



Georg Kühlewind Alapítvány

## Hetvenhetedik hírlevél

**Köszöntjük a 2022. február 6-án 85 éves Zsellér Gyulát! Isten éltesse sokáig!**

Alapítványunk 77. hírlevelében Rácz Györgynek a tudati gyakorlatokat érintő feljegyzéseit, naplójegyzeteit olvashatják. Ezeket – több más, hasonló jellegű levéllel együtt – Székely Györgynek küldte el. Itt mondok köszönetet Székely Annának, hogy ezeket a most megtalált írásokat a Georg Kühlewind Alapítványnak adta.

Ebben az írásában Rácz György Georg Kühlewind *Útmutató a belső munkához* (németül: *Licht und Freiheit – Ein Leitfaden für die Meditation*; Verlag Freies Geistesleben 2004; Böszörményi László magyar fordítása mindmáig csak kéziratban létezik, de akkor már a hétfői csoport tagjainál megvolt) c. könyv alapján dolgozott. A G. K. monogram melletti kék színnel jelölt, számozott idézetek ebből a könyvből valók. A vastag betűs kiemelések minden esetben Rácz György kiemelései. Az idézett szövegek után két esetben szögletes zárójelbe tett szerkesztői pontosítást találnak. Erre mindkétszer külön szín hívja fel a figyelmet. –

Tartozom az olvasónak egy beszámolóval a 2021. október 29 és 31 között Stuttgartban rendezett Kühlewind konferencia számomra legmélyebb élményéről. Részt vettem Christine Gruwez szemináriumán. A körülbelül 15 résztvevő két nap alatt háromszor találkozott egy meglehetősen tágas helységben, körben ülve, távolságot tartva egymástól, úgy, ahogy a németországi járványügyi előírások előírják. Christine is köztünk ült. Maga benn a körben. Szemináriumának címe: *Schritte zur Erneuerung der Sprache*; azaz: *Lépések a nyelv megújításához*. Első kérése az volt, hogy ki-ki mondjon magáról valamit. Ahogy a kérés elhangzott, volt benne valami szokatlan elevenség. Nem szeretem az ilyenkor szokásos, legtöbbször erőltetett bemutatkozásokat, de ezúttal magam is meglepődtem, hogy az elsők között mondtam magamról valamit. Christine várakozó érdeklődéssel és csodálkozó örömmel figyelt. Odafordulásában volt valami, ami megszólalásra bírta a jelenlévőket. Aztán maga is bemutatkozott. 79 éves, Antwerpenben (Belgium) él. Bár nem hibátlan németséggel fejezte ki magát, világossá vált, hogy ez nem is fontos. Minden szó értelmes lett, a nyelvi korrektség iránti aggodalom átadta helyét valami másnak. Christine felszólította a jelenlévőket a kölcsönös tegeződésre.

Nem vállalkozhatom arra, hogy felidézsem három hónap után a találkozások történetét. Öröm volt bennem. Ha lelkendeznék, eltakarná, ami igazán történt. Ám hogy olvasóim maguk is tapasztalhassanak valamit abból, amit a szeminárium résztvevői átélhettek, néhány elmélyülésre javasolt mondatot fel tudok idézni, amihez ki-ki hozzáfűzhetette a maga tapasztalatát. Ajánlom olvasóimnak, hogy maguk is tegyenek erre kísérletet.

Az elmélyülésre javasolt mondatok:

„Ich trage Ruhe in mir.“ Magyarul: Nyugalmat hordok magamban.

„Gleichgültig ist zunächst der Inhalt.“ Magyarul: Elsőre nem a tartalom számít.

Heraklit: „Der Logos vermehrt sich – der Logos in mir!” Magyarul: Hérakleitosz: A

Logosz növekedése – a Logosz növekedése bennem.

„In der Logos-welt sich zu fühlen, ist Trost.“ Magyarul: A Logosz-világban érezni magam – vigasz)

Mi volt a tapasztalat?

Már az első elmélyülés is a beszéd szavak nélküli forráshoz vezetett. Feloldotta a dualitást, és azt az áramló forrásban tartózkodó alanyt hívta életre, aki kísérletet tett a szavak nélküliben való megmaradásra. A szokásos támaszkodás értelmét veszítette. A gyakorlat megvalósítása elfelejtette a megfelelések, igazolások és (ön)bizonygatások működtetőjét. Világossá vált, hogy az igazi nehézség a szavak előtti, folyékony áramlásban való tartózkodás. Nehezen tudjuk elviselni. Levegő után kapkodunk. Újra meg újra ki akarjuk dugni a fejünket, mint fuldokló a víz alól. Ez a nehézség óvó-védő mégis, mert nem egyszerre tör ránk a világosság. Megvakítana. A lassú elfogadás-megmaradás a folyékony áramlásban az igazi alany fokozatos és szabadságból történő ébredését szolgálja támasz, előzmény és érdek nélkül. Ennek az igazi alanynak a kegyelméből élünk. Nincs szó, nincs mondat, melyet nélküle értenénk – csak épp működését nem tapasztaljuk. Következtetünk csupán rá. Utólag. Mit tapasztalunk helyette? Azt, ami kész. Ami adott. Holott a figyelem előbbi, mint a figyelem tárgya, amire a figyelem – utólag! – figyel. Különös jelentősége van tehát a beszédnek és kapcsolatunknak hozzá. Az emberen kívül nincs még egy lény a világegyetemben, aki beszél, aki érti is, amit mond. Aki értheti, amit lát. Aki meg tudja nevezni. Aki tud róla, hogy beszél. Képzeljük el, hogy csak olyat mondhatnánk, ami már kész, ami a nyelvben már adott! (Persze, ki dönti el? Honnan? Abszurdum!) Nem lenne költészet, mely születik – *most*; nem lenne gondolat, amely új – *ugyancsak most*; és persze művészet se lehetne, mely *még* nincs! Ezt nem „akarhatja” ember! Elviselhetetlen gondolat! Nem tudunk vele együtt élni! Egy reményünk lehet csak: teremtő lényünk feltámasztása, a beszéd eleven forrásának tapasztalása, ahonnan maga a Szó ered. Ezt elérni csak szelíd akarattal lehet, ellenkező irányúval, mint amit mindennapjainkban megszoktunk. Innen jön minden, ami igazi beszéd. Nem okosság kell hozzá, és semmi, ami kész, vagy ami valamire visszavezethető. Mert abban az áramlásban minden születő, mi magunk is. Lényünk, szavaink forrása – együtt, egyben, elválaszthatlanul. Mindenkinek azonos esélye van erre a tapasztalásra. Ebben demokrácia van. Nincsenek kiválasztottak, nincsenek kivételezettek. Közös a forrás. Magányosan indulsz el, de ha nem tévesztesz irányt, társakra lelsz.

A hozzászólások sokféleségét Christine Gruwez olyan odaadással hallgatta, hogy tekintete át- meg átváltozott az örömtől. Magának is instrukciókat adott. Valami ilyesmit: „Nem minősíteni, nem dicsérni, nem mondani...” Ami egy gyakorló tanár számára, akinek e tekintetben tapasztalata van, sokat mondott. Ezt a harcot sikerrel vívta meg: hagyta, hogy ki-ki szabadon ki tudja mondani, amit gondol.

Volt egy kérdése, ami nekem különösen sokat jelentett. Azt kérdezte ugyanis: „Hogyan tanuljunk meg egy szöveget?” Olyan kérdés ez, aminek nagyon érdemes utána menni.

Elmondott egy haszid történetet is. Akkor hallottam először. Írásos formáját nem láttam, nem ismerem. Ezért most csak emlékezetemre hagyatkozhatom.

„Egy ember elmegy egy szabóhoz és megrendel a maga számára egy kabátot. A szabó felveszi a méreteket, és amikor egy idő után a megrendelő érdeklődik, hogy halad a munka, további haladékat kér. És ez így megy, napok, hónapok múlva is. Végül, csodák csodája, elkészül a kabát! Tökéletes! Csodálatosan áll a megrendelőn. Aki meglepetésében megkérdi mégis: „Mi tartott ezen annyi ideig? Hiszen ez maga a tökély!” A szabó karon fogja látogatóját, szélesre tárja szobája városra nyíló ablakát, és így szól: „Nézz szét! Hat nap alatt mire juthattam volna!?!...”

Én is meséltem egy haszid történetet, de nem azt, amit igazán akartam, mert egy részletére nem emlékeztem pontosan. Ez álljon most itt:

#### Az ősfény

„Elimelekh rabbi mondotta: – Mielőtt a lélek e világ légtérébe lép, minden világon végig vezetik. Végül megmutatják neki az ősfényt, amely hajdan, a világ teremtésekor mindent bevilágított, de Isten elrejtette, amikor az ember elkárhozott. Miért mutatják meg a léleknek ezt a fényt? Azért, hogy attól kezdve állandóan arra vágyakozzék, hogy elérje, és földi élete során fokról fokra megközelítse. És azokba, akik elérik, a caddikokba, behatol a fény, és belőlük ismét a világba sugárzik. Ezért lett egykor elrejtve.”

A harmadik szemináriumi alkalom után az emberek beszélni kezdtek egymással. Ismeretlenek keresték egymás társaságát és mondták el témába vágó gondolataikat, gondoljaikat. Történt valami. Aki előidézte, nem szavakkal, hallgatása és odafigyelése mélységével tette ünnepivé találkozásait.

*Fenyő Ervin*

\*

**Rácz György**

**(1931-2009)**

**Újabb kísérletek Georg Kühlewind útmutatója szerinti**

**munkavégzésre**

**2004 júliusában reggel hat óra tájban**

**77. hírlevél**

Július 3.

**Csapdák**, amelyekbe a figyelem belesik

A gyermek nem tudja szétválasztani a szót, a gondolatot, a képet és a látványt. Látja a felhőt, és mondja, hogy felhő, és amikor mondja, hogy felhő, látja a felhőt.

Én, az öreg, látom a felhőt, de nem veszem észbe-észre. Én, öreg, gondolok a felhőre, de nem látom. Vak vagyok, amikor a felhőre gondolok és süket, amikor a felhőt nézem.

Esős, borús volt a tegnapi nap. Gyakran néztünk fel és kémleltük, hogy oszlik-e a felhő, szűnik-e az eső. És egyszer észrevettem, hogy egy „lepedőnyi” darabon megnyílt az ég: a szürkéségben kinyílt ablakon láthattam valami sejtelmes, tágas, határokat nem ismerő fehérséget. Ezt a nevesincs jelenséget az imént felidéztem. Ahogy tegnap a légkör törvényei

szerint néhány perc után az „ablak” bezárult, ma is halványulni kezdett, ahogy elmémben kerestem a jelenség leírásának szavait. Észleltem, hogy figyelmemből eltűnt a látvány és megjelentek a készsleges szavak. A szavak egy pillanatra még olyanok voltak, mint az égi fény, vonzottak és nem mentem utánuk. Azután ezek is elszürkültek.

**Az élményt befogták a szavak.** Csapdába esett a fény: „abszorbeálódott” – mondanák a fizikusok.

G. K. 61. pont – „Amennyire lehet, kerüljük a gondolkodást a koncentrációs gyakorlat során.”

Július 4.

**Az un. egyszerű tárgy:**

**Vizsgáld meg, hogy közömbös-e, hogy érdektelen-e.**

Időnként a gemkapocsra igyekeztem gondolni, koncentráltan. Nem sikerült. Ma kerestem – gondolatban – egy bizonyos gemkapocsot: azt, ami tegnap a konyhaasztal közepén feküdt. Jól láttam: egy érzés mutatta. Egyszerű kis érzés: „Nem szeretem a gemkapocsot a konyhában”. Marika ezt tudja, mégis a felbontott fűszeres, sütőporos stb. zacskókat ideiglenes gemkapoccsal zárja le. A látványt megszoktam, nem szólok miatta, hiszen komoly okom nincsen: még senki nem talált a levesben gemkapocsot. Megszoktam, de el nem felejtettem, a „nem szeretem” érzés felkel és rámutat. Tehát a gemkapocsot általában nem látom meg, viszont nagyon jól rátapad a figyelmem, ha a gemkapocs a konyhában van. Sajnos, ez a figyelem a gemkapocsra tévesen vetül: nem a gemkapocsot ismerem meg benne, hanem magamat, illetve rejtőzködő ellenérzésemet. Egy „emóciót”.

Istenem, hol találok én semleges tárgyat, amelyre nem ragad ilyesfajta, a tárgyhoz nem tartozó, értés helyébe tolokódó emóció?

Július 5.

Csendben, csüggedten üldögélek.

Július 6.

Levezetek egy trigonometriai tételt.

Július 7.

Kanál

**Úgy koncentrálok, mint a rossz tanuló.**

Ha a kanál meg akar jelenni, azonnal megragadom és kijelentem: készen vagyok. Ez a megragadás erőtlen, a benne rejlő felismerés csak olyan jellegű és olyan színű, mint ahogy a tányér mellől felveszem a kanalat: megállapítom, hogy az enyém, és máris merítem a levesbe. A koncentráció is megáll ennél az érzésnél: enyém.

Ui. július 27.

A gyerek öntudatos életének első eseményei is a birtoklás érzéseivel kapcsolatosak: fel kell ismernie a ruhadarabjait, a ceruzáját, a könyveit. Testvérei között a legfontosabb érzés: a játékok egy része az övé. Az iskolai előmenetel is bizonyos mértékig szerzés: osztályzatok, érdemjegyek, dicséret, jutalmak. Csak annyit tanul, amennyit valami, az értéstől független tényező (elvárások, hiúság stb.) megszab.

Július 10.

**Miért látványra koncentrálok?**

A koncentrációs igyekezet közben állandóan mozgatnom kell a figyelmemet: hívom a ceruzát, itt van, meg kell fognom, itt van a ceruza érzése a kezemben, leírom: ima, balkézzel, a

ceruza nyoma kanyarog a szemem előtt, leteszem a ceruzát. Jön a kísértés: gondold el, hogyan néz ki a síkon élére állított hatszög? (Azaz: a ceruza bütüje.)

Abbahagynám, de hiányérzetem támad: nekem hiányzik a figyelem. A figyelmem mozgása közben vagyok. De csak néző vagyok. Valóságosnak a figyelmem tartalmát, a megidézett epizódokat tartom. Megidézem a ceruzát, és mindjárt megengedem, hogy tűnjön el. Másodszor hívom. Keresni kell. A kezemen érzem, hogy fiókba nyúl, könyvek alatt kotorász.

Rájövök, hogy a testre figyelő énem (aki leült ide, hogy koncentráljon), az első híváskor a szemembe hívta a tárgyat, másodszor a kezembe.

Július 11.

G. K. 50. pont – „Az üres figyelem az értés maga, ez tesz képessé az értésre.”

Hogy van ez?

Július 14.

#### **A szelíd akarat előhívása**

G. K. 6. oldal: „Tested valamely pontját vedd körül könnyű érzéssel.” [Az idézet pontosan: *Gyakorlatok. Általános tanács.* „Segíthet a szelíd akarat elérésében, ha figyelmiinket a test valamelyik pontjára irányítjuk (fejtetőre, homlokra, vállakra, lapockára, a gerinc vonulatára, mellkasra, gyomorra stb.), és igyekszünk könnyű érzéssel körül venni.”]

Megkeresem gondolatban a hát- és a nyakcsigolyám közötti pontot. Érzem a körülötte dülő izomfeszültségeket. Ezeket sorban kisimítom, amíg fejem terhének érzése eltűnik: kiegyenesedtem. Ekkor beáramlik és csendesen folyik egy gondolatsor: Jézus a templomban. „Kiűzi a kufárokat”. Lecsendesíti, elnyugtatja a templomot. Ezt először az írástudók veszik észre, elébe járulnak, és megkérdezik: „Micsoda hatalommal cselekszed ezeket?” Ő erre nem felel, nem felelhet, mert a válasz a gondolkodásnál mélyebben van, amit a hazugság eltakar. Példabeszédet mond a gazdaságról, az ember hovatarozásáról (adópenz, Istené vagytok). Isten él, nem a múltban élt, nem a jövőben, hanem most. Mindezt egy személy (írástudó) megérti, és együtt kimondják a szeretet parancsát.

Július 15.

#### **Egy tévút**

Puhán ülök, a nyakam rendben van. Jöhet a kanál. Nem jön. Gondolatban foglalkozom vele. Elsimítom, ahol ferdére kopott (ezüst), kifényesíteném, ha lenne hozzá szerem. Ekkor megjelenik egy gyönyörű ezüst gyertyatartó fénye. Lacié. Mindig vetek rá egy pillantást, ha náluk vagyok. Most kiderül, hogy a pillantással csak a gyertyatartó ezüstjének fényét és formájának nyújtózó karesúságát fogom fel és viszem magammal. És most én vetném a fényt a kanálra. Ha jönne. Rájövök, hogy nincs is szükségem rá. Nem a kanál hozza nekem a fényt. Az érzés az enyém.

Tehát a koncentrációs gyakorlataim azért (sem) sikerülnek, mert nem azt nézem, hogy a tárgy milyen, nem ő érdekel, hanem a gyakorlat ürügyén a nekem kedves érzéseket keltem fel és érzem. Ma reggel a kanalat sem láttam, a gyertyatartót sem, csupán egy ezüsthényű érzésem volt. A jelenség a **fordított szeretet** körébe tartozik. Nem őt veszem magamra, hanem magamat vetítem, rakom, terhelem rá.

Július 16.

G. K. 57. pont – „Ne legyen a tárgy vonzó.”

Miben áll egy tárgy vonzása? Ezt próbáltam megérezni, miközben ásóra gondoltam. Megjelent, ismerősként köszöntött, készségesen engedelmeskedett: ha földbe szúrtam, megállt, ha erősen nyomtam, bemélyedt, fordítottam, kifordult. Könnyű volt rágondolni, nem kellett nagyon akarni. Sok évig használtam, mindig jól szolgált. Engedelmes volt. Nem vonzó.

Július 18.

**G. K. 59. pont – „Ilyen módon (megszólítással) teljes képet kapunk a tárgyról.”**

Elmélkedések a képről

Olvasás

Az ember szeme élesen csak nagyon kis részletet tud felfogni. Ez teszi lehetővé a mesterségek végzését (varrás, ékszerészet) és az olvasást. Ez utóbbi különleges, mert nem a betűkre, nem a szavakra vagyunk kíváncsiak, hanem a szöveg értelmére. Ezért a látottakat azonnal lefordítjuk oly gyorsan és lényegre törően, hogy utólag, a szöveg letakarása után nem tudjuk megmondani, milyen típusú betűkkel írták, nyomtatták. Az olvasott szöveget ma többnyire lineárisan, logikusan értjük. A hagyományos szövegek és a jó költemények csak képekben és képek áttűnéseiben (analógiában) érthetők meg, de erről kezdünk leszokni, a hagyományt linearizáljuk: időben és térben történetté rendezzük.

Díszítés

A tárgyak végtelenül egyszerűek, mert egyetlen célra – mondjuk a kanál kanalazásra – készültek. Ugyanakkor univerzálisak voltak, a szegény ember egyetlen kanalát a csizmaszárban mindenhová magával vitte, és azzal ette a kását is, a levest is. A furulya sem túl bonyolult, mégis játszhat rajta a juhász vidámat is, szomorút is. A tárgyak tehát egyetemesek, és ezért mélységesen emberiek. Ezt ünnepeljük a tárgyak díszítésével. Megszólítani csak díszes tárgyat szabad. A díszítetlen kanál az ördögé.

Arc

Az arcot a beszéd díszíti. Annak arcát tudom megjegyezni, akivel értelmes, lényeges, magasztos dolgokról beszélgettünk. Mint tegnap Robi bácsival. Amíg csak az iskolában, menet közben köszöntgettük egymást, mindig elfelejtkeztem róla. Most előttem van arca képe, figyel, elgondolkodik, kérdez.

Július 19.

**G. K. 60. pont – „Felidézhetjük egy sárkány képét”**

Azzal a véleménnyel indulok, hogy a képnek már valahol az emlékezetben készen kell lennie.

**G. K. 61. pont – „Amennyire lehet, kerüljük a gondolkodást.”**

Úgy látom, hogy kétféle képet (fogalmat, képességet) őrzök magamban. Az első fajtát gyerekként, gondolkodás nélkül, a másodikat iskolában magyarázat alapján kaptam. Példaképpen megnézem az ásó és az ásás képét.

Egy parasztyerek az ásást „báméskodva” tanulja meg. Éppen úgy, ahogy a beszédet „fülelve” tanulta. Beszéd, illetve mozgásszervei öntudatlanul követik a hallott, illetve a látott mozdulatokat. És amikor majd ásót vesz a kezébe, úgy mozdul a teste, ahogy azt apjánál látta.

A gyerek gondolkodás nélkül tanul. Ez még a gondolkodás megtanulására is érvényes.

Én csak felnőttként láttam ásó embereket, kívülről, felületesen. Történt, hogy egyszer ásni kezdtem. Keresni kellett a fogásokat, a hozzáállást, a testtartást. Munkámat egy parasztember valószínűleg „homokvár építésnek” nevezte volna.

A felnőtt gondolkodva (magyarázat alapján) tanul. És amit nem lehet elmagyarázni, pl. az angol hangzók kiejtését, azt kínnal, keservesen tanulja meg.

Tehát a feladat: gyermekmódra megalkotni a sárkány képét.

Egyszer írtam és rajzoltam egy sárkányos mesét Barnabásnak. Sokféle sárkány szerepelt benne. Mindegyiknek kitaláltam nevet, foglalkozást, de alakjukat sehogy sem tudtam elképzelni. Kénytelen voltam sárkányos képeket nézegetni, mozdulatokat ellesni. Azután ceruzát fogtam, és elkezdtem rajzolni. Ott a papíron születtek meg a sárkányok, és kezdtek mozogni, repülni, fára mászni. Belső képem (emlékképem?) azután lett, hogy rajzaimat nézegettem és jóváhagytam.

Július 20.

### **Megszólítás**

A kívánt tárgy már jelen van, amikor megszólítom. Tevékenységem valójában ez: figyelemmel feléje fordulok anélkül, hogy birtokolni akarnám. A birtoklás jele, hogy gondolkozom róla, felöltöztetem a gondolataimba.

Július 21.

### **G. K. 64. pont – „Tekintet-gyakorlat”**

Aki ritkán gyakorol, mindig kezdő marad. Ugyanis az első gyakorlatok nem szoktak sikerülni. A kezdő azt hiszi, hogy a hiba a tárgyban van: pl. nem ismeri eléggé. Ha másnap más tárgyat választ és a gyakorlás most is akadozik, zsákutcába kerül: harmadnap választania kell, hogy melyikre gondoljon. Kimondja a nevét, a névvel hívja a tárgyat, nem a tekintettel.

Terv

Kipróbálom a tekintet-gyakorlatot, amelyben a belső (a történő) és a néző (emlék) tekintet egy, a kép analízise elterelődés az emlékezés felé. Inkább hagyom, hogy a tárgy körül mese szövődjék.

**Ez a 65. pontban így áll: „Azt tesszük a tárggyal (a képével), amit akarunk.”** Azt hiszem, a tárgy időnkénti megnézése korlátozza a képet, talán ilyen irányban: ez az.

Július 22.

### **Belső pillantás (Tekintet)**

Szeretném a gemkapcsot megszólítani, keresem: hol vagy? Észreveszem, hogy balra, előre irányítom a szemem. Ennek oka az, hogy ebben az irányban látok legjobban. Ugyanis a jobbszemem jobb felé vak.

Kíváncsi leszek, hogy csukott szemmel mit látok jobb felé, arra, ahol mindig csak a belső látás működik, annak érdekében, hogy ne legyen foltos a világom. Belső látásom előtt most egy álom fut le, amelyben én, miközben egy hotelportás valami értékes gyűrűt akar nekem átadni, szemlélője leszek annak, aki előbb még én voltam. Elveszem a pillantásomat az álomról, és tovább keresem a gemkapcsot.

Július 23.

### **G. K. 66. pont – „A tárgy formája érzéseket ébreszt”**

Ha egy tárgyat nem tudunk megszólítani, akkor az észrevétlenül ellenérzéseket keltett bennünk. Gyanakszom, hogy a gemkapcsot gyermekkorom óta utálok. Korábban ez abban mutatkozott meg, ha egy a kezembe került, kíméletlenül széthajtogattam, és a drótból másféle formákat alkottam. Most pedig képtelen vagyok a képet tartósan felidézni.

**Nem kísérletezem tovább a gemkapoccsal!**

Július 26.

### **G. K. 9. oldal: Önfelédtség<sup>1</sup>**

Mit gondoljak? Hívom a kanalat. Melyiket? – kérdem magamtól. Jön a kicsi, „félrelöki” a nagy. Én „nyúlok” az acélkanál után. Tudom, hogy ennek van kerete, tagnap megnéztem: egyszerű növényi dísz fut végig a peremén.

Kép helyett felismerés villan fel, amelyet a felismerés által vezérelt gondolatfolyam követ. A felismerés részben válasz a tegnapi kérdésemre: miért díszíti az ember a tárgyait? Íme.

A legfontosabb dísz a keret. Keret nélkül „szétfolyik” a tárgy. A keret egyben tartja: Lássátok! Ez a tárgy. Te (én) lecsupasztatod (felületesen nézted, eleinte észre sem vetted a

---

<sup>1</sup> Az *Önfelédtség a Koncentrációs gyakorlatok* cím utáni első alcím az *Útmutató* c. könyv 9. oldalán.

keretet), és ezért menekült tőled. Csupaszon szégyelli magát. Ő is bűnbe esett. A levelekből szótt keret az ő öltözéke. Így tud veled társalogni.

**Folyamatos gondolkodás intuíció fényében lehetséges.**

Július 27.

### **Birtoklás**

Tegnap séta közben felmerült a képzeletemben egy ismerős arc: sapka, szemüveg keretezte, mosoly, nyílt tekintet, udvarias és kedveskedő magatartás jellemezte. Nem tudtam a képet hová tenni, nem jutott eszembe, mivel kedveskedik, hol végzi azt a mozdulatot, amellyel – mintha boltos lenne – elfordul, kézbe vesz és nekem átad valamit.

Ma reggel, miközben a kanalamat (a nagyot) hívogattam, a félig kihúzott evőeszközös fiók képe bukkant elém, benne a kanálnyelek. Ezt felváltotta a tegnapi arckép. Lágyan elküldtem, abban a biztos tudatban, hogy hozni fogja a mesterségét. Visszatértem a kanalam „romjaihoz”. Ismét jött a kép, vele a segítőkészség érzése. „Mit parancsolsz?” – kérdezte. „Ki vagy?” – válaszoltam. „A ruhatáros a kardiológián!” – és ellebbent. Vitte a kedves képet, nekem maradt a ruhatár. „Tessék. Ugye, ezt keresed?” – szólt még. Azóta a kedves arcot félrelökdösik a fogasok, a pult, a másfelé figyelés.

**Ilyen a megismerő érzés.** Lehet-e egy kanalat is ilyen mély érzés fényében látni? És egy másik embert? Robi bácsiról már beszéltem.

Július 30.

### **„A világosság szabad minden formától”**

(Meditáció)

A homály természete

A nagy ezüstkanál nyelét és fogóját tegnap jól megnéztem, ma igyekeztem a kanál képét felidézni: minden alkalommal (a kalandozásokból visszatérve) csak a nyelet és a fogót láttam, az öble homályban maradt. A figyelmemet nem adtam oda teljesen. Olyan volt, mintha fogtam volna a kanalat. Ekkor elképzeltem, hogy ebéd után leteszem a kanalat az asztalra. Ámde kép helyett testi érzések jelentkeztek: lenyalom a kanalat, leteszem, és csörren az asztalon. Eszembe jut W. S. verse: „Igazán jóllakni az ebéd emlékével lehet.” Az emlékeket is le kéne tenni. Azok is figyelemből vannak.

Nem adom fel.

G. K. 93. pont – „Meditációban arra törekszünk, hogy a mondatot magjára, eredetére koncentráljuk.” [Az idézet pontosan: „Ezért arra törekszünk, hogy a mondatot magjára, eredetére egyszerűsítsük, mely megelőzi a szavakat.”]

Ez érvényes lehet egy tárgy koncentrációjára is. Eleinte szétszórtan jelentkeznek a tárgy részei, valamint a hozzájuk tapadó érzések, gondolatok, emlékek. Ezeket mind bele kell vonni a tárgy képébe: mintegy feldíszíteni velük a tárgyat, és ezzel eggyé alkotni. Úgy látom, egy koncentrációra alkalmas tárgy kidolgozása nem egyszerű feladat.

Augusztus 2.

### **Túlélési technika**

Olofsson Placid szerzetes atya nemrégiben egy TV-riportban elmesélte, hogyan sikerült túlélnie a Gulag-beli fogság borzalmait. A túlélést segítő magatartást négy pontban foglalta össze. Ne dramatizáld a helyzetet (verés, megalázások, éhezés stb.). Minden nap minél több eseménynek örülj, és este vedd számba, sorold fel örömeidet. Emberi méltóságod semmilyen körülmények között ne add fel. Rendületlenül higgy Istenben.

Figyelmem összpontosítása érdekében július folyamán végzett munkám kudarcra végződött: semmi módon nem sikerült egy tárgy felvillanó képét megtartani. A kudarc életfogytig tartó rabság (korlátozottság, bezártság) érzetét kelti bennem, ezért Placid atyához



hasonlóan ki kell dolgoznom azt a technikát, amely rabságomat elviselhetővé, sőt örömtelivé teheti.

Nem tudod, mire van szükséged, ezért fogadd el, amit kapsz, és figyelj arra, amit kaptál. Ne állj a sötétbe: a hírek, az aggodalmak, a félelmek világába. Fantáziáddal virágoztasd ki az érthető dolgokat.

Keresd a játékban az élet örömeit. A játék a szabályok tiszteletére és a sors elviselésére nevel. A szerencsejáték nem játék.

Az ember Isten képét hordozza az arcán. Nézd és hallgasd és szeresd őket áhítattal. „Belső tekinteteddel” őket bármikor előhívhatod.

Add vissza a tárgyaknak, amit kölcsön kaptál tőlük, amit lenyúltál róluk. Ha megszenveded őket, szabadon engednek.

Augusztus 5.

Animáció

Amikor a tárgyak kilépnek az alkotás fényéből, megsötétedve megszilárdulnak. Kemény akarral vesszük őket kézbe. A kemény akarat a kanalat kizárólag kanalazásra használja, három ujjal fogja, a tányér jobb oldalára teríti. A kemény fogságból ünnep alatt kiszabadul egy kicsit: akkor kifényesedik, akkor az emberek „nagy kanállal” esznek.

Amikor a gyermek megkívánja, hogy kanállal egyék, meglátja a kanalat teremtő puha fényt. Puha, mert a kanállal csörömpölni is lehet, meg hadonászni, fordítva szájba venni. Ilyenkor rászólunk: Tedd le. Maradj nyugton. Rendet akarunk. Egyértelműséget: a kanál nem kapál.

A kemény akarat ténykedik: főz, terít, kanalaz, mosogat. Tudja a kanál helyét, idejét, szerepét. Nem gondolta, nem képzelel, tudja. A tudás villog, mint korunk fényforrása: a „vaku”. Ezt a villogó képet nem tudom felidézni, megtartani. Úgy képzelem, hogy játszanom kellene a tárgyakkal.

## **Túl a képen és tapintáson**

Augusztus 6.

Tárgyainkat elsősorban (amíg messze vannak) látjuk, másodsorban (amikor érintjük, használjuk) tapintjuk. A látvány is, a tapintás is megakad egy érzékszervben. A megakadásra figyelni tudunk, a figyelem képezi a belső észleletet, a formát. A figyelmet belülről irányítjuk a kívülről belénk akadt „bogáncsra”. Ez a megakadás a tudat. Öntudatlanul nem osztjuk fel a világot kívülre és belülre!

Augusztus 9.

**A nyelv**

A nyelv nem az enyém. Ezért nem tudom szóval hívni a képet.

Ennek ellenére a nyelv mindig hűségesen szolgált: ha valamit megértettem, ő azt szavakba foglalta. Én az elhangzott szót már nem tudtam ellenőrizni: az értés kereste meg a szavakat, a gesztusokat, a jeleket. Az írással hasonlóan alárendelt viszonyban voltam. A különbség csupán annyi, hogy a leírt szöveget elolvashattam, és javításokkal ronthatam rajta. Talán kimondhatom: a nyelv az értésé. Az értés táplálja és formálja a beszédet.

A szelíd akarat elérése

A szelíd akarat elérésére irányuló fogás (valami érthetetlen dolgot [pl. testrészt] könnyű érzéssel körül venni) elkerüli az értésre vágyó kemény akaratot. Nem szóval szólít, hanem megpróbálja a figyelmet kiüresíteni és a figyelem „működését” követni.

Megpróbálom. Mielőtt a reggeli elmélkedéseimbe belekezdtem volna, a ribizlibokrok esedékes gondozását forgattam a fejemben. Azután leültem, teregettem a nyaki csigolyámra a

könnyű érzéseket. Egyszer csak elkezdődött az „előadás”, szép képsor futott le előttem, amelyben szereplő is voltam: fiannak tanácsoltam, hogyan ültessen ribizlit és hogyan gondozza.

Augusztus 11.

G. K. 106. pont – „Az észleleti minőségek az érzékszervek ellenére is elérnék a tudatot, ha a fogalmi gondolkodás nem lépne közbe.”

A gyakorlatok célja a tudat kiterjesztése. Mindenkor a tudat állapotának megfelelően tapasztalunk. A tudatban a tapasztalás múltba süllyed. A fokozatok valahogy így emelkednek: álmodó tudat, birtokló tudat, gondolkodó tudat, észlelő tudat. Ez utóbbiak az idézett mondás szerint függenek össze.

Példa.

Tételezzük fel, hogy a figyelmet meglegedettség tölti el. Ez számomra észleleti minőség lenne, amely teljesen betölthetne. Szétszórt figyelmem azonban elkezd pásztazni érzékszerveimet, és megáll valamelyik érzékszervben. Ezáltal konkrét „észleleti minőség” keletkezik (lesz tudatos, pl. érzem, hogy jóllaktam). A folyamatba valahol belép a fogalmi gondolkodás, és az okság és a logika törvényei szerint analizálni kezdi a meglegedettséget.

A gondolkodás arra az eredményre jut, hogy a meglegedettség oka a jóllakás. Ha ez így lenne, nem létezne falánkság, torkosság. Azt mondom tehát, hogy az észleleti minőség kezdetben van, és meghatározza az észleletet. Az észleleti minőséget megtartó és felmutató akarat szelíd. Szelídsége abban nyilvánul meg, hogy hagyja magát tépni, csonkítani, fogalmakra szabdalni, ahogy azt a példában láttuk. Mindazonáltal a szelíd akaratnak feláldozása nélkül a tudat nem születhetne meg. A tudat azonban nem lát a kezdetig, ő a folyamat végén találja magát, amikor a gondolkodás fényénél kezd vizsgálandni.

Augusztus 12.

**És most csodálkozással látom, hogy Placid atya túlélési szabályai a legfontosabb észleleti minőségeket fogalmazzák meg és helyezik a kezdetbe.**

Augusztus 13.

**Észleleti minőségek**

G. K. 58. pont – „A belső képet könnyen felidézhetjük, ha azt kérdezzük: hogy nézel ki?”

A kérdésben már benne van a kívánság. Mi hogy néz ki? A kívánság pedig valamilyen érzékhez kötődik, amely a tárgyat már bizonyos módon ismeri, tudja az ízét, a fényét, a hangját, sőt az érzék mögül egy észleleti minőség is előbukkanhat: puha fény, bársonyos hang, víz íz. Az észleleti minőség helyett emóciók is jelentkezhettek. (Például: a gemkapocs antipatikus volt!)

G. K. 62. pont – „Igyekezzünk megtartani a választott tárgy belső képét. A kép nagyon illékony.” [Az idézet pontosan: „Ha sikerül megjelenítenünk a választott tárgy képét belső szemünk előtt, akkor igyekezzünk megtartani néhány percre. Mivel a kép nagyon illékony, megszólíthatjuk, beszélhetünk hozzá...”]

A belső kép valójában észleleti minőségek, emóciók és emlékek „kanálszerű” halmaza, amelyet közönségesen (észrevevéskor) csak arra méltatunk, hogy felismerjük és megragadjuk a létező kanalat – és használjuk azt. Tárgy nélkül, a belső képre hagyatkozva kiderül, hogy az emlékek felületesek, az emóciók sötétek, a minőségek rejtettek, ezért a belső kép elillan.

Augusztus 14.

### **Újra a kanál.**

Még hozzá az alumínium kanál, amit kopott lábosokkal és pléhtányérokkal vittem a dunai táborokba. Ezzel a kanállal valóban azt csinállok, amit akarok. Gondolatban nem áll ellent, hogy a homokba rajzoljak vele, és örül, ha lapulevelet kötök rá, és a tábortűznél táncra kérheti a villát.

Mennyi kötődés és rabság keletkezett bennem a tárgyakon keresztül! Pilinszky sora jut eszembe: „Mindig a nyomorúság lim-lom tájait kerestem.”

Augusztus 16.

### **Alászállás**

A koncentrációs gyakorlat kezdete előtt ezt gondoltam: ha a szelíd akarattal akarok dolgozni, hagynom kell, hogy ő „nyújtsa” nekem a kanalat. Kanál helyett jött egy szép talpas pohár, benne piros bor csillogott. Felismertem, emlékkép volt. Körül akartam nézni, ekkor a pohár távolodni kezdett és eltűnt egy pince mélyén. Én beléptem az almádi villa pincéjébe, amelyet a kitárt ajtón át nappali fény világított meg. Megcsodáltam a boltozatot, és egy kis fülkét a hátsó falon. Elgondoltam, hogy ott tartani lehetne valamit. De a pince tökéletesen üres volt. Ebből a kalandból visszatértem ahhoz a pincéhez (?), amelybe alászállt a pohár. Hívást éreztem. Koncentráló énemnek hiányzott a pohár.

### **Tanulság**

A koncentrált figyelemhez ragaszkodj, ne a figyelem tárgyához. Örülj, ha a tárgy eltűnik. Az üresség alkotó ereje megmarad: kaptál tőle egy szép (?) látványt (az üres pince).

\*

2004. augusztus 18.

Kedves Gyuri!

Sok kanyar és tévút megtétele után megláttam az „észleleti minőséget”. És azóta egyre fényesebb és elevenebb.

Szeretettel ölellek. Gyurka