

## HARMADIK HÍRLEVÉL

Kedves Olvasó! A Kühlewind Alapítvány harmadik hírlevélben Rácz György következő levelén kívül Zsellér Gyula írását közöljük. A szerző végzettsége alapján közgazdász és matematikus, évtizedekig számítógépes programozóként dolgozott. 77 éves. 1968 és 1990 között vett részt Székely György hetenkénti előadásain. Írását Hegedűs Miklós kereste ki gyűjteményéből, melyért itt mond köszönetet a hírlevél szerkesztője. Az itt közölt szöveg a szerző tudtával és beleegyezésével jelenik meg. Megírásának idején csak szűk körben volt ismert, most kerül először nyilvánosságra. Szeretném felhívni figyelmüket, hogy a témához hozzá lehet szólni. Színvonalas írásokat örömmel tennénk közzé.

A Kühlewind Alapítvány májusi összejevetelének címe: *Ki vagyok én?* Időpontja: 2013. május 11. A találkozót e sok írója vezeti. Június 14-én Böszörményi László tart előadást, melynek témája a felejtés lesz. Mindkét összejevetel pontos időpontjáról, helyszínéről, a jelentkezés módjáról külön értesítést küldünk.

2013. május 17-e 20-a között immár huszadik alkalommal kerül megrendezésre Óriszentpéteren és környékén a Virágzás Napjai. A Kühlewind Alapítvány munkatársai közül Böszörményi László a becsületességről, e sorok írója az emlékezésről tart előadást. A részletes program még nem készült el, a pontos időpontokról legközelebbi hírlevelünkben adunk információt, illetve folyamatosan tájékozódhatnak a [www.viragzasnapjai.hu](http://www.viragzasnapjai.hu) weboldalon.

Fenyő Ervin

### Zsellér Gyula

#### Ars tenendi mortuorum<sup>1</sup>

Még ma is megvirrad épp oly napsütéssel,  
mintha semmi, semmi sem történt volna éjjel!  
Mert az, ami történt, csak engem borít gyászba!  
A nap pedig süt, a nap süt általában!  
Ne tedd, hogy magadba zárod azt az éjet,  
az örök fénybe, tedd, hogy az örök fénybe mélyeszd!  
A sátramban kihunyt egy mécses pici fénye!  
Üdv néked! Üdvöz légy, világnak Örömfényessége!

(Friedrich Rückert: a „*Gyermekgyászdalok*”-ból<sup>2</sup>)

Ha valaki, akit nagyon szerettünk, meghal, világunk elveszti szilárd alapjait. Különösen akkor, ha ez a halál készületlenül talált bennünket, idő előtti volt, nem valamilyen szemmel követhető pusztulás-folyamat szükséges lezárása volt, ha a halott nem csak erős, hanem sok szálon épült be életünkbe. A világ ilyen esetben megrendül és instabillá válik. Nem saját létünket, hanem a világot érezzük, tartjuk kétségesnek, paradoxnak, meg nem állónak.

<sup>1</sup> A holtak megtartásának művészete (latin)

<sup>2</sup> Részlet Friedrich Rückert (1788-1866) német költő versciklusából – *Kindertotenlieder* –, melyet Gustav Mahler (1860-1911) megzenésített.

A helyzetet egyáltalán nem az jellemzi, hogy kibírhatatlan, sőt ellenkezőleg, tapasztaló, elviselő pozícióinkban jelentősen megerősödünk a talaját és értelmét veszített külvilággal szemben. A napok, amelyek eddig önmaguktól folytak át egymásba, arra várnak, hogy mély lélegzetet véve fáradtságosan lökdössük őket tovább. Aki ebben a helyzetben nem szedi össze magát, annak a világa irreális lidércnyomássá válik. Ez az irrealitás mindenre és mindenkire kiterjed. A tragédia sújtotta ember a többi szerettei, barátai és rokonai körében is tökéletesen egyedül marad. Hozzászegődött fájdalma, amely csaknem azonosult vele, annyi híján, hogy még tapasztalható maradjon számára, egyetlen fix pontja ebben a lidércnyomásban.

A veszteség nyomán támadt fájdalom megfigyelhetően ontikus<sup>3</sup> eredetű, vagyis az elvesztett lény létezésének természetére vonatkozó meg nem ismerésünkből fakad. Ez a meg nem ismerés természetesen mindenkire, beleértve önmagunkat is, érvényes, de általában rejtve marad. Egy tragikus halálélmény kell – ha másképp nem megy –, hogy szembesítsen azzal az adósságunkkal, amelyet azáltal halmoztunk fel, hogy nem tudtuk, hogy egész életében nem tartottuk szükségesnek megtudni, hogy végül is ki Ő. Igazán, ki Ő?! Fájdalmunk forrása tehát megismerés, vagyis szellemi természetű, és pontosan a következő, feloldhatatlannak látszó, irtóztos erejű ellentmondás feszültségében jelentkezik.

Egyrészt: ráeszmélünk arra, hogy ő már nincs, és soha többé nem lesz! Ennek a világossága kettőzött erejű, mert a „soha többé” fogalma is most tisztázódik először – vagy, mintha először! – zárt világunkban, amelyben elvárásunk szerint előbb-utóbb minden megoldódik. Halottunk végleges, „örökérvényű” megszűntéről való tudásunk – hacsak makacs és erőszakos módon el nem fojtjuk magunkban a tudomásulvétel képességét – nem hagy kétséget önmaga megbízható volta felől. Tudásunk biztossága olyan fokot ér el, amelyre alig látunk példát életünk normális szakaszaiban. És mégis, ugyanolyan erővel, ugyanolyan biztossággal, egyidejűleg tudjuk – talán életében sem tudtuk ennyire igazán –, hogy ő, a halottunk, halála ellenére változatlanul van! Aki azt állítja, hogy halottjának tökéletes és végleges megsemmisülését el tudja képzelni, belegondolt, és ezután is lehetségesnek tartja, az vagy hazudik, vagy halottját nem szeretette igazán (az ide vágó állásfogalás kritériuma, választóvize lehet az igazi szeretetnek), esetleg jóhiszeműen képtelen felismerni, hogy nem nézett a kérdésnek tisztességesen a szeme közé. A halál utáni lét vagy nem lét metafizikus kérdés, szemügyre vétele kiemeli a gondolkozást hétköznapi medréből, és a szokásosnál elevebbé teszik. Abban a világban, amelyet a gondolkodás ezen a módon kissé megközelített, nem lehet akármit gondolni, szemben hétköznapi gondolkodásunk világával. Aki ebben a régióban a valóság ellen akar gondolni, az pusztító erejű ellenállással találja szemben magát. Azt a borzalmat, amit egy szeretett halott teljes megsemmisülésének elegendő intenzitású gondolati felvázolása vált ki, egészen messziről, kibontakozó stádiumában sem lehet elviselni.

A két ellentétes értelmű bizonyosság – az elmúlásé és a fennmaradásé – természetesen különböző aspektusokra vonatkozik. Az elmúlás bizonyossága a testi megjelenésnek szól. Szerettünk észlelete: látványa, hangja, érintése volt az, ami számunkra Őt megalkotta. Tudomásul vesszük, hogy nem létezik már, mert tudomásul kell vennünk, hogy soha többé nem lép be a szobába, és nem ül le az ágy szélére. Minden megnyilvánulása örökre megszűnt, márpedig Ő nem volt egyéb számunkra, mint megnyilvánulásainak összessége. De ha szerettük, és talán éppen ez jelenti azt, hogy szerettük, megérettünk a megnyilvánulásai között vagy mögött valamit belőle, ami azt diktálja, hogy halottunk nem múlt el testi megjelenésével együtt. Ha ez az érzés viszonylag gyenge, vagy a materialista beidegződéssel szemben nem támogatja semmi, akkor természetlenül elhal egy „Az nem lehet, hogy ő már

---

<sup>3</sup> Létező, létszerű, lét szerinti (görög)

nincs!” sikolyban. De válhat ez az érzés a szeretett lényhez fűződő új kapcsolatunk csírájává is.

A vázolt instabil helyzeten – amelybe egy tragikus haláleset sodort bennünket – erővel, önálló, akart magatartással lehetünk úrrá. Ha ezt elmulasztjuk, akkor a helyzetet sokkal több szenvedés után az idegrendszerünk fogja stabilizálni annak az árán, hogy halottunkat most már maradéktalanul elveszítjük.

Ha halottunk érték volt számunkra az életben, halála után is érték kell, hogy maradjon. Akit halála után könnyűszerrel le tudunk írni, az leginkább az életünkben betöltött szerepe révén volt fontos számunkra. Nem ő maga, a szerepe volt fontos. Dolgoznunk kell azon, hogy halottunkat valamilyen módon a halála után is megtartsuk, és ne a „gyógyító felejtés” térítsen napirendre a történetek felett.

Törekednünk kell arra, hogy a halottunkhoz való viszonyunkat ne kizárólag a gyász képviselje. A gyász a szenvedést konzerválja, márpedig soha jobban nem szorulunk rá arra, hogy a szenvedést legyőzzük! A szó minden szinten felfogható értelmében: a legfőbb érdekünk, hogy amennyire csak tudunk, a gyászonk után úrrá legyünk. A gyász a halál tényébe való belekapaszkodás, rámerülés a halott emlékére, illetőleg mindenek érzelmi környezete. Semmiféle hagyomány, semmiféle a halál utáni létezéssel foglalkozó tan nem tanít arra, hogy a gyászolás a halott hasznára lenne. És önmagunk javára sem válik, hacsak nem az a célunk, hogy kéjelegjünk a fájdalomunkban. A gyászt teljesen megúszni nem nagyon lehet, de a fájdalom-mentesebb, és ez által világosabb pillanatainkban magasabb rendű szempontokat is tudatosíthatunk magunkban, szembehelyezkedve a gyász elmúlást szentesítő szempontjával. Rá lehet jönni: a halottat csak úgy őrizhetjük meg, ha a testi megjelenéséről lemondunk! Ez azt jelenti, hogy a testi megjelenés visszakívánásáról mondunk le, és egyúttal arról, hogy halottunkat ezután az emlékei, vagy csak az emlékei jelentsék számunkra. Az emlék sohasem őt magát idézi, hanem csak azt, hogy volt, de már nincs. A halott emlékeiben való konzerválása, szomorúságunk konzerválása. Az emlékek a gyászt táplálják, amely ugyan nem feltétlenül a magunk sajnálata, de azért a legtöbbször az. Ha a halottat csak az emlékei képviselik előttünk, akkor, mivel az emlékek általában a halott hozzánk való viszonyát testesítik meg, Tőle magától fordulunk el ezért, hogy azt a kapcsolatot sirassuk, amelyik a halálig fűzött bennünket hozzá. Aki a testi megjelenésről egy önkéntes belenyugvó gesztussal nem tud lemondani, az a mulandóságot akarja örökké tartóvá tenni, és elveszti magából az elmúlhatatlant, mert halottja örökkévaló természetét az emlékei kedvéért nem veszi tudomásul.

A gyászoló, amikor fájdalma egy percnyi kitekintést enged neki, elhatározhatja, hogy Ővele (a halottal?) új, a megváltozott körülményeknek megfelelő kapcsolatot létesít. Ez az elhatározás arra alapul, hogy a szeretett lény még mindig, halála után is létezik, és ezt tudni lehet.

A gyásznál szellemibb, realisabb magatartás – bár a fájdalom és a hiányérzet fűti ezt is – az eltávozott lény jelenére tekinteni. Az elsők között való impulzus: utánamenni, de legalább utánanyúlni, jelezni neki és segíteni neki! Megtudni, hogy hol és hogy van Ő?! Átkutatjuk a halál utáni létről szóló okkult híradásokat, várjuk, hogy halottunk álmunkban megjelentse magát, és kikérdezzük a közös ismerősöket, hogy nem álmodtak-e róla? Egy olyan fajsúlyú álmom, amelyre különben rá sem hederítenénk, most roppant jelentőséget nyerhetnek az által, hogy halottunk pillanatnyi státuszáról megtudni vélünk belőle valamit. A segítség és a kapcsolattartás módjára nézve is az okkult irodalomból merítünk. Nekromantikus<sup>4</sup> mesterkedésekre szánjuk el magunkat, esetleg rituális jellegű, periodikusan

---

<sup>4</sup> Halottidéző (görög)

ismétlődő keretek között fennhangon tudatjuk vele közlendőinket. Ennek a magatartásnak – különösen a halált közvetlenül követő időszakban – értelme és létjogosultsága van. Először is, a halott további létezésének realitásából indul ki, másrészt megkönnyíti a legszörnyűbb időszak elviselését. Később, amikor már megerősödünk, nyilvánvalóvá lesz ennek a próbálkozásnak a komolytalansága. Be kell látnunk, hogy semmit sem tudunk róla igazán azon kívül, hogy van. Ez ugyan nem kevés, de a közeledés vagy kapcsolatfelvétel gyakorlati kivitelezéséhez mégsem elegendő. A vallás vagy az ezoterikus tanok részletekre vonatkozó közlései – a ritkaságszámba menő kivételektől eltekintve – az információk szintjén maradnak, és átélhető valóságerejük hozzá sem mérhető a halál vagy a halál utáni lét tényének átélt realitás-erejéhez. A „túlvilágról”, a holtak helyzetéről szóló híradásokkal – még ha el is hisszük őket, és hitelesebb forrás híján miért ne hinnénk? – nem lévén hozzájuk adekvát értésünk, semmit sem tudunk kezdeni, különösen akkor nem, ha a testi létből elköltözöttel megteremtendő új típusú kapcsolattól azt kívánjuk, hogy ha intenzitásban eleinte nem is, eleven minőségében méltó folytatása legyen a halál megsemmisítette régi kapcsolatnak.

A halott milyenségére, helyzetére vonatkozó elképzeléseink – még ha joggal mérvadónak tekintett, sőt érzett forrásokból táplálkoznak is – földi világunk transzpozíciói valamilyen túlvilági síkra. Halottunkat – érhetően – az idő és a tér koordinátái közé képzeljük, ami a jelen állapotunkban még akkor is alaptalan szemlélet, ha utólag esetleg beigazolódik. Amikor mindennél jobban kellene ügyelnünk arra, hogy feltételezéseinket ne toljuk halottunk közvetlen tapasztalása és magunk közé, olyan hiedelmekre építünk, amelyek értékéről, helyesebben értéktelenségéről a nyomukban keletkező érzelmek tanúskodnak meggyőzően. Elvesztett szerettünkre való rátalálásunk, vagy legalábbis autentikus nyomára bukkanásunk boldogsággal töltene el. Egyedül ez a boldogság vallana a megtalált kapcsolat valóságára. Az elégtelen érzelmek viszont azt jelentik, hogy rossz nyomon járunk.

Egy ember realitásának keresése nem választható el a világ realitásának keresésétől. Tapasztalásunk módjának általános tökéletlensége az oka annak, hogy halottunkat elveszíthetjük. Csak a tapasztalás helyreállításától remélhetjük halottaink újra-elérését. És fordítva is igaz: a halál, szerettünk halála alkalom lehet a felébredésre, a felébredés érdekében teendő erőfeszítésekre. Érzékenyebbé válhatunk általa a létezés értelmének problémája iránt. A szellem útjára lépésnek és a szellem útján való boldogulásnak két alapvető akadály van. Az első az, hogy a világ észleleti oldala túl vaskosan áll elénk, és eltakarja a dolgok ideáját, azzá tevő lényegüket. Pontosabban: a világ észleleti oldala általában kielégít bennünket, és nem inspirál arra, hogy például az észleletek eredete után kutassunk. A másik akadály az, hogy a világ úgy, amint számunkra van – folyják a sorunk jól vagy nagyon rosszul – tulajdonképpen megfelel. A buddhista példázattal élve nem érezzük a világot „fejünk fölött égő háznak”, sőt visszariadunk egy teljesebb, de szokatlan létmód lehetőségétől, és képtelenek vagyunk rászánni a minden egyéb célú erőfeszítést meghaladó, végsősorban egész életünket áldozatul vevő munkát.

Egy a környezetünkben bekövetkezett tragikus haláleset mind a két akadálytól megszabadít. A szeretett lény eltűnt az észleleti világból, megvonta tőlünk az Őt reprezentáló fizikai megjelenést, és rákényszerít, hogy annál a forrásnál keressük, amelyből észlelete is származott. Jó, ha ebben bizonyos ismeretelméleti jártasság támogat. Ha értőn magunkévá tettük azt az alapészrevételt, hogy mind a „külvilág”, mint a saját létünk, tehát végül is mindennek a léte azon a megismerésen vagy tapasztalaton nyugszik, amelynek magunk vagyunk az alanya, azaz megismerője, tapasztalója, és amit világnak, valóságnak nevezünk, az ennek a tapasztalásnak az eredménye: tapasztalt (az eleven tapasztalás holt maradványa), akkor hajlandók leszünk a halottunk elvesztett fizikai megjelenése mögött eddig észre nem vett tapasztalásnak is utánanézni, annak a speciális tapasztalásnak, amely éppen ezt a megjelenést hozta létre. Erre való hajlandóságunkat a veszteség gyötrelme is fokozza, amely

egy csapásra véget vetett világunk elfogadható kényelmességének, és fejünk felett égő házzá változtatta azt. A tapasztalás, más nomenklatúrában a szellem, világunk dolgainak eredeti létezési formája és lényege eddig büntetlenül elkerülhette figyelmünket.

Megtakaríthattuk annak a képességnek a fáradságos kifejlesztését, amelynek birtokában a szellemet észrevehettük volna; amelynek birtoka, a birtoklás ténye maga lett volna a szellem képessége, mert beértük – amíg lehetőségünk volt rá – a szellem önként adódó, látható és hallható –, de a szellem melegével mérve – kihúlt burkával. Gyászunk, fájdalomunk – halottunkért kiváltképp. de életünk minden visszasíratott pillanataért, mindenfajta elmúlásért is – folyamatos mulasztásunk, vétkes igénytelenségünk keserves büntetése. Bűnünket csak azzal vezekelhettük le, hogy megkíséréljük igaz és őszinte erőfeszítéssel végét venni további elkövetésének. Hogy megnézzük: ki Ő tulajdonképpen, aki meghalt! „Ott” nézzük, „ahol” „folyton” és „valóban” él. Azelőtt is Ő volt és ott volt, de eltakarta az, ami belőle kézzel foghatóan és aktivitásunk nélkül is „itt” volt. Talán azért kellett meghalnia, hogy végre feléje forduljunk, és meglássuk – ha már szerettük.

Ha helyre akarjuk hozni mulasztásunkat, ha segíteni akarunk magunkon és rajta, akkor először tudomásul kell vennünk, hogy az Ő realitása – mint azelőtt is, bár sohasem sejtve – nem „kívül” van, egy általunk most nem észlelhető, de a mi észleleti világunkhoz a megjelenési módjában hasonló világban mint tapasztalati eredmény, hanem „belül”, tapasztalásában, a rá gondolásban. És ha ebben nem találjuk meg, akkor soha sehol! Rá gondoláson van szó, ezt meg kell tanulnunk. Eleve meglévő képességként csak az emlékére tudunk gondolni, amiben persze, hogy nincs realitás! Emlékképe, képzele eleven tapasztalása lehullott végtermékének, az észleletnek képe, tehát harmadlagos valóság. Pusztá felidézése nem javít a helyzeten. Valakire igazán rá gondolni annyit tesz most, mint Őt magát gondolni, azt, akit azok a képek ábrázolnak, melyek Ő helyette szoktak a tudatunkban megjelenni.

Annyit tudunk róla, annyi létezik számomra belőle, amennyit a rá gondolásom megláttat. Most már „csak” a tapasztalásomban létezik, és jogosulatlan Róla minden feltevés, minden elképzelés és minden kijelentés, amely nem a rá gondolás támasztotta tapasztalásban létrejött kommunikáció lefordítása közönséges gondolatra, közönséges nyelvre. Rá gondolásom teszi létezését, de a létezés kegyelméből gondolhatok rá. A tapasztalás és témája nem különülnek el, és nincsenek egymás nélkül. Ezentúl Ő akkor és addig lesz, amikor és ameddig rá gondolok. Ingyen jelenlétének kora testi elmúlásával lezárult.

A rá gondolás végrehajtása. Mit tudok felidézni Belőle, ha nem az emlékképeit? Minden ember egy hangulatrendszerrel áraszt ki magából, egy érzelmnyalábot, amelynek szála Őt jellemzi. Megismerő érzelmeknek nevezzük azokat az érzelmeket, amelyek a gondolatokhoz hasonlóan rá mutatnak valamire, és amelyek végén rá ismerés világlik fel. A köznapiságban érzett érzelmeink nem ilyen természetűek – többnyire nem ilyenek. Vakok, vagy zártak – ha így jobban tetszik. Az öröm érzetéről magáról nem ismerünk rá az öröm tárgyára, a bosszúság maga, az érzés, nem árulkodik a bosszúság okáról. A legkülönbözőbb okok ugyanazt a bosszúságot váltják ki, az egyes esetek legfeljebb intenzitásukban különböznek. A megismerő érzelmek egyértelműen rávall kibocsátó forrására, és csak arra; ezt a forrást gyakran nem is tudjuk másként jellemezni, mint azzal az érzelmekkel, amelyek mutatja. („Milyen különös hangulat van a levegőben!”) Minden ember sok, csak Ő rá mutató megismerő érzelmek forrása. Azokét vehetjük észre, akiket nagyon szeretünk. És ezek között még könnyebben fogjuk fel azokét, akiket régóta ismerünk, mert a megismerő érzelmek változatlanok maradnak akkor is, amikor az idő az érzelmek „forrásának” külső és belső tulajdonságait már teljesen átalakította. A megismerő érzelmek a változatlan individuum (valószínűleg) éppen olyan változatlan bélyegei az érzelmek világában, és változatlanságuk átsüt szeretünk változásain.

Addig figyeljük fel rájuk, amíg az Ő életében megtehetjük! A megismerő érzelmeket az emlékekből összetákolni már nehezebb. Szerettünknek ezen az érzelmen keresztül való látása az az elevenség, amit a halál nem semmisít meg.

Igen. A halála után látni nem lehet őt többet, de a megismerő érzelmek útján gondolni lehet, és az, ha jól csináljuk, látássá válhat, a fizikai látásnál közvetlenebbé, erőteljesebbé, eredetibbé. Mert ekkor már nem az időnek alávetett pillanatnyi aspektusát látjuk, hanem változatlan Őt magát. A gyakorlat sikeréhez, mint mindenhez, elsősorban koncentráció képességre van szükség. A nehézségek ugyanazok, mint bármilyen egyéb koncentrációs gyakorlat esetében: asszociáció, elterelés, illetéktelen témák a figyelem centrumában. A téma új és szokatlan: érzelm, lehetőleg képzetmentesen. Leggyakrabban az arc emlékképéből indulunk ki, de kiindulhatunk más, az elhunytra igen jellemző képzetből vagy képzetsorozatból is. Az a fontos, hogy megidézzék az elhunyt valamelyik hangulatát (Őt megismerő érzését). Ha egy hangulat megvan, ez után erre próbáljunk figyelni, és a segédképzeteket ejtsük el. A teljes képzetmentességre irányuló törekvés, különösen eleinte, nem valószínű, hogy sikerrel jár. Annyi azonban sikerülhet, hogy a felidéző arc vagy alak formáját veszítse, és háttér alkotó foltta halványuljon. Ez nem baj, ha a célba vett érzelm előtte jelen van. Ha az érzelmre szegezett figyelmünk lanyhul, akkor a háttér foltja tüstént visszafőmálódik az eredeti képpé, és a hangulat elevensége csökken. Ismét próbáljuk meg a képzetet a hangulat mögé utasítani. Törekedjünk minél intenzívebb, minél hosszabb (figuratív) képzetektől mentes megismerő hangulatok figyelemben tartására.

A téma természeténél fogva a gyakorlat dinamikus jellegű, azaz, különösen eleinte, azon kell lennünk, hogy a célba vett hangulattól minél kevésbé és minél ritkábban térjünk a figyelmünkkel el. Rögzített, kimerevített témára koncentrálni amúgy sem tudunk, és ez az érzésre különösen áll. Ha a megtalált érzésen megállítjuk a figyelmünket, az érzés nominálissá válik, vagyis eltűnik. A gyakorlás az érzésekre való rátalálások állandó tételéből áll. („Nem azé a kincs, aki a kezében tartja, hanem azé, aki azt hiszi, hogy elvesztette, és ezért folyton keresi.”) A célba vett élő vagy halott személy különböző képzeihez különböző érzelmei tartozhatnak. Természetesen azt választjuk ki közülük, amelyik az adott gyakorlás folyamán a legmegközelíthetőbb, de megpróbálhatjuk egy gyakorlási meneten belül a felidéző képzetek váltogatásával őket is váltogatni. Próbáljuk meg szereteteinket életük különböző korszakaiban elképzelni, halott esetében esetleg olyan korúként, amelyet meg sem ért. De nem szükséges, hogy a felidéző képzetben testi megjelenése egyáltalán szerepeljen. Elég, ha olyan szituációt elevenítünk fel, amelyhez hozzátartozik, hogy tudjuk: Ő a közelünkben van. Például egy erdő képe, amelyben együtt sétáltunk. Jól eltalált témaválasztás esetén minden fa, az erdő minden lombja az Ő hangulatát tükrözi vissza. Ilyenkor szinte magától válik le az érzésről a kép.

Tévedés lenne azt hinni, hogy ez a fajta gyakorlat – mert a szeretett lény felé hajlunk még akaratlanul is – fáradságmentesen, komoly akarás és munka nélkül végrehajtható. Az olyan figyelem-témák, mint egy ember által kibocsátott érzés általános gondolkodási mechanizmusunktól idegenek és nehezen emészthetők. A közönséges tudat sopánkodni akar, szomorkodni akar, a gyászba akar temetkezni. A közönséges érzés a megismerő érzés legnagyobb ellensége. Ha a szomorúság legparányibb csírája megjelenik gyakorlásunk közben, biztos, hogy rosszul csináljuk, sőt egész mást csinálunk. Egy emberi lény megközelítése jellemző hangulatán keresztül olyan lehetőség, amely a közönségesnél elevenebb tudat számára adódik, de ezt az elevenebb tudatot a gyakorlás maga növeszti a közönséges tudatból. Az érzés-koncentráció, tehát az általános szellemi fejlődés szempontjából is összemérhető más koncentrációs gyakorlatok értelmével és hasznosságával.

A jól megvalósított gyakorlat legfélreérthetlenebb ismérve az, hogy boldogító! Sohasem tapasztalt közelségbe jutunk a szeretett lényhez általa. És egészen csekély siker is

megnyugtat gyászunkban. A gyakorlás sikertelensége vagy elmulasztása egy idő után viszont fájdalmas hiányérzetet és lelkiismeret-furdalást vált ki. Most már tudjuk, hogy ez a Vele való kommunió módja, realitása realizálásának a módja, a segítség egyetlen csatornája, ha segítségre van szüksége, a vigasztalás egyetlen útja, ha vigasztalásra van szüksége. Csak így tudunk belépni a létébe, csak így tud belépni az életünkbe. Csak így tudjuk legyőzni a halálából fakadó szenvedést.

Keressük Őt! Ne meneküljünk emlékeitől! Ne kerüljük a Rá emlékeztető helyeket! Hanem használjuk fel hangulata állandó ébrentartására! Ennek különösen akkor van jelentősége, amikor gyászunk és érzékenységünk még friss.

És kezdjük hozzá az élőkhez is, hogy megtarthassuk őket a haláluk után.

Gyerekkorunkban arra tanítottak, hogy foglaljuk szeretteinket mindennapi imáinkba. Ez a tanítás a megismerő érzés gyakorlatában nyeri el értelmét.

Budapest, 1977. június 7.

\*

**Rácz György**  
**(1931-2009)**  
**leveleiből**

VIII.

Kedves Ervin!<sup>5</sup>

Budapest, 2001. június 12.

Talán Leonardo da Vinci óta megy ez a szörnyű küzdelem: szétszedni, felboncolni, azután bevallani a kudarcot: nem találok a lelket a testben, a gondolatot a fejben, az életet a megdarált húsban...

Fel kellene hagyni a kereséssel: csatlakozni az elveszettekhez, túlzás: nem lehet csatlakozni, mert elvesztek. Elveszetteknek lenni! Pilinszky ezt tudja: lásd *Omega, A pokol hetedik köre*. Minden keresés lényege, hogy: én érzem magam. Nem magamban, hanem azon, amit gondolok, találok, mondok keresés közben, után. Elveszettség: nem akarom érezni magam.

Borzongva látom, hogy a figyelmet boncolom. Megfigyelem: megrontom, mert megfigyeléseket, bölcsességeket, magyarázatokat hasítok le belőle. Önző énem fertőzi, emésztí figyelmemet.

Találtam a naplómban BŰN címmel egy jegyzetet (1996. jan. 27.): „Menekülök a fénytől. Attól, amit belső világosságnak, eleven gondolatnak neveznek. – Ez az eredendő bűn. Mélységes mély, szégyenletes, bevallhatatlan. Elkövettük, átéltük, és abban a hitben élünk, hogy elalhatunk, ha sötétben csendben összekuporodunk. – A bűnösség állapot. Minden és mindenki benne van: nincs értelme analizálni, nem vonatkozik rá semmiféle ok-okozati összefüggés. Állapot, amelyben az ember szabad, azután újra és újra végigjárja, esik, zuhan a fénytől a sötétségig. Pilinszky költészetének középpontjában van ennek az állapotnak leírása:

---

<sup>5</sup> A levél címzettje Fenyő Ervin.

1. Az ember szabad. 2. Az ember elveszett. 3. Az ember mégis szabad. – (Most következik *A mi napunk*, majd egy élmény a szédülésről.)

## A mi napunk

Napunk, amit valóban annak  
nevezhetnénk,  
egynéhány kimerült  
csillagra vetve fuldokol,  
oly fényességgel, amivel  
itt, mifelénk, egyedül az  
mi elveszett,  
világozhat és találkozhat.

P[ilinszky] J[ános]

### Találás kérdés:

Nevezd meg egy szóval azt a fogalmat, amely egyrészt napnak nevezhető, másrészt elveszett! Nem nagyon veszett el, csak mint felhő mögött a nap, mint tömegben a gyermek. Elveszett, de tudjuk, reméljük, hogy valahol megvan, kiderülhet, rátalálhatunk. Különös ismertetőjelek: a nap „*oly fényességgel világol*”, mint ami elveszett. Az, ami elveszett két irányban lehet aktív: világolhat és találkozhat a fényességgel.

Helyszín: „*itt, mifelénk*”, ami jelentheti azt is, hogy itt és most. Vagyis már nem találás kérdés, hanem feladat, sürgős, akár a fuldokló kimentése.

Nagyon sok mindenünk veszett el ilyen lappangó módon: valahol rejtezik, de lusták vagyunk megkeresni, feléleszteni, leporolni, törödni vele. Ezért valószínű, hogy a „találás kérdésnek” több megoldása van. Mai próbálkozásom: a figyelem.

### Talán a figyelem?

A figyelem kétirányú: én figyelek, és rám figyelnek. Figyelmem előhívja embertársaim beszédét, vallomását, helyzetéhez illő érzéseit. A másik ember rám irányuló figyelme szinte szárnyakat ad gondolataimnak: számtalanszor megtörtént életemben, hogy kérdéssel fordultam valakihez, a kérdés előadása közben rájöttem, hogy tudom a választ, és azt figyelmes hallgatónak elmondtam.

Ha „befelé” fordítom a figyelmemet, rendszerint megtalálom, amit keresek. Mintha előhívnám valakinek a vallomását, válaszát a kérdésemre. De ebben a válaszban nincsen semmi személyes, csupán annyi, amit én viszek bele. Ezért vélhetem, hogy a válasz az enyém: én vagyok a forrása. Ez az önzés lényege és tévedése. A választ abból a fényességből merítem, amely a „valóban napunknak nevezhető” napból árad.

A nap mindent megvilágít. De én nem a teljességet igénylem: csupán egy kérdésre kérek választ. Amitől én tudósnak vélhetem magam. Korlátozom a megismerésemet, és úgy járok, mint bányaló, aminek mozgását a rosszul világított folyosók korlátozzák, szeme elszokik a fénytől, talán meg is vakul.

Fizikusok módján ilyen kérdéseket teszünk fel: mekkora a fény sebessége? Hogyan fejlődnek a csillagok? És érkeznek a válaszok. Egyre szomorúbban és egyre kimerültebben,



mert ez a „kihegyezett figyelem” nem érdeklődik a teljesség iránt. Ahogy „fuldokol” fizikai napunk a városok füstködében, úgy fuldokol belső napunk tudósaink kérdéseinek önzésében. (Kimerült csillagok: jelentésüktől megfosztott, azaz fizikai testek: tömegük van, meg hőmérsékletük, meg nukleáris folyamataik.)

Sokan küzdenek a szén-dioxid, a nitrogén oxidok és egyéb mérgek kibocsátása ellen. Ki küzd a figyelem helyreállításáért, ki próbálja megtalálni mindennapjaink zűrzavarában, ami elveszett?

Budapest, 2001. június 11.

U. i.: Most jövök rá: nem a megtalálásról szól a vers!!! (Így vezet félre minden analízisben önző énem [röviden: önzésem]).

Jún. 12.

R. Gy.

A verssel, a szavakkal bajlódik az ember, még nem látja a mélységet. A mélység nem fizikai tény. A mélység bennem keletkezik, amikor összeáll a kép, amikor először elmondom a verset. – A szédület a kereszthalál. De részletek és nevek nélkül. Mostantól nem szabad a nevet kiejteni, mert szájamban és elmémben minden tárggyá válik. Erre pedig nem lehet sem rámutatni, sem elképzelni. Vége. – Marad a szeretet.

Gyurka