenően individuálisan megváltozik. A folytatás a figyelem irányától függ: fordulhatunk a választott tárgy formája, funkciója vagy ideája felé.

## **Játék a figyelemmel**

- a) Képzeld el egy képet, és tartsd egy ideig (lásd 58. és 64. gyakorlat), azután hagyd elhalványodni azáltal, hogy megszünteted a megszólító belső pillantást. Miután így beengeded az asszociációkat, térj vissza a témához. Ismételd ezt a két mozzanatot.
- b) Mint a), csak figyelj meg, hogy mit tesz közben a figyelem. Engedd a képet eltűnni egy ködfelhőben, majd ismét fölmerülni belőle.
- c) Ismételd meg az előbbi gyakorlatokat, csak most a köd borítsa be fokozatosan a tárgyat. A tárgy elkezd eltűnni a ködben mondjuk az egyik végén, aztán teljesen beleolvad a ködbe, amely így a tárgy metamorfózisává válik. Ezután a tárgy ismét fokozatosan előbukkan a ködből. Ha nehézségeket okoz a köd elképzelése, képzeld el színesnek.
- d) Válassz ki három hasonló jellegű tárgyat, például három különböző méretű kanalat vagy bármi más hasonló három tárgyat. Először képzeld el a ködöt, azután engedd az első tárgyat előbukkanni belőle. Tartsd egy ideig, azután küldd vissza a ködbe, és hívd elő a második tárgyat. Ezt is tartsd egy ideig, majd ezt is küldd vissza és hívd elő a harmadikat.
- e) Képzeld el egy tárgyat, tartsd a képet rövid ideig, azután tedd egyre fényesebbé, mintha felizzana belülről, míg bele nem olvad a fénybe. Nehézség esetén képzeld a fényt színesnek. Utána engedd ismét megjelenni a tárgyat a fényben, majd visszaalakulni közönséges formájába, amilyen a gyakorlat kezdetén volt.
- f) Mint d), csak köd helyett legyen világosság.
- g) Képzeld el a felhőtlen kék eget a ragyogóan világító napkoronggal. Engedd, hogy a Nap az egész eget betöltse, és így az ég kékje eltűnjön. Majd a tárgy eltűnik ebből a világosságban égő égből, aztán ismét eltűnik benne. A világosság visszahúzódik a napkorongba és ismét előttünk áll a kezdeti kép a kék éggel és a Nappal.



66. A tárgy formája érzéseket ébreszthet. Egy egyenes vonal másképp „éreződik”, mint egy hullámvonal, egy háromszög más érzés, mint egy kör. Kövesd a tárgy vonalait. Szavakkal nem lehet a fölmerülő érzéseket leírni. A megismerő érzést az elképzelt tárgy egyéb minőségei is támogathatják, mint szín, megvilágítás, tapintás stb.\*
67. A formát a funkció határozza meg. Képzeld el a tárgyat működés közben: akarat-jellege van, mert a feltalálót a tárgy működésére jellemző akarat vezette. Ezt az akaratot nem lehet szavakkal leírni.
68. A tárgy ideája az, amit a feltaláló belső szemeivel „látott”. Ha a koncentráció elég intenzív, akkor megtapasztaljuk ezt az ideát, szavak nélkül, kép nélkül, a maga tiszta „az” mivoltában. Ne törekedj elérni, csak fokozd a koncentrációt: az idea megvan a tudatodban. Segítségével újra feltalálhatnád a tárgyat.
69. Ha rendszeresen végezzük ezt a gyakorlatot (legalább naponta egyszer), akkor a figyelem intenzitása a gyakorlási időn kívül is emelkedik: összeszedettebb emberekké válunk. Egy kritikus pont eléréséig bizonyos erőfeszítésbe kerül a gyakorlat folyamatosságának és erejének fenntartása, az elterelések elkerülése, ami a megszólítás intenzitásának mértékétől függ.
70. Ha elérünk egy bizonyos intenzitást – ennek mértékét lehetetlen meghatározni – akkor a figyelem elkezd önmagától, minden erőfeszítés nélkül növekedni. Eredeti és egészséges természete az, hogy egyetlen pontra irányul.
71. Egyszermind két további tapasztalás léphet fel. Az egyik, hogy azonosnak érezzük magunkat a tárggyal, funkciójával vagy ideájával.
72. Ezzel egyidejűleg, vagy az intenzitás némi további növekedésével, a figyelem megtapasztalja önmagát, amint beleömlik a témába, amint még formától mentes állapotban létrehozza a témát.
73. Ezt nevezzük Én-tapasztalásnak, amely az azonosság érzése egy egyre mélyebb lényeggel, amely önmagát akarja. Az Én-tapasztalás az általános gyógyulás: biztonságot és szilárdságot ad, feloldja az önösség formáit. Az a tudás ered belőle, hogy velem (aki ezt tapasztalom) semmi nem történhet, biztonságban vagyok, teljesen függetlenül a körülményektől, vélekedésektől, sikerektől és kudarcoktól. Megtaláltam szellemi gyökereimet.

## Magyarázatok

- a) A gyakorlás kezdetén nagyon intenzív figyelmet hozunk létre, amely azonban idővel általában csökken, a megszólítás erejétől függően. Ha az intenzitás hullámszerűen kezd, hol emelkedik, hol csökken (mint elalvás előtt az éberségünk), akkor tudhatjuk, hogy ha nem újítjuk meg a figyelmet akaratlagosan, akkor a következő pillanatban elterelődünk, vagyis valami akaratunk nélkül, sőt ellenére lép be a tudatunkba. Ha nem újítjuk meg a figyelmünket, akkor ezzel hozzájárulásunkat adjuk az eltereléshez.
- b) Az azonosság élményét mindnyájan megtapasztaljuk, ha részt veszünk egy lebilincselő színházi előadáson vagy hangversenyen, vagy megpillantunk egy lenyűgöző szépségű tájat. Csak éppen ezekben az esetekben az azonosságot a témákban eleve benne rejlő érdekesség hívja elő. Egy másodperc töredékéig figyelmünk – vagyis mi magunk – azonossá válik azzal, ami a tudatba lép, akármi legyen is az, észlelet, gondolat, képzet, stb. A gyakorlatban meghosszabbítjuk az azonosságot, és ezzel tapasztalhatóvá tesszük. A gyakorlatban az azonosság általában a tárgy felé irányuló figyelem-árammá alakul át.

---

\* Ez a gyakorlat Javier Lantero-tól származik.

Ahogy növekszik az intenzitás, változik az azonosság minősége gondolkodó-képzelő figyelemből érző, majd akaró figyelemmé, miközben egyre „távolodik” a „tárgy-képtől” tudatfölötti forrása felé.

- c) Az Én-vagyok tapasztalás világossá teszi, hogy a figyelem a valódi Én lehetősége. Ez nem az a magunk érzése, amit a hétköznapi életben „énnek” nevezünk\*. Az Én-vagyok tapasztalás az üres, még formát nem öltött figyelem önmagára ébredése: az első szellemi tapasztalás. Ez a tapasztalás nem dualisztikus, mint ahogy az azonosság sem – mintha egy vízsugár belülről világítana.

## **Önfeledtség**

Megfeledkezhetünk magunkról érzéseinkben, és olyasmit tehetünk, amit később megbánunk. Belefeledkezhetünk asszociációinkba, ébren álmódásainkba, fantáziálásunkba. Ez a fajta önfeledtség csökkenti a tudatosság szintjét, a tudatot a hétköznapi szint alá viszi.

Megfeledkezhetünk magunkról másképpen is, amikor a koncentrációs gyakorlatban azonossá válunk a képpel. Mivel a kép önmagunkból, figyelmünkéből készül, ebben az önfeledtségben az „énkét” felejtjük el és az Én veszi át a cselekvést. Ezzel az Én tudatossá kezd válni, kezd öntudatra ébredni. Ha sikerül megfeleledkeznünk az „énkéről”, akkor felébredhet bennünk az „Én vagyok”.

## **Két összetett gyakorlat**

- I. Végrehajtunk egy koncentrációs gyakorlatot (55.-65.). A befejezés utáni első pillantásunkat egy fára, virágcsokorra vagy emberi arcra vetjük, és megfigyeljük az első pillanatok (másodpercek vagy egy másodperc tört részei) tapasztalatait – mielőtt a gondolkodás beindul. A tárgy egész másfajta látszik, mint közönségesen.
- II. Miután belemelegedtünk a koncentráció gyakorlásába, azzal az érzéssel vagy gondolattal veszünk szemügyre egy valamelyes távolságban lévő, lehetőleg egyszerű tárgyat (lámpát, párnát, vázát, csészét stb.), hogy „az ott”. A koncentrált látásban a tapasztalat megváltozhat, a tárgy közelebb jön, vagy azonossá válunk vele: „ez itt” lesz belőle.

## **Főlegyenesedés**

A gyerek főlegyenesedik az emberi környezetben, hogy részt vehessen az emberi közösségben és találkozhasson a világgal – a vízszintesben élő lény (az állatok törzse lényegében vízszintes, a földdel párhuzamos marad) része a világnak, de nem tanúja.

A figyelem tudatfölötti – amíg öntudatra nem ébred az öntapasztalásban. Szimbolikusan úgy festhetnénk le, hogy fölülről áramlik lefelé, függőleges irányban. A hétköznapi én, az „énke” vízszintes irányba, tárgyakra tud figyelni, a figyelem így elveszíti függőleges irányát a hétköznapi életben, „megtört” és vízszintes – „körülnézünk” a Földön. Nem rendelkezünk a figyelem függőleges irányára fölött, nem tudunk róla, amíg tárggyá nem alakul és hétköznapi akarata (az „énke” akarata) nem tudja új ideák vagy gondolatok befogadására használni.

A váltakozó tárgyak közötti szünetekben „magunkat”, az „énkét” érezzük: a figyelem a tárgy és a magam érzése között oszcillál. Ha a figyelem – a koncentrációban és a meditációban – tántorítatlanul, az „énkéről” megfeleledkezve egyetlen témára irányul, akkor ismét függőleges irányba fordul, és szellemi gerincünké válik. Főlegyenesedve és intenzívvé válva el tud szakadni

---

\* Vagy helyesebben “énkének”, ahogy Karinth Frigyes nevezte.

tárgyatól vagy témájától, ki tud üresedni, tiszta világosság marad, öntudatosá, Énné válik és összekapcsolódik saját forrásával. Ezt hívja az *Újszövetség* az individualizálódott Szent Léleknek (Szellemlnek), amelyet az Úr küldött\*. A meditációban ezt a függőleges figyelmet használjuk, amely fölemeli a tudatot és dualitás nélkül, tanúskodó azonosságban tudja szemlélni a meditáció témáját, átlátszóvá teszi, hogy megjelenhessen a következő, magasabb szintű jelentés.

### A koncentráció eredményei és összefoglalás

74. A gyakorlat célja, hogy helyreállítsuk a figyelem eredeti működését (ahogy a kisgyerekekben és az archaikus kultúrákban fellelhető), amely tudatfölötti forrásból ered és egy tárgy felé irányul. Ez az irányultság adja és erősíti tudatunk gerincét.
75. Ahogy egyre gyakorlottabbakká válunk, megváltozhat az elterelésekhez való viszonyunk, igyekszünk úgy látni őket, mint figyelmünk akaratlan átváltozásait. Ha ez sikerül, akkor kivonhatjuk belőlük figyelmünk áramát és visszatérhetünk a témához.
76. Az azonosság tapasztalása észre véteti velünk a *hidat*, a figyelmet, amely összeköti az alanyt a tárggyal (a szubjektumot az objektummal) – többnyire észrevétlenül. Miközben észrevesszük, hogy a témát a figyelem készíti önmagából, megtapasztaljuk az azonosságot, amiben alany és tárgy eggyé válik. Később ezt a hidat tudatunk bármilyen tartalmával kapcsolatban megtapasztalhatjuk.
77. Az üres figyelmet nem úgy érzük el, hogy elhagyjuk vagy kitöröljük a témát, hanem a téma *előtt* juthatunk el hozzá, mielőtt a formától független figyelem a téma felé fordul, hogy létrehozza azt.
78. Ezt az üres figyelmet az Én, a tanú, új intuíciók befogadására „használhatja”.
79. Ha a téma nem ember alkotta dolog, hanem olyan jelentés jele (szimbóluma) amely kommunikálható ugyan, de nem az információcsere értelmében, akkor a gyakorlat valamelyest megváltozik, *meditáció* lesz belőle. A koncentrációban a tárgy „jelentése” ismert, a meditációban olyan „jelentéseket” keresünk, amelyek csak az információ szintű értésen túl érthetők.

---

\* Ld. például Apostolok cselekedetei 19, 5 - 6: „Mikor pedig ezt hallák, megkeresztelkedének az Úr Jézusnak nevére. És mikor Pál reájok vetette kezét, szálla a Szent Lélek öreájok...”. Vö. még “Die Ausbreitung des Heiligen Geistes” c. fejezettel Georg Kühlewind, *Die Erneuerung des Heiligen Geistes* c. könyvből, Suttgart 1992.

## Meditáció

„Ha az ember egyszer elkezd meditációkat végezni, akkor ezzel az egyetlen szabad cselekedetet hajtja végre ebben az emberi életben ... Ebben teljesen szabadok vagyunk. *Ez a meditálás össz szabad cselekvés.*”

*Rudolf Steiner, Das Geheimnis der Trinität (R. Steiner össziadás 214, 1922. VIII. 20)*

80. Egy információt új fogalmak alkotása nélkül is megérthetünk. De vannak olyan tapasztalások, amelyeket nem lehet információként közölni. Ezek a meditáció témái.
81. Az ilyen tapasztalások olyan formákba önthetők, amelyek elvezetik a rájuk koncentráció szellemet ahhoz a tapasztaláshoz, amelyből származnak.
82. Amikor információt fogadunk be vagy hozunk létre, a gondolkodás folytonosság nélkül ugrik egyik ismert fogalomtól a következőig.. A mozgás időről időre megpihen, megáll az ismert fogalmakon. A hétköznapi figyelem csak mozgásban tudja fenntartani magát.
83. Amit keresünk, nem gondolkodás, hanem nem-gondolkodás, visszatérés az üres gondolkodó figyelem tiszta erejéhez. A meditáció, ha figyelme egy témára irányul is, nem-gondolkodás.
84. Ha nem-gondolkodunk, akkor a gondolkodás ereje mozdulatlan, nyugodt, néma csendben van, folytonosságban működik, ami ugyanaz, mint mozdulatlanságban maradni.
85. Ha igazán figyelünk, az nem jelenti azt, hogy gondolkodunk. Azt sem, hogy érzünk. Még csak azt sem, hogy befogadó akarattá válunk. A figyelem mozdulatlanul marad a témánál, elkerüli a fogalmakat, gondolatokat, mindent, ami már megformált. Megmarad formától független, szabad, fogalmakat teremtő, folyékony gondolkodásnak.
86. Ez a figyelem világosság, ami mindent betölt. Mert minden ebből a fényből van.
87. A meditációs témák a figyelem igazi tárgyai. Gondolhatatlanok, ezért átlátszóak és átjárhatóak számára. Az Én feléjük fordíthatja üres, még formát nem öltött figyelmét.
88. Ha a figyelem nem elég koncentrált, akkor a tudat visszaesik a gondolkodás szintjére. A meditáció összes formájához szükség van a figyelem gyakorlására és erősítésére.

### Szöveg meditáció – visszatérés a jel nélküli jelentéshez

89. Minden mondat és mondatsor valamilyen magból ered, egy nyelv és jelek fölötti *az*-ból.
90. Ez a mag, a jelentés teszi lehetővé, hogy megtaláljuk a megfelelő szavakat, nyelvtani formákat, jeleket. Mivel nyelv fölötti, ez az amit le lehet fordítani egyik nyelvről a másikra. Ahhoz, hogy létrehozzunk vagy megértsünk egy nem információ szintű mondatot, fel kell villannia a jelek nélküli jelentésnek.
91. A meditatív mondatokban a nyilvánvaló, lefordítható, információ szintű jelentés mögött van egy rejtett jelentés. Ezt keressük, miközben mozdulatlan, nyugodt figyelmünket az informatív jelentésre koncentráljuk.
92. Mivel a figyelem egyszerre csak egy témára tud koncentrálni, a meditáció első nehézsége abban áll, hogy a mondat szavakból áll, az informatív jelentés maga szavakba rejtve jelenik meg.
93. Ezért arra törekszünk, hogy a mondatot magjára, eredetére egyszerűsítsük, mely megelőzi a szavakat. Ha a figyelem elég intenzív, akkor ez történhet közvetlenül, ha

nem, igyekszünk az egész mondatot egyetlen szóba sűríteni. Ez lehet a mondat egyik szava, vagy olyan szó, ami elő se fordul a mondatban.

94. Kiválasztunk egy szót – amelyik a legfontosabbnak vagy legrokonszenvesebbnek tűnik – és a többi szó jelentését egyenként hozzáadjuk. Ez a szó képviseli az egész mondatot.
95. Így már csak *egyetlen* jelünk van, amire mozdulatlan, nem-gondolkodó figyelmünket koncentrálnálhatjuk. Ha ez elég erős, akkor eltűnik az utolsó jel is, és megmarad a tiszta, jelek nélküli jelentés.
96. A jelek nélküli jelentés maga is átlátszóvá válhat, és felderenghet mögötte egy új jelentés, ami nem fejezhető ki másképp, mint egy meditatív mondat vagy kép segítségével. Az új – mélyebb vagy magasabb – jelentés megjelenése *tapasztalás*, ezért fölötte áll minden kételynek.
97. Ha ismételten és sikerrel meditáljuk ugyanazt a témát, akkor megint más, mélyebb (vagy magasabb) jelentést tapasztalunk, mely nem mond ellent az előzőnek, hanem kiegészíti és elmélyíti azt. Minden új meditáció új értelmet ad a témának, mert a tapasztalások megváltoztatnak bennünket és a megváltozott tudatnak a téma új, rejtett jelentését tárja fel.

## Technikai tanácsok és példák

Tanácsos a szövegről vagy képről való meditációt megfontolással („elmélyült utána-gondolással”)\* kezdeni. Megpróbálunk koncentráltan gondolkodni a mondat szavairól és felépítéséről. Ezt azért tesszük, hogy „kifárasszuk” a gondolkodást – ne kezdjen el működni, mikor a figyelem nyugvópontra jut a meditációban. Viszont a meditációba való belépést segítheti, ha a bevezető elmélyedés fényében új felismerésekhez jutunk. Példaként vegyük a zen buddhizmus alapmeditációját: *Ez a tudat (szellem) Buddha*.

A megfontolást az „ez” szóval kezdjük.

Általában olyasmire mondjuk, hogy „ez”, ami közel van hozzánk, közelebb, mint „az”. De bármire mutatunk is, mindig jelölhetjük „az”-zal is. Egyetlen kivétellel: az, amit éppen *most* csinálunk, mindig „ez”, és csak a következő pillanatban válik „azzá”. Amire rá lehet mutatni, az „az”, tehát az „ez” szó, ha komolyan vesszük, nem mutatást fejez ki. Amit éppen *most*, a közönséges tudat által igazán soha nem tapasztalt *most*-ban csinálok, az éppen azonos az Énnel – ezért sohasem lehet „az”.

A szöveges meditációt tehát a következő három lépéssel írhatjuk le:

1. Megfontolás
2. Összevonás (egyetlen szóra vagy jelre)
3. Koncentráció az egyetlen jelre vagy a jelentésre – ez a valódi meditáció

Az összevonást más módszerrel is helyettesíthetjük, például azzal, hogy „összeragasztjuk” a mondat szavait egyetlen egységgé.

Példa az összevonásra: *Ez a tudat Buddha*.

A példa-meditációban utolsóként megmaradt jelként az „ez” szót választjuk – választhatjuk bármelyiket. Először is felvesszük a tudat szó jelentését az „ez” szóba: *Ez Buddha*. Az utolsó lépésben a Buddha szó jelentését is (akármit is értsünk alatta) belesűritjük: *Ez*. Mostantól erre a jelentésben gazdag, az egész mondatot képviselő szóra koncentrálnunk.

---

\*

A meditációt összekapcsolhatjuk megfelelő témájú koncentrációs gyakorlattal. A téma olyan ember alkotta tárgy lehet, aminek jelképes jelentése is van, mint például „kulcs”, „kehely”, „ajtó”, „lánc” stb. A koncentrációból kiindulva eljutunk az Én-tapasztaláshoz, ezt követően a témát szimbólumnak tekinthetjük, és azt meditáljuk. Éppen úgy, mint a szöveg meditációnál: az informatív (lefordítható) tartalmat szimbólumnak tekintve keressük a rejtett jelentést.

A koncentráció gyakorlatához hasonlóan a meditációban is megváltozik a figyelem minősége: gondolkodó/leképező figyelemből megismerő érzéssé, majd befogadó akarattá alakul.

Meditatív életünk kezdetén rövid, egymondatos szövegekkel dolgozunk. Később hosszabb szövegekkel is foglalkozhatunk, ha sikerül egyé, egyetlen egységgé „összeolvasnunk”. Egy hosszabb mondatsor esetén következőképpen járhatunk el: vesszük az első mondatot meditációs témaként, és a meditáció után elgondolkodunk a többről; azután meditáljuk a másodikat és így tovább; vagy az első után az első két mondatot vesszük együtt meditációs témaként, stb.\*

98. Amikor a meditatív tapasztalásban új értelemre bukkanunk, észrevesszük, hogy az kezdettől fogva, mindig is ott volt, csak mi nem vettük észre.
99. Ha a figyelem túlnő az addigi tárgyával való azonosságon és az Én tapasztaláson, akkor gondolkodó-képzetalkotó figyelemből érző figyelemmé alakul át.
100. Amíg az érző gyökereitől megfosztott fogalmi gondolkodásban vagyunk, addig az érzés munka nélkül marad és endogén\* félelemmé, szorongássá válik.
101. Ez a szorongás eltűnik az Én tapasztalással. Egyre mélyebb és jelentősebb érző azonosságokhoz érünk.

## **Meditáció szimbolikus képeken**

### **Bevezetés**

102. Az intuitív gondolkodás általában az intuitív folyamat által létrehozott képekbe fordul. A mondat meditáció tehát elsősorban képeket teremt, amelyeket szavakra fordítunk.
103. A képek érzésekből állnak össze, egyszersmind meg is világítják azokat, mint ahogy egyes elemeik is ezt teszik. Egy egyenes vonal más érzésre világít rá, mint egy hullámvonal, egy háromszög érzésben más, mint egy kör. Ugyanez érvényes a színekre és térbeli formákra.
104. Az eredeti érző érzékelésnek (kis gyerekeknél és archaikus népeknél) nincs szüksége érzékszervekre, és mindig közvetlenül, azonosságban, dualitás nélkül játszódik le.
105. Az érzékszervek az észleleti minőségekre tagolják a világot, hogy a világ részenként („kis adagokban”) válhasson tudatossá.
106. Az észleleti minőségek az érzékszervek ellenére is elérnék a tudatot, ha a fogalmi gondolkodás nem lépne közbe.
107. Ha meg akarjuk tapasztalni a képekből sugárzó érzést, meg kell szabadulnunk a fogalmaktól, amelyekkel azonnal eltemetjük amit felfogunk az érzékeken keresztül. A fogalmak kiölik belőlük az érzést.
108. Amikor megpillantunk egy képet vagy tárgyat, egy pillanatra felvillan egy érzés, melyet azonnal kioltanak a fogalmak. Az érzés nem dualisztikus, de a fogalmi érzékelés igen.
109. A képalkotási gyakorlatokban először fogalmilag vázoljuk fel a képet, azután igyekszünk túljutni ezen, hogy eljussunk az érző tapasztalásig. A gyakorlat sikere a figyelem

---

\* Vö. Böszörményi László: Meditációs szövegek szerkezete, Tani-tani, 12, 2000 tavasz

\* Belső eredetű

intenzitásától függ, amely érzéssé alakulhat át a fogalmi struktúra egyidejű feloldódásával.

### **Példa a kép-meditációra**

Példánk nem állókép, hanem folyamat. Elképzelünk egy forró, napsütötte, meddő homoksivatagot. Egyik pontján egy rózsabokor hajt ki, először egy szár, levelek, bimbó, majd egy ragyogó, piros virág.

110. Igyekezzünk a fent jellemzett sivatag képét nem részenként összerakni, hanem abból a belső kérdésből kiindulva „látni”, hogy „Hogyan nézel ki?”
111. Ugyanezzel a belső tartással engedjük kinőni a rózsabokrot a száraz homokból és kifejlődni, amíg meg nem jelenik a virág. Amennyire lehetséges, ne segítsük meg az irreális vagy lehetetlen képzetsort több „reális” körülményt képzelve vagy gondolva, mint mondjuk egy rejtett földalatti forrást stb.
112. Ezután tartjuk a képet – ebben segíthet, ha beszélünk hozzá, hasonló módon, mint a koncentrációs gyakorlatban – és belső, kérdő tartással koncentrálnunk rá: „Mit mondasz?” „Mit jelentesz?” Inkább az érzésben, mint szavakkal kérdezzünk
113. Ha a koncentráció elég intenzív, akkor a képből egy új, soha nem tapasztalt érzés merül fel – ez „válasz” a kérdésünkre.
114. Ezzel egyidejűleg a kép átlátszóvá válhat, feloldódhat. Előzőleg a meditált képpel analóg képek vagy gondolatok, esetleg analóg, hasonlóan irreális helyzetek merülhetnek fel.
115. Ez az irrealitás az, ami nehézzé teszi, hogy a rózsza kihajtsa a sivatagban. De ha sikerül élő képet alkotnunk róla, akkor megjelenik a megfelelő érzés. Csoda történik, csodát teszünk.
116. Minél jobban sikerül csakis „látásban” maradnunk, kísérő gondolatok nélkül, annál erősebb lesz a fölmerülő érzés. Amennyire csak lehetséges, ne foglaljuk szavakba.
117. Ha nem sikerül elképzelnünk a növényt a meddő sivatagban, akkor kíséreljük meg érezni a lehetetlent – a magunk akadályát.
118. A kép „jelentése” az érzés, amit a képen kívül semmi más nem közvetít.
119. Ezt az érzés-jelentést csak akkor tapasztalhatjuk, ha mintegy a téma lenyomataként megépül a híd – a tudatos figyelem árama. Más szavakkal: ha azonossá válunk a képpel.
120. Mivel a kép nem hagyományos jel, mint a hangzók betűjelei, hanem a jelentés közvetlen jele, ezért a tudat képpel való azonossága, azonosság a jelentéssel. Ezért „értünk” – az érzésben.

### **Példák (látható, a meditáció kezdetekor) álló képekre**

- Kör, először középpont nélkül, majd középponttal.
- Háromszög, először középpont nélkül, majd középponttal.
- Buddha felemelt kezében felmutat egy virágot.
- Fallal körülvett kert, zárt ajtóval.
- Számos témát találhatunk kép meditációra a Bibliában, például az Újszövetségben. Az összes példázat kép. A központi, a magvetőről szóló példázat meditációja elvezethet Isten Országának vagy Királyságának a jelentéséhez. A mesékben is találhatunk meditációra alkalmas képeket. Miután elolvastuk a példázatot vagy a mesét, kiválaszthatjuk vagy

megalkothatjuk azt a képet, amely az egész szöveget képviseli, és ezután meditálhatjuk. Például a magvető képét a mezőn.

## Észlelési meditáció

### Bevezetés

121. Végezzünk el egy koncentrációs gyakorlatot, és figyeljük meg utána az első pillantást, amit egy tárgyra, lehetőleg virágra vagy növényre vagy kőre vetünk. Egészen rövid ideig a világ észrevehetően másképp néz ki, mint általában.
122. Megfigyelhetjük, hogy egy emberi arcot megkülönböztetett módon látunk, nagyvonalúbban és érzőbben a szokásosnál. Ezt mutatja például hogy egy arcot fel tudunk idézni vagy ismerni anélkül, hogy megjegyeznénk egyedi összetevőit, mint például az orr formáját.
123. Megfigyelhetjük, hogy egészen másképpen nézünk, amikor valakivel összeakad a tekintetünk. Különösen nagy a különbség a vizsgálódó tudományos tekintethez képest.
124. Megnézünk egy fát, követ vagy növényt. Megpróbáljuk felismerni, hogy az észleletnek általában két összetevője van: egyrészt egy fogalom vagy fogalom jellegű gondolat, másrészt érzékszervi minőségek. Utóbbiak egy részének van általános neve, mint például a színeknek, a más részük viszont névtelen, mint például a színárnyalatok, vagy egy levél vagy kő szabálytalan alakja.
125. A művészeti érzékelésben vagy egy szép táj nézésébe merülve megtapasztalhatjuk a tiszta odaadottság fázisát, amelyben a fogalmi „leltározás” hallgat, nem mozdul.
126. A hétköznapi érzékelésben megfigyelhetjük, hogy a figyelem hihetetlen sebességgel váltakozik az odaadottság és a fogalomalkotás vagy „megnevezés” között.
127. A koncentrációs gyakorlat utáni első pillanatban a fogalmi gondolkodás még nyugalomban van, még nem indul be, ezért látszik ekkor annyira másnyennek a világ.
128. Közönségesen fogalmilag érzékelünk, és nagyon nehéz, ha nem lehetetlen, tisztán, fogalomalkotás nélkül érzékelni.
129. Amíg a figyelem az odaadottság és a gondolkodás között váltakozik, addig nem tapasztalható a „híd”, a figyelem alanyát és tárgyát összekötő, egyszersmind feloldó – mozdulatlan – figyelem.
130. Amikor a fogalmi gondolkodás szünetel, a mögötte meghúzódó érzés visszanyeri erejét. Megtapasztalhatjuk, hogy ha sikerül elhallgattatni a gondolkodást, az érző érzékelés újra aktívvá válik.
131. A közönséges, fogalmakra támaszkodó érzékelés csak az észlelet informatív jelentéséhez jut el: akkor érzékelünk, ha tudjuk, mi az, amit érzékelünk. De még az informatív jelentéshez is szükség van egy pillanatnyi azonosságra, mert különben semmit sem érzékelünk – ha a figyelem mással van elfoglalva, az érzékelés nem működik.
132. Az odaadottság szükségessége az, amitől az érzékelésben – eltérően egy kép elképzelésétől – mindig van valami *adott*, valami, amit nem mi csinálunk, még abban az értelemben sem, ahogy a gondolkodásban mi választjuk meg a témát. Gondolkodni tudunk, amiről csak akarunk, még akkor is, ha maga a gondolkodás folyamata tudatfölötti, de nem tudunk hasonló módon tetszőlegesen érzékelni, ahhoz valaminek „ott kell lennie”.
133. Egy természeti tárgyra tekinthetünk úgy, mint a természet „alkotására”. Valamilyen erő formálta meg és a formája (összes minősége) ennek az erőnek a kifejezése.



134. A hétköznapi érzékelésben a természet és a saját működésünk bonyolult keverékét tapasztaljuk. Utóbbihoz hozzátartozik a fogalomalkotás csakúgy, mint szubjektív szimpátiáink és antipátiáink.

## Gyakorlatok

135. Az észlelési meditáció előkészítő gyakorlatának célja, hogy szétválasszuk a fent említett keverék összetevőit, és így a természeti rész a lehető legtisztább formában jelenjék meg a befogadó figyelemben, mely hatni engedi magára a tárgyból sugárzó erőt.
136. A gyakorlat tárgyául válasszunk egy közönséges, különösebben nem vonzó, különösebben nem taszító kavicsot. Mintegy fél percig nézzük lehetőleg átfogó és fogalmaktól mentes tekintettel. Utána becsukjuk a szemünket vagy félretesszük a kavicsot, és megpróbáljuk elképzelni, amit láttunk, ha szükséges, akkor a „Hogy nézel ki?” kérdés segítségével, és tartjuk a képet szintén mintegy fél percig.
137. Többször megismételjük az előző gyakorlatot, és közben fokozatosan csökkentjük a látási szakasz hosszát, úgyhogy végül éppen csak hogy észre vesszük a követ. Ha eléggé koncentráltak vagyunk, akkor - várakozásainkkal ellentétben - az elképzelés a legrövidebb látási szakasz után is nagyon élénk lesz, a 127. pontban említetthez hasonló okból.
138. Az előző két gyakorlatot viszonylag hosszú ideig, legalább három hétig csináljuk naponta egyszer vagy kétszer. Utána rátérhetünk a következő gyakorlatra.
139. Kétszer egymás után, két különböző tekintettel nézzük meg a kavicsunkat. Először vizsgálódó, tudományos, a részletekre kiterjedő, szigorúan analitikus tekintettel. Ezt a tekintetet az az érzés kíséri, hogy a figyelem felőlem áramlik a kő felé. Fél perc múlva egy szemhunyással elválasztjuk a gyakorlat első szakaszát a következőtől. Újra ránézünk a kavicsra, de most szelíd, befogadó, hívogató, átfogó pillantással, mint mikor összeakad a tekintetünk egy másik emberrel. A kísérő érzés megváltozik: most a kő felől áramlik valami felénk. Az érzésben hívogatjuk a kavicsot: „Mutasd meg magad!”, „Beszélj!”, „Mondd el szavak nélküli történeted!”. Néhány percig megmaradunk ebben a második látásban, amíg csak meg nem tapasztaljuk a kétféle tekintet közötti különbséget. Amennyire csak lehet, kerüljük a második tekintettel szerzett tapasztalatok szavakba öntését.

### A 139. számú gyakorlat közben esetleg fellépő tapasztalások:

- Nem tapasztaljuk a két tekintet közötti különbséget. Ebben az esetben egy további hétre visszatérünk a 136. és 137. gyakorlathoz. Ennek a negatív tapasztalatnak az is lehet az oka, hogy
- A gondolkodás, a fölmerülő fogalmak, szavak megzavarják a második szakasz befogadó mozdulatát. Ez azt jelenti, hogy gondolkodásunk még nem elég fegyelmezett, vissza kell térnünk az ember alkotta tárgyon végzett koncentrációs gyakorlathoz (56-64. gyakorlat), amelyben az Én eléggé megerősödik ahhoz, hogy elviselje a természeti jelenségek hatalmas ideáit, „jelentéseit”.
- Meghatódunk a második tekintettől. Ez önmagában pozitív tapasztalat, csak nem szabad magunkat túlságosan átadni neki. Megérint bennünket a hatalmas ideák közelsége, amelyeket talán először érzünk valóságnak, realitásnak. Vagy érezni kezdjük az összekapcsolódást kövünk valóságával.

140. Ez a fajta meditáció annyiban könnyűnek látszik, hogy mindjárt a kezdetén tapasztalásokhoz vezet. A következő alkalommal megnehezítheti a gyakorlatot, ha elvárásokat kezdünk támasztani ugyanakkor vagy bármilyen más tapasztalásnak az irányában.
141. Ha rendszeresen sikerül megvalósítani a meditációt, a második, befogadó tekintetet, kezdetjük a gyakorlat variációit: hasonlítsunk össze a 139. gyakorlat kétféle pillantásával két különböző fajta kavicsot, aztán egy kavicsot egy élő, majd egy élettelen levéllel, két különböző levelet, stb. A megfelelő érzések összehasonlításával fokozódik érzékenységünk.
142. Ahogy növekszik a befogadó figyelem, kezdetjük megtapasztalni a hidat: ahogy a tárgy alakítja a befogadó figyelmet, és közben fokozatosan elveszti *tárgy* jellegét ebben a tapasztalásban.
143. Ahogy fokozódik a tapasztalás erőssége, megváltozik a realitás: a kő, a kő látása és a tanú *egyetlen* valósággá válik.
144. Az egység a megismerő érzésben lép fel. Olyan, mintha szövegeket, leveleket kezdenénk olvasni és érteni. A nem-olvasás a jelentésen való kívülmaradás. Az olvasás belépés a jelentésbe. A jelentés kívülmaradás a magasabb jelentésen (ha van ilyen, mint a meditációs témákban). A magasabb jelentés kívülmaradás a világosságon, amiből formálódott, és amely a magasabb jelentést „látja”.
145. Ha tudjuk már használni a befogadó tekintetet – a mozdulatlan figyelmet –, akkor szabadon fordíthatjuk a tárgy felé. Az azonosságban a „már-nem-tárggyal” észrevesszük a figyelmet, amely fölvette a „tárgy” alakját a megismerésben. Ekkor tudtára ébredhetünk a figyelemnek, még mielőtt a „tárgy” alakjába öltözött volna.
146. Az észlelési meditáció alapfeltétele a befogadó érzékelés, bármelyik érzékszervből induljunk is ki. Ha a befogadó érzékelést meg tudjuk *valósítani*, akkor tudatára ébredünk a befogadó figyelemnek is: ez a híd.
147. Ha a látásban elértük a befogadó figyelmet, akkor a többi érzékszerv felé is fordulhatunk – a legkönnyebben először a látásban szerezhettük meg ezt a tapasztalást.
148. Bizonyára az utolsó – a legnehezebb – feladat a befogadó érzékelés megvalósítása a tapintásban, mert ez van a legközelebb a bennünket a közvetlen, közvetítetlen tudástól elválasztó „magam érzéshez” (24. gyakorlat).

## Összefoglalás és kitekintés

149. Ha a koncentráció elér egy bizonyos intenzitást, akkor folyamatosan áramlani kezd, megerőltetés nélkül növekszik tovább, és megtapasztaljuk a figyelem visszaállított eredeti természetét, ami öröm és egészség.
150. Mivel az Én „anyaga”, szubsztanciája a figyelem, a koncentrációban az Én széthullott részeit gyűjtjük egybe.
151. A meditációban felvillan a tudat üressége, ezt törekszünk megtartani. Ha sikerül megmaradnunk az üres figyelemben, akkor egyre intuitívabbá válik és minősége megváltozik.
152. A figyelem általában akkor tapasztalja meg az első, tiszta (formától mentes) gondolkodó/képzetalkotó minőséget, amikor a koncentrációban eléri a témával való azonosság szintjét. Ha megmarad formától mentesen, ha megtapasztaljuk még a kép

- „előtt”, akkor érzéssé alakul, majd befogadó akarattá – „legyen meg a Te akaratod”<sup>\*</sup> –: ez a tárgy ideája, az az akarat, amely azzá tette ami, hogy megvalósíthassa funkcióját.
153. Illúzió, ha a híd tapasztalása nem része a „tárgy” tapasztalásának. Ha nem tapasztaljuk a hidat, akkor duális tudatban vagyunk. A duális tapasztalásban a tanúnak csak az árnyéka van jelen. A híd tapasztalásában a dualitás eltűnik.
154. Bármilyen fogalomra kezdünk is koncentrálni, eljuthatunk oda, hogy elengedjünk *minden* fogalmat, majd megtapasztaljuk a figyelmet, amelyből a fogalom áll.
155. Az értés nem-értés: eltűnik, amint *valami* értésévé vált.
156. Értsd meg *ezt* (az „ez” szót), és a megfelelő helyen vagy és nincs szükséged tanácsra.
157. Vedd észre a figyelmedet minden jelenségben: tárgyokban, gondolatokban, érzésekben, elterelésekben, szórakozásokban, álmokban.
158. Nincs jelenség, ha a tudat nem mozog.
159. Akkor lehetsz elfogulatlan, ha minden fogalom, gondolat, forma feloldódik vagy elolvad a koncentrációban, amely az üres figyelem felé törekszik. Csak üres tudatba léphet új idea. Ez általában akaratlanul történik, észrevehetetlenül rövid pillanatban. Ha megtapasztaljuk az ürességet, akkor tudatosan történik, és intuitív kutatásra használható. Ennek előfeltétele az Én tapasztalás és a meditáció.
160. Ez az igazi világosság mindent elér és felold. Ezért semmit sem kell elérni – már mindent magába foglal. Nincs keresés, nincs találás, nincs szerzés, nincs elhagyás.
161. Kívül nincs világosság, ezért semmi sincs kívül. Belül nincs világosság, ezért semmi sincs belül. Ha minden világosságból van, hol legyen a határ kint és bent között?
162. Az értésben tévedhetünk, a tapasztalásban nem.
163. A fő irány visszafelé, a figyelem tárgytól a forrása felé mutat.
164. A figyelem abbahagyja a pontról pontra, tárgyról tárgyra való mozgást, ha tudatára ébred saját áramló mozgásának: mert akkor mozdulatlan. Mert akkor épül a híd – a figyelem formálódásának a tudata –, amely visszavezet a tárgytól a saját forrásához.
165. A befogadó figyelem nem mozog.
166. Igyekezz, törekedj, majd lépj vissza. Ha a figyelem mozdulatlan volt, akkor a visszalépésben megüresedik. Ha mozgott, akkor megtelik asszociációkkal.
167. A figyelmet a világ alakítja; a világot a figyelem.
168. A hídban benne van az Én-tapasztalás. A híd tapasztalása közel van a végső valósághoz.
169. Illúzió, ha a valóság tapasztalásába nincs beleértve a híd.
170. Amíg testnek érezzük magunkat, a valóságunk testekből fog állni. Amíg léleknek tapasztaljuk magunkat, a valóságunk fogalmakból és ideákból (megformált figyelemből) fog állni. Ha megtapasztaljuk képességekből álló szellemi mivoltunkat, a valóságunk üres figyelemből vagy világosságból fog állni. A valóság átalakulása az észleleteken kezdődik, a fogalmakon és ideákon folytatódik és elvezet a világossághoz vagy üres figyelemhez, amely létrehozza azokat a fogalmakat, amelyeken keresztül érzékeljük azt, amit közönségesen valóságnak neveznek.
171. Ahogy az Én-tapasztalás belülről felvilágító figyelemből áll, ahol ezért semmit sem kell elérni, úgy minden ebben a fényben világlik fel, és egyáltalán semmit sem lehet elérni.
172. Minden, ami létezik és minden, ami nem létezik üres figyelemből van. Ami ezért se nem létezik, se nem nem-létezik.
173. Bármilyen jelenség észlelése az Univerzális Természet – Buddha, Buddha-tudat – észlelése, mert a jelenségek és a Tudat egy és ugyanaz<sup>\*</sup>.

<sup>\*</sup> Máté, 6,10

<sup>\*</sup> Huang Po, The Zen Teaching, 125. old.

174. A fény és az, hogy te látod, egy és ugyanaz.
175. A megformált figyelemből álló képet ugyanaz a figyelem látja: ez a Világosság csodálatos természete.
176. A tudatosság (vagy figyelem) tudatára ébredni *létezés* (nem pusztán tudás). A létezés világos, kommunikatív, a létezés szeretet. Ha a szeretet elveszett, akkor a létezés újrateremti. Téren és időn kívüli.
177. A szeretet az az erő, amely egyesít mindennel, ami érthető: Én-lényekkel, ideákkal, jelentésekkel. Mivel a magam érzése által előidézett elválasztottság a tudatban jön létre, az egyesítés is ugyanebben a tudatban jelenik meg.
178. A szeretet az akaratban tevékenykedő világosság: az Én-lények, a változásban lévő figyelem, a változásban lévő azonosság világossága, készen a soha sem befejezett Én-lények változásainak követésére.
179. Még a gondolkodás is szubjektivitáson és objektivitáson túli, még a jelentés is időn és téren kívüli. A figyelem nem az *enyém*, mint ahogy a nyelv vagy a gondolkodás sem. Ezért semmi sem az enyém.
180. A gyógyulás kezdettől bennünk van.
181. Én mindig kezdetben vagyok.

## Személyes utószó

Az itt leírt gyakorlatokat 1964 óta csinálom – 40 éves voltam akkor. Mindig is sokat kísérleteztem, máig is teszem, és melegen ajánlom mindenkinek, aki gyakorló életet akar élni. Mert leírni csak a gyakorlatok általános tulajdonságait lehet, miközben éppen szellemi tekintetben, beleértve a gyakorlást is, nagyon egyéniek vagyunk. Ezért a módszereket mindenkinek magára kell alkalmaznia, amire a legjobb út a kísérletezés.

Számos előnyt tulajdonítok a rendszeres napi gyakorlásnak. Időt és energiát takarítok meg általa mind a hétköznapi feladatokhoz, mind a kutatáshoz, tanításhoz, szemináriumok tartásához és az íráshoz.

Legalább naponta egyszer elvégzek egy koncentrációs gyakorlatot, és ha csak lehet, naponta többször meditációt. Ha írok, ez általában majdnem folyamatos meditáció formájában történik, számos meditáció egymás után, időbeli korlátozás nélkül. Zavar, ha az időm korlátozva van, például tudom, hogy valamikor látogatóm jön. Napi állandó meditációm a *János evangélium* prológusa.

1964 óta nem változtattam meg koncentrációs gyakorlatom tárgyát: egy elefántcsont evőpálcikát. Téma-változtatásra általában olyankor érzünk készletet, ha figyelmünk nem összpontosul a témára, és így alkalmunk van összehasonlítani pillanatnyi tevékenységünket a tegnappal, az egy héttel korábbival, stb. Ilyenkor érezhetjük, hogy megint ugyanazt csináljuk. De ha teljes egészében a témára koncentrálok, akkor nem marad helye az összehasonlításnak.

A sok éves gyakorlás eredményeképpen meglehetősen koncentrált vagyok, ha kell, így gyakran medítálok előkészítő koncentráció nélkül, ami a kezdetben szükséges volt. Általában nem végzem el a szöveges meditációban a téma redukcióját egyetlen szóra, mint sokáig tettem. Hasonlóképpen, a figyelem „kritikus mennyisége”, ami korábban legalábbis percekig tartott, manapság legtöbbször másodpercek alatt megjelenik, ami után az intenzitás magától növekszik, erőfeszítés nélkül, örömben – csak arra kell ügyelni, hogy épp ez el ne terelje a figyelmet.

## Meditációk

A világosság (a figyelem) az azonosságban működik.  
Minden tárgy elmúlt azonosságból ered.  
A jelentés megformált, anyagtalan világosság.  
Azt értjük, ami nem érzékelhető az érzékszervekkel: a jelentést.  
Minden tartalom kiváltja a kérdést: ki tapasztalja?  
A világosság szabad minden formától.  
Ajándékozás és ajándék vagyunk.  
A formán át a formanélküliséghez.  
Mindig egy vagyok minden világgal.  
Minden most van.  
„Fa” valamikor a fa tapasztalását is jelentette.  
Csak világosság léphet be a tudatba, ami maga is világosság.  
A tiszta tudatosság a (megismerő) érzéshez vezet.  
Csak érzéseket érzünk.  
A képek nem maradnak benne a tükörben.  
A sötétséget a világosság segítségével tapasztaljuk.  
A világosság független minden megvilágítottól, független mindentől.  
Alany csak most van.  
Ragaszkodunk a nem-tudásainkhoz.  
Ez gondolat?  
A világosság magától világít.  
A Én-vagyok tud a világról.  
Megtapasztalhatom a gondolkodást, az érzést, az akaratot. És Én-magamat.  
Ez világosság.  
Képek látásban merülnek fel.  
Gondolatok, képek, mind nyomtalanul eltűnnek a fényben.  
A világosságban semmi sincs.  
Ahol valami van, ott van valaki. És ahol semmi nincs, ott is van valaki.  
Minden emberi képesség az Énhez vezet.  
Az értés időn kívüli.

A figyelem önmagát keresi.  
A világosság megtapasztalja önmagát az emberben.  
A szeretet beszél.  
A világosság a szavak fölött van.  
Szeretet: azonosság és különbözőség, az Én természete.  
Az Én nem részekből áll.  
Ha fogalmak jönnek, nem tudunk gondolkodni. Ha gondolkodunk, nem jönnek fogalmak.  
A világosság önmagát keresi, ezért világít.  
Én vagyok az ajtó.  
A világosság legyőzhetetlen öröm.  
Az igazi figyelem szeretet.  
Az igazi világosság mindent áthatol.  
A világosság és világosság-érzékelésünk egy és ugyanaz.  
A koncentrált figyelem mozdulatlan.  
Ha a világosság megtalálja önmagát, akkor a ragyogás megsokszorozódik és dallá lesz.  
Az Üresség az Én megtapasztalása: nem ez, nem az.  
Minél mozdulatlanabb, annál megismerőbb.