



Georg Kühlewind Alapítvány

## Hetvenkilencedik hírlevél

79. hírlevelünkben megkezdjük Georg Kühlewind *Útmutató a belső munkához* című könyvének közlését. Ez a gyakorlati kézikönyv németül 2004-ben jelent meg *Licht und Freiheit* címmel a Verlag Freies Geistesleben-nél. Magyarra Böszörményi László fordította, és már akkor, 2004-ben olvashatták a hétfői társaság tagjai. A fordítás eredetileg az angol nyelvű kézirat alapján készült, de később összevetettük az időközben megjelent, valamelyest bővített német változattal is. De könyvként magyarul még nem látott napvilágot. Tekintettel arra, hogy ez egy igen fontos kézikönyv, amely nagy segítségére lehet annak, aki gyakorol, célszerűnek tűnik mielőbb több részletben és folyamatosan közre adni hírleveleinkben az egész könyvet. A fordítást az eredetivel e sorok írója vetette egybe.

Fenyő Ervin

\*

## **Georg Kühlewind** **Útmutató a belső munkához**

**Böszörményi László fordítása**  
**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 mentesnek, 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, észrevesszük, 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 elképzélünk valami „objektívet”, 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 figyelmünkötől 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 észrevesszünk, 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”, és kész, 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 rejtekezzen. 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, képzeteink 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 kevésé 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 *megjelenése* 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, kezdettől 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, 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 jelenségeként 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 függetlennek 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 beszéljünk is, mindig ott van a jelenség, a figyelem és a tanú. Általában csak a jelenség válik bennünk tudatossá, megfélelkezünk 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 körül venni. 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 hétköznapok 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 tettek, 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 *intuíció 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, hajtjuk 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 Volbehr javaslata

<sup>2</sup> Walter Benjamin (1892-1940): 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 változtatjuk figyelmünk sugarát az egyik témáról a másikra, mintha zseblámpa gyors mozgatásával 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: hogy 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 szemiddel „látni” például a szemhéj belső oldalán, inkább helyezd el a tárgyat (képzetben) 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 figyeld meg a mozgását! Lényegében kezd el előlről a gyakorlatot! Bármilyen történjék is a képpel, figyeld 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 figyeld 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 figyeld 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 fokozatosan borítsa el a tárgyat. A tárgy kezd 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, képzelj el színesnek.
- d) Válassz ki három hasonló jellegű tárgyat, például három különböző méretű kanalat vagy bármilyen más hasonló három tárgyat. Először képzelj el a ködöt, azután engedd az első tárgyat előbukkanni belőle. Tartsd egy kis ideig, azután küldd vissza a ködbe, és hívd elő a második tárgyat. Ezt is tartsd egy rövid ideig, majd hagyd ezt is ismét eltűnni a ködben, 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 képzelj 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 eltűnjék. Majd a tárgy előtűnik ebből a világosságban égő égből, aztán ismét eltűnik benne. A világosság visszahúzóódik 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. Egyszersmind 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, mely azonosság érzés egy egyre mélyebbé váló 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**

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

Megfeledkezhünk 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 megfeledkeznünk 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 másmilyennek 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 iránya 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” megfeledkezve 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.

tárgyától vagy témájától, ki tud üresedni, tiszta világosság marad, öntudatossá, Énné válik és összekapcsolódik saját forrásával. Ezt hívja az *Újszövetség* az individualizálódott Szent Léleknek (Szellemnek), 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 az *Apostolok cselekedetei* 19, 5-6: „Mikor pedig ezt hallák, megkeresztelkedének az Úr Jézusnak nevére. És mikor Pál rájuk vetette kezét, szálla a Szent Lélek őreájok.” Vö. még *Die Ausbreitung des Heiligen Geistes* c. fejezettel Georg Kühlewind, *Die Erneuerung des Heiligen Geistes* c. könyvből; Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1992.