



Georg K uhlewind Alap ıt v ny

Nyolcvanadik hírlevél

80. hírlevelünkben Georg K uhlewind * tmutat  a belső munkához* című könyvének második, befejező részét olvashatják. A könyv 2004-ben jelent meg németül *Licht und Freiheit* címmel a Verlag Freies Geistesleben-n l. 2022 márciusában ugyanez a kiadó adta ki Böszörményi László *Georg K uhlewind – Ein Diener des Logos* című könyvét. A tervek szerint a könyv magyar változata id n karácsonykor jelenik meg a Kl ris Kiadónál.

Fenyő Ervin

*

Meditáció

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

Rudolf Steiner: *Das Geheimnis der Trinit t* (R. Steiner  sszkiad s 214,1922. VIII. 20)

80. Egy információt új fogalmak alkotása nélkül is megérthetünk. De vannak olyan tapasztalások, amelyeket nem lehet információként közölni. Ezek a meditáció témái.
81. Az ilyen tapasztalások olyan formákba önthetők, amelyek elvezetik a rájuk koncentráló szellemet ahhoz a tapasztaláshoz, amelyből származnak.
82. Amikor információt fogadunk be vagy hozunk létre, a gondolkodás folytonosság nélkül ugrik egyik ismert fogalomtól a következőig. A mozgás időről időre megpihen, megáll az ismert fogalmakon. A hétköznapi figyelem csak mozgásban tudja fenntartani magát.
83. Amit keresünk, nem gondolkodás, hanem nem-gondolkodás, visszatérés az üres gondolkodó figyelem tiszta erejéhez. A meditáció, ha figyelme egy témára irányul is, nem-gondolkodás.
84. Ha nem-gondolkodunk, akkor a gondolkodás ereje mozdulatlan, nyugodt, néma csendben van, folytonosságban működik, ami ugyanaz, mint mozdulatlanságban maradni.
85. Ha igazán figyelünk, az nem jelenti azt, hogy gondolkodunk. Azt sem, hogy  rz nk. M g csak azt sem, hogy befogadó akarattá válunk. A figyelem mozdulatlanul marad a témánál, elkerüli a fogalmakat, gondolatokat, mindent, ami már megformált. Megmarad formától független, szabad, fogalmakat teremt , folyékony gondolkodásnak.
86. Ez a figyelem világosság, ami mindent betölt. Mert minden ebből a fényből van.

87. A meditációs témák a figyelem igazi tárgyai. Gondolhatatlanok, ezért átlátszóak és átjárhatóak számára. Az Én felénk fordíthatja üres, még formát nem öltött figyelmét.
88. Ha a figyelem nem elég koncentrált, akkor a tudat visszaesik a gondolkodás szintjére. A meditáció összes formájához szükség van a figyelem gyakorlására és erősítésére.

Szöveg meditáció – visszatérés a jel nélküli jelentéshez

89. Minden mondat és mondat sor valamilyen magból ered, egy nyelv és jelek fölötti *az*-ból.
90. Ez a mag, a jelentés teszi lehetővé, hogy megtaláljuk a megfelelő szavakat, nyelvtani formákat, jeleket. Mivel nyelv fölötti, ez az, amit le lehet fordítani egyik nyelvről a másikra. Ahhoz, hogy létrehozzunk vagy megértsünk egy nem információ szintű mondatot, fel kell villannia a jelek nélküli jelentésnek.
91. A meditatív mondatokban a nyilvánvaló, lefordítható, információ szintű jelentés mögött van egy rejtett jelentés. Ezt keressük, miközben mozdulatlan, nyugodt figyelmünket az informatív jelentésre koncentrálnak.
92. Mivel a figyelem egyszerre csak egy témára tud koncentrálni, a meditáció első nehézsége abban áll, hogy a mondat szavakból áll, az informatív jelentés maga szavakba rejtve jelenik meg.
93. Ezért arra törekszünk, hogy a mondatot magjára, eredetére egyszerűsítsük, mely megelőzi a szavakat. Ha a figyelem elég intenzív, akkor ez történhet közvetlenül, ha nem, igyekszünk az egész mondatot egyetlen szóba sűríteni. Ez lehet a mondat egyik szava, vagy olyan szó, ami elő se fordul a mondatban.
94. Kiválasztunk egy szót – amelyik a legfontosabbnak vagy legrokonszenvesebbnek tűnik –, és a többi szó jelentését egyenként hozzáadjuk. Ez a szó képviseli az egész mondatot.
95. Így már csak *egyetlen* jelünk van, amire mozdulatlan, nem-gondolkodó figyelmünket koncentrálnak. Ha ez elég erős, akkor eltűnik az utolsó jel is, és megmarad a tiszta, jelek nélküli jelentés.
96. A jelek nélküli jelentés maga is átlátszóvá válhat, és felderenghet mögötte egy új jelentés, ami nem fejezhető ki másképp, mint egy meditatív mondat vagy kép segítségével. Az új – mélyebb vagy magasabb – jelentés megjelenése *tapasztalás*, ezért fölötte áll minden kételynek.
97. Ha ismételten és sikerrel meditálunk ugyanazt a témát, akkor megint más, mélyebb (vagy magasabb) jelentést tapasztalunk, mely nem mond ellent az előzőnek, hanem kiegészíti és elmélyíti azt. Minden új meditáció új értelmet ad a témának, mert a tapasztalások megváltoztatnak bennünket, és a megváltozott tudatnak a téma új, rejtett jelentését tárja fel.

Technikai tanácsok és példák

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

* Ld. G. Kühlewind: *A normálistól az egészségesig.*

A megfontolást az „ez” szóval kezdjük.

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

A szöveges meditációt tehát a következő három lépéssel írhatjuk le:

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

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

Példa az összevonásra: *Ez a tudat Buddha.*

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

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

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

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

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

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

+ Belső eredetű

Meditáció szimbolikus képeken

Bevezetés

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

Példa a kép-meditációra

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

110. Igyekezünk a fent jellemzett sivatag képét nem részenként összerakni, hanem abból a belső kérdésből kiindulva „látni”, hogy „Hogyan nézel ki?”
111. Ugyanezzel a belső tartással engedjük kinőni a rózsabokrot a száraz homokból és kifejlődni, amíg meg nem jelenik a virág. Amennyire lehetséges, ne segítsük meg az irreális vagy lehetetlen képzetsort több „reális” körülményt képzelve vagy gondolva, mint mondjuk egy rejtett földalatti forrást stb.
112. Ezután tartjuk a képet – ebben segíthet, ha beszélünk hozzá, hasonló módon, mint a koncentrációs gyakorlatban – és belső, kérdő tartással koncentrálnunk rá: „Mit mondasz?” „Mit jelentesz?” Inkább az érzésben, mint szavakkal kérdezzünk.
113. Ha a koncentráció elég intenzív, akkor a képből egy új, soha nem tapasztalt érzés merül fel – ez „válasz” a kérdésünkre.
114. Ezzel egyidejűleg a kép átlátszóvá válhat, feloldódhat. Előzőleg a meditált képpel analóg képek vagy gondolatok, esetleg analóg, hasonlóan irreális helyzetek merülhetnek fel.

115. Ez az irrealitás az, ami nehezzé teszi, hogy a rózsa kihajtszon a sivatagban. De ha sikerül élő képet alkotnunk róla, akkor megjelenik a megfelelő érzés. Csoda történik, csodát teszünk.
116. Minél jobban sikerül csakis „látásban” maradnunk, kísérő gondolatok nélkül, annál erősebb lesz a fölmerülő érzés. Amennyire csak lehetséges, ne foglaljuk szavakba.
117. Ha nem sikerül elképzelnünk a növényt a meddő sivatagban, akkor kíséreljük meg érezni a lehetetlent – a magunk akadályát.
118. A kép „jelentése” az érzés, amit a képen kívül semmi más nem közvetít.
119. Ezt az érzés-jelentést csak akkor tapasztalhatjuk, ha mintegy a téma lenyomataként megépül a híd – a tudatos figyelem árama. Más szavakkal: ha azonossá válunk a képpel.
120. Mivel a kép nem hagyományos jel, mint a hangzók betűjelei, hanem a jelentés közvetlen jele, ezért a tudat képpel való azonossága, azonosság a jelentéssel. Ezért „értünk” – az érzésben.

Példák (látható, a meditáció kezdetekor) álló képekre

- Kör, először középpont nélkül, majd középponttal.
- Háromszög, először középpont nélkül, majd középponttal.
- Buddha felemelt kezében felmutat egy virágot.
- Fallal körülvett kert, zárt ajtóval.

Számos témát találhatunk képmeditációra a *Bibliában*, például az *Újszövetségben*. Az összes példázat kép. A központi, a magvetőről szóló példázat meditációja elvezethet Isten Országának vagy Királyságának a jelentéséhez. A mesékben is találhatunk meditációra alkalmas képeket. Miután elolvastuk a példázatot vagy a mesét, kiválaszthatjuk vagy megalkothatjuk azt a képet, amely az egész szöveget képviseli, és ezután meditálhatjuk. Például a magvető képét a mezőn.

Észlelési meditáció

Bevezetés

121. Végezzünk el egy koncentrációs gyakorlatot, és figyeljük meg utána az első pillantást, amit egy tárgyra, lehetőleg virágra vagy növényre, vagy kőre vetünk. Egészen rövid ideig a világ észrevehetően másképp néz ki, mint általában.
122. Megfigyelhetjük, hogy egy emberi arcot megkülönböztetett módon látunk, nagyvonalúbban és érzőbben a szokásosnál. Ezt mutatja például, hogy egy arcot fel tudunk idézni vagy ismerni anélkül, hogy megjegyeznénk egyedi összetevőit, mint például az orr formáját.
123. Megfigyelhetjük, hogy egészen másképpen nézünk, amikor valakivel összeakad a tekintetünk. Különösen nagy a különbség a vizsgálódó tudományos tekintethez képest.
124. Megnézünk egy fát, követ vagy növényt. Megpróbáljuk felismerni, hogy az észleletnek általában két összetevője van: egyrészt egy fogalom vagy fogalom jellegű gondolat, másrészt érzékszervi minőségek. Utóbbiak egy részének van általános neve, mint például a színeknek, más részük viszont névtelen, mint például a színárnyalatok, vagy egy levél vagy kő szabálytalan alakja.
125. A művészeti érzékelésben vagy egy szép táj nézésébe merülve

- megtapasztalhatjuk a tiszta odaadottság fázisát, amelyben a fogalmi „leltározás” hallgat, nem mozdul.
126. A hétköznapi érzékelésben megfigyelhetjük, hogy a figyelem hihetetlen sebességgel váltakozik az odaadottság és a fogalomalkotás vagy „megnevezés” között.
 127. A koncentrációs gyakorlat utáni első pillanatban a fogalmi gondolkodás még nyugalomban van, még nem indul be, ezért látszik ekkor annyira másmilyennek a világ.
 128. Közönségesen fogalmilag érzékelünk, és nagyon nehéz, ha nem lehetetlen, tisztán, fogalomalkotás nélkül érzékelni.
 129. Amíg a figyelem az odaadottság és a gondolkodás között váltakozik, addig nem tapasztalható a „híd”, a figyelem alanyát és tárgyát összekötő, egyszerre mind feloldó – mozdulatlan – figyelem.
 130. Amikor a fogalmi gondolkodás szünetel, a mögötte meghúzódó érzés visszanyeri erejét. Megtapasztalhatjuk, hogy ha sikerül elhallgattatni a gondolkodást, az érző érzékelés újra aktívvá válik.
 131. A közönséges, fogalmakra támaszkodó érzékelés csak az észlelet informatív jelentéséhez jut el: akkor érzékelünk, ha tudjuk, mi az, amit érzékelünk. De még az informatív jelentéshez is szükség van egy pillanatnyi azonosságra, mert különben semmit sem érzékelünk – ha a figyelem mással van elfoglalva, az érzékelés nem működik.
 132. Az odaadottság szükségessége az, amitől az érzékelésben – eltérően egy kép elképzelésétől – mindig van valami *adott*, valami, amit nem mi csinálunk, még abban az értelemben sem, ahogy a gondolkodásban mi választjuk meg a témát. Gondolkodni tudunk, amiről csak akarunk, még akkor is, ha maga a gondolkodás folyamata tudatfölötti, de nem tudunk hasonló módon tetszőlegesen érzékelni, ahhoz valaminek „ott kell lennie”.
 133. Egy természeti tárgyra tekinthetünk úgy, mint a természet „alkotására”. Valamilyen erő formálta meg és a formája (összes minősége) ennek az erőnek a kifejezése.
 134. A hétköznapi érzékelésben a természet és a saját működésünk bonyolult keverékét tapasztaljuk. Utóbbihoz hozzátartozik a fogalomalkotás csakúgy, mint szubjektív szimpátiáink és antipátiáink

Gyakorlatok

135. Az észlelési meditáció előkészítő gyakorlatának célja, hogy szétválasszuk a fent említett keverék összetevőit, és így a természeti rész a lehető legtisztább formában jelenjék meg a befogadó figyelemben, mely hatni engedi magára a tárgyból sugárzó erőt.
136. A gyakorlat tárgyául válasszunk egy közönséges, különösebben nem vonzó, különösebben nem taszító kavicsot. Mintegy fél percig nézzük lehetőleg átfogó és fogalmaktól mentes tekintettel. Utána becsukjuk a szemünket vagy félretesszük a kavicsot, és megpróbáljuk elképzelni, amit láttunk, ha szükséges, akkor a „Hogy nézel ki?” kérdés segítségével, és tartjuk a képet szintén mintegy fél percig.
137. Többször megismételjük az előző gyakorlatot, és közben fokozatosan csökkentjük a látási szakasz hosszát, úgyhogy végül éppen csak hogy észrevesszük a követ. Ha eléggé koncentráltak vagyunk, akkor – várakozásainkkal ellentétben – az elképzelés a legrövidebb látási szakasz után is nagyon élénk lesz, a 127. pontban említetthez hasonló okból.
138. Az előző két gyakorlatot viszonylag hosszú ideig, legalább három hétig csináljuk naponta egyszer vagy kétszer. Utána rátérhetünk a következő gyakorlatra.

139. Kétszer egymás után, két különböző tekintettel nézzük meg a kavicsunkat. Először vizsgálódó, tudományos, a részletekre kiterjedő, szigorúan analitikus tekintettel. Ezt a tekintetet az az érzés kíséri, hogy a figyelem felőlem áramlik a kő felé. Fél perc múlva egy szemhunyással elválasztjuk a gyakorlat első szakaszát a következőtől. Újra ránézünk a kavicsra, de most szelíd, befogadó, hívogató, átfogó pillantással, mint mikor összeakad a tekintetünk egy másik emberrel. A kísérő érzés megváltozik: most a kő felől áramlik valami felénk. Az érzésben hívogatjuk a kavicsot: „Mutasd meg magad!”, „Beszélj!”, „Mondd el szavak nélküli történeted!”. Néhány percig megmaradunk ebben a második látásban, amíg csak meg nem tapasztaljuk a kétféle tekintet közötti különbséget. Amennyire csak lehet, kerüljük a második tekintettel szerzett tapasztalatok szavakba öntését.

A 139. számú gyakorlat közben esetleg fellépő tapasztalások:

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

140. Ez a fajta meditáció annyiban könnyűnek látszik, hogy mindjárt a kezdetén tapasztalásokhoz vezet. A következő alkalommal megnehezítheti a gyakorlatot, ha elvárásokat kezdünk támasztani ugyanannak vagy bármilyen más tapasztalásnak az irányában.

141. Ha rendszeresen sikerül megvalósítani a meditációt, a második, befogadó tekintetet, kezdhethetjük a gyakorlat variációit: hasonlítsunk össze a 139. gyakorlat kétféle pillantásával két különböző fajta kavicsot, aztán egy kavicsot egy élő, majd egy élettelen levéllel, két különböző levelet, stb. A megfelelő érzések összehasonlításával fokozódik érzékenységünk.

142. Ahogy növekszik a befogadó figyelem, kezdhethetjük megtapasztalni a hidat: ahogy a tárgy alakítja a befogadó figyelmet, és közben fokozatosan elveszti *tárgy* jellegét ebben a tapasztalásban.

143. Ahogy fokozódik a tapasztalás erőssége, megváltozik a realitás: a kő, a kő látása és a tanú *egyetlen* valósággá válik.

144. Az egység a megismerő érzésben lép fel. Olyan, mintha szövegeket, leveleket kezdenénk olvasni és érteni. A nem-olvasás a jelentésen való kívülmaradás. Az olvasás belépés a jelentésbe. A jelentés kívülmaradás a magasabb jelentésen (ha van ilyen, mint a meditációs témákban). A magasabb jelentés kívülmaradás a világon, amiből formálódott, és amely a magasabb jelentést „látja”.

145. Ha tudjuk már használni a befogadó tekintetet – a mozdulatlan figyelmet –, akkor szabadon fordíthatjuk a tárgy felé. Az azonosságban a „már-nem-tárggyal” észrevesszük a figyelmet, amely fölvette a „tárgy” alakját a megismerésben.

- Ekkor tudtára ébredhetünk a figyelemnek, még mielőtt a „tárgy” alakjába öltözött volna.
146. Az észlelési meditáció alapfeltétele a befogadó érzékelés, bármelyik érzékszervből induljunk is ki. Ha a befogadó érzékelést meg tudjuk *valósítani*, akkor tudatára ébredünk a befogadó figyelemnek is: ez a híd.
 147. Ha a látásban elértük a befogadó figyelmet, akkor a többi érzékszerv felé is fordulhatunk – a legkönnyebben először a látásban szerezhethetjük meg ezt a tapasztalást.
 148. Bizonyára az utolsó – a legnehezebb – feladat a befogadó érzékelés megvalósítása a tapintásban, mert ez van a legközelebb a bennünket a közvetlen, közvetítetlen tudástól elválasztó „magam érzéshez” (24. gyakorlat).

Összefoglalás és kitekintés

149. Ha a koncentráció elér egy bizonyos intenzitást, akkor folyamatosan áramlani kezd, megerőltetés nélkül növekszik tovább, és megtapasztaljuk a figyelem visszaállított eredeti természetét, ami öröm és egészség.
150. Mivel az Én „anyaga”, szubsztanciája a figyelem, a koncentrációban az Én széthullott részeit gyűjtjük egybe.
151. A meditációban felvillan a tudat üressége, ezt törekszünk megtartani. Ha sikerül megmaradnunk az üres figyelemben, akkor egyre intuitívabbá válik és minősége megváltozik.
152. A figyelem általában akkor tapasztalja meg az első, tiszta (formától mentes) gondolkodó/képzetalkotó minőséget, amikor a koncentrációban eléri a témával való azonosság szintjét. Ha megmarad formától mentesen, ha megtapasztaljuk még a kép „előtt”, akkor érzéssé alakul, majd befogadó akarattá – „legyen meg a Te akaratom”*: – ez a tárgy ideája, az az akarat, amely azzá tette ami, hogy megvalósíthassa funkcióját.
153. Illúzió, ha a híd tapasztalása nem része a „tárgy” tapasztalásának. Ha nem tapasztaljuk a hidat, akkor duális tudatban vagyunk. A duális tapasztalásban a tanúnak csak az árnyéka van jelen. A híd tapasztalásában a dualitás eltűnik.
154. Bármilyen fogalomra kezdünk is koncentrálni, eljuthatunk oda, hogy elengedjünk *minden* fogalmat, majd megtapasztaljuk a figyelmet, amelyből a fogalom áll.
155. Az értés nem-értés: eltűnik, amint *valami* értésévé vált.
156. Értsd meg *ezt* (az „ez” szót), és a megfelelő helyen vagy és nincs szükség tanácsra.
157. Vedd észre a figyelmedet minden jelenségben: tárgyokban, gondolatokban, érzésekben, elterelésekben, szórakozásokban, álmokban.
158. Nincs jelenség, ha a tudat nem mozog.
159. Akkor lehetsz elfogulatlan, ha minden fogalom, gondolat, forma feloldódik vagy elolvad a koncentrációban, amely az üres figyelem felé törekszik. Csak üres tudatba léphet új idea. Ez általában akaratlanul történik, észrevehetetlenül rövid pillanatban. Ha megtapasztaljuk az ürességet, akkor tudatosan történik, és intuitív kutatásra használható. Ennek előfeltétele az Én tapasztalás és a meditáció.
160. Ez az igazi világosság mindent elér és felold. Ezért semmit sem kell elérni – már mindent magába foglal. Nincs keresés, nincs találás, nincs szerzés, nincs elhagyás.
161. Kívül nincs világosság, ezért semmi sincs kívül. Belül nincs világosság, ezért

* Máté, 6,10

- semmi sincs belül. Ha minden világosságból van, hol legyen a határ kint és bent között?
162. Az értésben tévedhetünk, a tapasztalásban nem.
163. A fő irány visszafelé, a figyelem tárgyától a forrása felé mutat.
164. A figyelem abbahagyja a pontról pontra, tárgyról tárgyra való mozgást, ha tudatára ébred saját áramló mozgásának: mert akkor mozdulatlan. Mert akkor épül a híd – a figyelem formálódásának a tudata –, amely visszavezet a tárgytól a saját forrásához.
165. A befogadó figyelem nem mozog.
166. Igyekezz, törekedj, majd lépj vissza. Ha a figyelem mozdulatlan volt, akkor a visszalépésben megüresedik. Ha mozgott, akkor megtelik asszociációkkal.
167. A figyelmet a világ alakítja; a világot a figyelem.
168. A hídban benne van az Én-tapasztalás. A híd tapasztalása közel van a végső valósághoz.
169. Illúzió, ha a valóság tapasztalásába nincs beleértve a híd.
170. Amíg testnek érezzük magunkat, a valóságunk testekből fog állni. Amíg léleknek tapasztaljuk magunkat, a valóságunk fogalmakból és ideákból (megformált figyelemből) fog állni. Ha megtapasztaljuk képességekből álló szellemi mivoltunkat, a valóságunk üres figyelemből vagy világosságból fog állni. A valóság átalakulása az észleleteken kezdődik, a fogalmakon és ideákon folytatódik és elvezet a világossághoz vagy üres figyelemhez, amely létrehozza azokat a fogalmakat, amelyeken keresztül érzékeljük azt, amit közönségesen valóságnak neveznek.
171. Ahogy az Én-tapasztalás belülről felvilágító figyelemből áll, ahol ezért semmit sem kell elérni, úgy minden ebben a fényben világlik fel, és egyáltalán semmit sem lehet elérni.
172. Minden, ami létezik és minden, ami nem létezik, üres figyelemből van. Ami ezért se nem létezik, se nem nem-létezik.
173. Bármilyen jelenség észlelése az Univerzális Természet – Buddha, Buddha-tudat – észlelése, mert a jelenségek és a Tudat egy és ugyanaz*.
174. A fény és az, hogy te látod, egy és ugyanaz.
175. A megformált figyelemből álló képet ugyanaz a figyelem látja: ez a Világosság csodálatos természete.
176. A tudatosság (vagy figyelem) tudatára ébredni *létezés* (nem pusztán tudás). A létezés világos, kommunikatív, a létezés szeretet. Ha a szeretet elveszett, akkor a létezés újrateher. Téren és időn kívüli.
177. A szeretet az az erő, amely egyesít mindennel, ami érthető: Én-lényekkel, ideákkal, jelentésekkel. Mivel a magam érzése által előidézett elválasztottság a tudatban jön létre, az egyesítés is ugyanebben a tudatban jelenik meg.
178. A szeretet az akaratban tevékenykedő világosság: az Én-lények, a változásban lévő figyelem, a változásban lévő azonosság világossága, készen a soha sem befejezett Én-lények változásainak követésére.
179. Még a gondolkodás is szubjektivitáson és objektivitáson túli, még a jelentés is időn és téren kívüli. A figyelem nem az *enyém*, mint ahogy a nyelv vagy a gondolkodás sem. Ezért semmi sem az enyém.
180. A gyógyulás kezdettől bennünk van.
181. Én mindig kezdetben vagyok.

* Huang Po, The Zen Teaching, 125. old.

Személyes utószó

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

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

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

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

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

Meditációk

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

A világosság a szavak fölött van.

Szeretet: azonosság és különbözőség, az Én természete. Az Én nem részekből áll.

Ha fogalmak jönnek, nem tudunk gondolkodni. Ha gondolkodunk, nem jönnek fogalmak.

A világosság önmagát keresi, ezért világít.

Én vagyok az ajtó.

A világosság legyőzhetetlen öröm.

Az igazi figyelem szeretet.

Az igazi világosság mindent áthatol.

A világosság és világosság-érzékelésünk egy és ugyanaz.

A koncentrált figyelem mozdulatlan.

Ha a világosság megtalálja önmagát, akkor a ragyogás megsokszorozódik és dallá lesz.

Az Üresség az Én megtapasztalása: nem ez, nem az. Minél mozdulatlanabb, annál megismerőbb.