

GEORG KÜHLEWIND

# Az érző észlelés felé

*Az érzékek kitanítása*

Fordította Böszörményi László

A fordítást ellenőrizte Fenyő Ervin

# Tartalom

Előszó .....	3
1. A fogalmiság az észlelésben .....	4
2. A nyelv és az érzékek .....	9
3. A világgép kialakulása .....	14
4. A figyelem ingamozgása .....	18
5. Észlelés, utánzás, létrehozás.....	22
6. Az érzékekről és kitanításukról .....	24
8. Észlelési gyakorlatok.....	32
1. <i>Egyszerű észlelés</i> .....	32
<i>Természeti és ember alkotta tárgyak összehasonlító észlelése</i> .....	33
2. <i>Képzelés</i> .....	34
3. <i>A központi gyakorlat</i> .....	36
4. <i>A negatív kép</i> .....	39
5. <i>Két tárgy összehasonlítása</i> .....	40
6. <i>Minőségek érzése</i> .....	40
7. <i>A valóságérzés</i> .....	41
8. <i>Az idea érzése</i> .....	42
9. <i>A tárgy akarata</i> .....	42
Utószó.....	43
Függelékek .....	44
Jegyzetek .....	53

## Előszó

Ez a könyvecske a gyakorlatok kedvéért íródott. Az inkább elméletinek mondható első hét fejezet viszonylag hosszúnak tűnik a gyakorlati részhez (8. fejezet) képest. A gyakorlati rész azonban úgy van elképzelve, hogy az olvasó ténylegesen végre is hajtja a gyakorlatokat: épp elég hosszú lesz akkor ez a fejezet is! Ezen kívül az „elméleti” rész is legnagyobb részben a gyakorlatok mentén szerzett tapasztalatokból ered. Azért kell ezzel kezdeni, hogy érthető legyen, hogy a gyakorlatok miért olyanok, ahogy a 8. fejezet leírja őket. Az „elméleti” igazságok remélhetőleg akkor is beláthatóak, ha valaki még nem kezdte el a gyakorlatokat. Az „elmélet” azért áll idézőjelben, mert az is inkább gyakorlatokon alapuló tapasztalás, és nem logikai levezetés eredménye. Az „elmélet” tehát csak a gyakorlatokhoz képest az.

A tudati iskolázás és ezen belül az észlelés iskolázása a tudat legalsóbb, racionális szintjéről indul. Ez azért lehetséges, mert a racionalitást tudatfölötti forrása táplálja, és a tudati lélek szintjén rá tud látni önmagára. A tudat a csecsemőnél az *érzéssel* kezdődik. Ez az érzés tagoltatlan, nem tud se emlékezni, se ideákat észlelni, és nem is én-jellegű. A nyelven keresztül a ráció felé vezető úton létrejön a Logossal és énnel áthatott fogalmi tagolás, mely egyre differenciáltabbá válik, miközben egyre alacsonyabb szintre ereszkedik, és ezzel eközben egyre jobban kiszárad az érzés az észlelésben. Az iskolázás az így elért tudati helyzetre épít, de egyszersmind magasabb szintre is akarja juttatni, ki akarja terjeszteni a tudatot: mint a világ élő, érző, akaró fogalmakkal történő tagolását, mint olyan Én-vagyok\* tapasztalást, mely nem támaszkodik a fizikai szervezetre. Az észlelést így élet járja át, érzővé válik, és érzékeli a természetben működő akaratot.

Mivel a gyakorlatok az észlelésben szerzett elemi tapasztalásokból indulnak ki, a szerző nem foglalkozik az észlelésre vonatkozó egyéb leírásokkal, vagy bármilyen, az észlelésre vonatkozó tannal: az olvasó mindent maga ellenőrizhet. Az elméleti rész teljes összhangban van R. Steiner nézeteivel az érzékekről és az észlelésről. Magukat a gyakorlatokat tekinthetjük olyan útnak, amely elvezet a „*Hogyan jutunk a magasabb világok megismerésére?*” c. könyvben leírt előrehaladottabb észlelési meditációkhoz, mint pl. a „virágzás és hervadás” („*A beavatás szintjei*” c. fejezetben), vagy a mag szemlélése („*A gondolatok és érzések ellenőrzése*” c. fejezetben). A Rudolf Steiner és más szerzők műveivel való kapcsolódásokat a megfelelő függelékek részletesen ábrázolják.\*

---

\* A továbbiakban a fenti értelemben vett magasabb rendű Ént nagybetűs, míg a hétköznapi ént kisbetűs írásmóddal különböztetjük meg. Ahol a megkülönböztetés feloldódik, ott a nagybetűs írásmódot használjuk.

• A könyvben előforduló Steiner idézeteket Böszörményi László fordításában közöljük. Steiner műveit a Rudolf Steiner összkiadás eredeti GA (Gesamtausgabe) számaival jelöljük.

## 1. A fogalmiság az észlelésben

A felnőtt számára ismerős az észleleti világ, amelyben él. Ritkán fordul elő, hogy valami teljesen ismeretlennel szembesül. Az ismerős dolgot vagy jelenséget már *olyannak*, „annak” érzékeli, anélkül, hogy csodálkozna, elgondolkodna rajta vagy megkérdezné magától, hogy mi az. Ez utóbbi csak kivételes esetekben fordul elő, akkor, ha valami újjal találkozik: ilyenkor értelmező szerepben színre lép a gondolkodás, a gondolati magyarázat vagy az intuíció. Az ismert észleleti jelenségek esetében az értelmezés már lezajlott a múltban, és beépült az érzékszervek életébe. Így jön létre az észlelés legalsóbb szintje és egyszersmind leggyakoribb megjelenési formája: az informatív észlelés.

Sok mindenre rájöhetünk a fentiekre vonatkozóan, ha megnézünk egy képrejtvényt. Egy képrejtvény, vonalak zavaros egyvelegéből áll. Ha tudjuk, hogy mit keresünk a vonalak sűrűjében, mondjuk egy macskát, akkor némi nehézséggel megtaláljuk. Ha nem tudjuk, hogy macskát, öregasszonyt vagy házat keresünk-e, akkor nehezebb megtalálni a macskát; és sose fogjuk megtalálni, ha nem tudjuk, hogy hogy néz ki egy macska. Ha pedig egyáltalán nem lennének fogalmaink és képzetaink, akkor természetsszerűleg semmit se találnánk. Egy kép megfejtsége abban áll, hogy sikerül tagolni, fogalmak vagy képzetek segítségével.

Ez a példa arra szolgál, hogy megvilágítsa a *fogalmak* (ill. *képzetek*) *szerepét az észlelésben*. A fentiekhez még egy tapasztalat párosul: az *észlelés minősége* független attól, hogy megtaláljuk-e az elrejtett alakot vagy sem, független a kép tagolásától, amely a „macska” képzetének segítségével létrejöhet. Másképp szólva: Ha egy négyszöget egy szabálytalan és névtelen alakzat mellett látunk, az észlelés *minősége* és az emlékezeti *kép* alkotása ugyanolyan. Meg is nevezhetjük a névtelen alakzatot, pl. „brégyszög”. (Vegyük észre, hogy csak „valamit” tudunk megnevezni, vagyis amit fogalmilag már elhatároltunk.)

Hasonlóan ahhoz, ahogy egy képrejtvényben csak akkor találjuk meg az elrejtett alakot, ha van róla képzetünk, kétértelmű (két rejtett alakot tartalmazó) képeken is csak akkor találjuk meg mindkét alakot, ha mindkét képzetel rendelkezünk.

„*A látás művészete*” c. könyvecskéjében Aldous Huxley leírja a látás folyamatát. Eszerint a látás három részfolyamatból áll: érzékelés (sensing), kiválasztás (selecting) és észlelés (perceiving). Az *érezékelés* színes felületek érzetét hozza létre, amelyek a látás „nyersanyagául” szolgálnak. A *kiválasztás* révén elválasztjuk a vizuális mező egy részét a többiektől: egy folyamat, amelynek fiziológiai oka a retina középpontjában (fovea centralis), a látás legélesebb pontján van, pszichológiailag pedig az érdeklődésünk határozza meg. Az észlelésben aztán, mint ezt vagy azt a tárgyat azonosítjuk azt, amit kiválasztottunk az érzetből (vö. I. függelék).

A *fogalmiság szerepe a közönséges észlelésben* jól megmutatkozik a számítógépes „észlelés” problémájában. A probléma csak a tudományos-fantasztikus regények robotjai esetében számít megoldottnak. A valóságban azonban áthidalhatatlan nehézség merül fel; az automaták rendelkeznek ugyan emlékezeti funkcióval (tároló egységgel, „memóriával”), de nem képesek fogalmakat alkotni. Ezért, ha meg akarnánk „tanítani” egy automatát akár csak *egy adott* szék észlelésére, a következőképpen kellene eljárunk. Meg kellene „mutatni” a széket (mondjuk fából, négyszögletes üléssel, stb.) a robot kamerájának, és egyszersmind följegyezni a „memóriába”, hogy „szék”. A kamera és a memória rögzít egyetlen képet, amelyen a szék egy

adott szögből, egy adott háttér előtt, egy adott megvilágításban stb. látható. Ha semmi mást nem változtatunk, csak a nézet szögét, a szék már egészen más perspektivikus képet ad. Ezt ismét rögzítenünk kellene, és „értelmezésként” ismét hozzárendelni, hogy „szék”. Nyilvánvaló, hogy *egy és ugyanazt* a széket „meg kellene mutatni” és rögzíteni kellene az összes lehetséges nézetből, az összes lehetséges megvilágításban, az összes lehetséges háttér előtt (mert a kép nem választja el a széket a háttértől), minden lehetséges környezetben. Akkor elérnénk, hogy az automata az ilyen típusú széket fölismeri. Egy másik típusal, amelyeknek másmilyen a színe, alakja, nagysága stb. kezdhethetnénk az egészet előlről.\*

Mennyire más ez az eljárás, mint a gyerek esetében: ha a gyerek egyszer „funkcionálisan” megértette a „szék” fogalmát, akkor attól fogva bármilyen széket bármilyen perspektívából felismer, sőt egy fatörzset is „széknek” tud látni, ha éppen ráül valaki. A fogalom ugyanis magát a tárgyat, vagyis a funkcióját ragadja meg, és nem a külső ismertetőjelekből rakja össze.

Az automata példáján világossá válhat, hogy az észlelések tablóját a fogalmak, ill. képzetek *tagolják* részletekre. Az, hogy észleléseinkben rögtön részleteket találunk, a megelőző fogalmi tevékenység eredménye (vö. Ia függelék).

Annak, hogy az észleleti világ tagolásában a „képzeteket” is megemlítettük, mint a tagolás eszközt, az az oka, hogy a természeti jelenségekre vonatkozóan aligha vannak „megfelelő” fogalmi intuícióink<sup>1</sup>. Teljes mértékben értjük, hogy mi egy váza lényege, de nem tudjuk, hogy mi felel meg a „lényegnek” egy fűszál, egy darab pirit, vagy egy sündisznó esetében. A természeti dolgokat külső jegyeik alapján ismerjük fel, vagyis a képzet alapján. A képzetet magát is fogalmak hatják át, azt mondhatnánk, hogy helyettesítő fogalmakból áll, amelyeket meg se kell nevezni. A juharfát leveleiről ismerjük fel, amelyeknek egy bizonyos, meg nem nevezett, de újra felismerhető formájuk van. A természeti dolgok „fogalmai” tulajdonképpen képzetek, emlékképek, nem alapulnak „értésen”, jobb híján annak a követelménynek felelnek meg, hogy a tárgy fajtájának egyértelmű jelei legyenek (M. Schlick<sup>2</sup>). Ez biztosítja ugyan „használhatóságukat”, de ezek a „fogalmak” valójában csak *nevek*, és a legkevésbé sem elégségesek ahhoz, hogy segítségükkel „előállítsuk” azokat a dolgokat, amikre vonatkoznak, ellentétben az ember alkotta tárgyak funkcionálisan érthető fogalmaival. Mivel végső soron utóbbiak is a természet anyagaiból és jelenségeiből állnak – pl. rezet és elektromosságot tartalmaznak –, amelyeket eredeti mivoltukban nem értünk funkcionálisan, az ember alkotta tárgyak értése a funkcióra korlátozódik, a funkcióra a maga teljességében.

A fogalmiság kérdése a közönséges észlelésben és annak elemeiben az észleleti minőségeknél kezdődik. Jól tudjuk, hogy a gyerek figyelmét ki kell tanítani, hogy a színeket emberi értelemben észlelje. Először is meg kell tanulnia a figyelmet szelektíven a színességre irányítani, miközben az összes többi tulajdonságtól, mint méret, alak, anyag stb. el kell tekintenie. Másként szólva: az adott teljességéből először intuitíven ki kell tagolnia a színességet, a differenciált fogalmiság által. A színesség kitagolása megtörténhet még az egyes színek kitagolása előtt; akkor jönnek

---

\* A pontosság kedvéért megjegyezzük, hogy a számítógépes látás („computer vision“) a könyv első megjelenése óta nagyon sokat fejlődött. Léteznek olyan algoritmusok, amelyek véges számú minta alapján elég nagy pontossággal tudnak felismerni különböző tárgyakat (pl. egy széket) vagy akár arcokat, igen különböző vizuális feltételek mellett is. Mégis, ez semmit sem változtat a fenti okfejtés lényegén: egy automata nem tud fogalmat alkotni, és ezért „észlelése” nemcsak nagyon kezdetleges marad az emberi észleléshez képest, de főleg egészen másképp működik – hiányzik belőle az értés.

létre olyan jellegzetes gyerek-mondások, mint a következő, a spenót megpillantásakor: „Ez piros, mint az ég!” A „piros” itt csak arra vonatkozik, hogy a gyerek egyáltalán észrevette a színességet. Jól mutatja a fogalmiság szerepét a színek átélésében az a jelenség is, hogy különböző nyelvek különbözőképpen tagolják a színskálát – különbözőképpen húzzák meg a határokat a folytonos színskálán, és van pl. olyan nyelv, amely csak négy színt különböztet meg. Ez a jelenség a Sapir-Whorf\* nyelvtudományi hipotézis része, amely szerint a népek világméretűben és gondolkodásában – és így azok különbségében is – meghatározó szerepet játszik a nép nyelve – tulajdonképpen a nyelv által kínált fogalmiságok –, mert a különböző nyelvek, a színskálához hasonlóan, különbözőképpen tagolják a külső és belső világot, és a különböző nyelvtanok különbözőképpen kapcsolják is össze a kitagolt részleteket. Ez a különbség a világméretűben és a gondolkodásban azonban csak addig tart, amíg a gondolkodás el nem válik tanítómesterétől, a nyelvtől. A nyugati civilizáció újkori gondolkodása – az absztrakt gondolkodás formájában – emancipálódott a nyelvektől: a tudományos és technikai fogalmak egyike sem adott eleve, egyik nyelven sem. Ez az elszakadás a természeti népeknél is megtörténik, amikor megérinti őket a nyugati civilizáció.<sup>3</sup>

Az észleleti minőségek különleges jellemzője, hogy érzékszervi tapasztalás nélkül nem lehet róluk képzetet alkotni, még annyira se, hogy lehetne rájuk emlékezni, újra felismerni; egy vakon születettnek nem lehet megtanítani a színek képzetét.

Számos gondolkodót félrevezet az a megfigyelés, hogy a gyerek már jóval azelőtt kapcsolatba tud lépni színekkel, át tudja élni őket, mielőtt megragadta volna a színre vonatkozó fogalmakat, vagyis képes lenne újra felismerni a színeket. Ez a tisztán érzeti szintű átélés teljesen más jelenség, mint a színek észlelése. Ahogy kezdetben a gyerek, vagy idegen nyelv esetében a felnőtt is „hallja” a beszédet, *anélkül, hogy értené*, úgy „látja” a gyerek először a színeket. Ebben a fejlődési fázisban nem tudja újra felismerni a színeket, pl. a pirosat, tehát nem tudja *másodszor látni*, mert még nem tudja elvonatkoztatni a színességet a többi tulajdonságtól. Látta-e akkor *először?* (vö. II. függelék)

A színek és a többi észleleti minőség fogalmai magasrendű, nem dialektikus ideák, és éppen ezért a mai hétköznapi tudat nem ismeri fel őket „gondolható” fogalmakként, ahogy a természetire vonatkozó neveket sem. A tapasztalat azt is mutatja, hogy az észlelés egyes területein nevek nélkül is jól kijövünk, vagyis nagyon is meg tudjuk különböztetni fogalmilag a minőségeket. A szaglász területén pl. a minőségeknek alig vannak neveik; azt mondjuk pl., hogy „jázminillatú”, mintha kék helyett azt mondanánk, hogy „búzavirágszínű”.

A kisgyerek nem rendelkezik fogalmiságokkal. Ezeket majd csak a nyelvtől kapja meg, miközben a nyelvtanulás kezdeteit az emberi környezettel való egészen korai, hangtalan kommunikációban figyelhetjük meg: a mosolygás észrevétele és viszonzása már viszonylag késői jelenség. A gyerek szavak és hangzók nélküli kommunikációban ébred rá a feléje elhangzó szavak jelentésére<sup>4</sup>; a pszichológia joggal tételezi fel, hogy eközben közös tudatban („*vie à plusierus*”<sup>5</sup>) van a környezetével. A gyerek érző figyelme egészen a felnőttek beszédintenciójáig terjed. Ez a közös tudat individualizálódik, ahogy az Én egyre jobban beköltözik a szervezetbe, de működése sohasem szűnik meg teljesen. A különbség, amit aközött érzékelünk, hogy valakit személyesen vagy hangfelvételtől hallunk-e beszélni, részben erre a már csak gyengén meglévő közösségi élményre vezethető vissza.

---

\* Edward Sapir és Benjamin Whorf XX. századi amerikai nyelvészek és antropológusok. A hipotézis Wilhelm von Humboldt (1767-1835) német tudós munkásságára nyúlik vissza.

Az észleleti világ, amiben, vagy ami előtt a gyerek földi életének kezdetén áll, olyan, mintha egy felnőtt egy képrejtvény előtt állna, de úgy, hogy egyáltalán semmilyen fogalommal sem rendelkezik. Az adott világ folytonossággá folyik össze. A felnőtt, ha nem is sikerül felfedeznie a képrejtvényben a macskát – pl. mert nem rendelkezik megfelelő képzetrel –, még mindig láthat „csíkokat”, „fehéret”, „feketét”, „egyenes és görbe vonalakat”, ha ezekről van fogalma; a gyerek azonban még ezekkel sem rendelkezik. Mivel figyelme még nem tanult meg szelektíven észleleti minőségekre irányulni, a világ folytonosan jelenik meg számára, amellyel együtt él – beszélhetünk egy inkább együtt álmódó, ún. „participáló” tudatról –, sokkal előbb, telítettebb minőségekben, mint a felnőtt (vö. 3. fejezet).

A felnőtt észlelése a közvetlenül adott világ-tabló fogalmi tagolásán alapul. Azt, amihez se fogalma, se képzele nincsen, helyettesítő fogalmakkal vagy helyettesítő képzetekkel individualizálja az adott egészről: aki nem tudja, hogy mi az, hogy olló, az két összeszőgött, elforgatható fémdarabot lát – ha rendelkezik a „fémdarab”, a „szög” stb. fogalmával. Az észlelés akkor is „fogalmilag” történik, ha nem áll rendelkezésre név, nyelvi kifejezés az észlelethez, amennyiben olyan ember észleléséről van szó, akinek a gondolkodása már emancipálódott a nyelvtől. Feltűnhet, hogy kisgyerekek és archaikus népek rajzai vagy festményei gyakran „leegyszerűsítettnek” tűnnek; ilyen esetben a készítő nem észlel és ezért nem is ábrázol olyasmit, amihez nincsenek szó-fogalmi, mert a gondolkodás nem tud a nyelven kívül történni.

Az eddigiekből talán az is világos, hogy az *nem megismerés*, ha egy tárgyat ismerősnek tűnő ismertetőjegyei alapján újra felismerünk, ez inkább újra-megnevezés; a név nem intuícióból ered. Ugyanez igaz az ilyen jellegű *első elnevezésre* is; az nem megismerés, ha megtudom, hogy az épp látott folyót Rábának, vagy a virágot nefelejcsnek hívják. Mert a név nemcsak hogy *nem megfelelő* fogalom, de egyáltalán nem is az. Amit az elnevezés létrehoz, az *ismeret*, és nem *megismerés*.

Valami teljesen fogalom nélkülit nem lehet se észlelni, se gondolni. Annak a vélekedésnek a forrása, hogy létezhet valami idea vagy fogalom nélkül, minőségek és tulajdonságok nélkül, valami, ami *van*, anélkül, hogy *valamilyen* lenne, a materializmus – legtöbbször nem tudatos – érzete. Ez abban a meggyőződésben áll, hogy van valami – és ez maga a világ alapja –, ami *elvileg* érthetetlen; elvileg, nemcsak átmenetileg vagy az aktuális gondolkodási képesség korlátozottsága miatt. Jellemző erre és minden agnosztikus nézetre – amely tehát úgy véli, hogy föl kell tételeznie valami elvileg megismerhetetlent –, hogy csak olyan fajtájú ideákat ismer, amelyeket a hétköznapi tudat fel tud fogni, és semmit sem tud a tudat fejlődési lehetőségéről további, magasabb rendű ideák befogadására. Példa erre Kant (a „magánvaló dologgal”), vagy a vallásos agnoszticizmus (amely számára Isten megismerhetetlen), mint pl. az iszlám. A vallásos agnoszticizmus követői előtt legtöbbször rejtve marad, hogy lényegében materialista beállítottságúak, és a nyílt materializmus előkészítői. A materializmusban a világ világos, megismerhető, idea jellegű alapja átalakul a sötét, tehát nem idea jellegű „anyaggá”. Azt mondhatnánk, hogy az először túlságosan világos fény elvakítja az embert, aki ezért sötétségnek véli.

A felnőtt adott világát fogalmak hatják át, és ezeken keresztül tagolódnak részletekre. Az észlelő figyelmet először a nyelv elsajátítása tanítja ki, a különböző érzékszerveknek megfelelően. Az anyanyelvvel kapjuk az első fogalmi rendszert, amely a nyelv „belső oldala”. Az érzékek tehát az

érzékszervből és a hozzátartozó, jellegzetesen kitanított figyelemből állnak. A következő fejezetben megkíséreljük leírni, hogy hogyan játszódik le az első kitanítás.



## 2. A nyelv és az érzékek

### I.

A felnőtt érzékei szellemi-fizikai szervek, amelyek – megismerés-pszichológiai szempontból nézve – *közvetlen* észlelésekhez juttatnak bennünket. Az észlelés kifejezés itt Huxley értelmében szerepel, vagyis a kiválasztott érzeti összesség, a hozzátartozó „az”-zal. A „közvetlenség” itt azt jelenti, hogy bármilyen gondolkodás jellegű tevékenység nélkül, tehát elgondolkodás, emlékezetben való keresés, összehasonlítás nélkül (vö. III. függelék). „Szellemi” ezek a szervek, mert az ember észlelő figyelme szellemi tevékenység, és mert a megismerés-pszichológiai értelemben közvetlen, egyszerű észlelési tevékenységnek már magában kell foglalnia a fogalmiságokat. „Fizikaiak” a szervek, mert fizikai hordozójuk van a (fizikai) érzékszervek formájában. \* A folyamatot, amelyben a fogalmiságok beépülnek az érzékszervekbe és működésükbe, Goethe kifejezésével<sup>6</sup> az „érzékek kitanításának” nevezhetjük.

Az érzékszervek fizikai része nyilvánvalóan nem tanítható. A szem fiziológiája nem változik meg attól, hogy a gyerek kezdi megkülönböztetni a színeket. A kitanítás az érzékszerv szellemi funkciójának szól, a figyelemnek, ami nélkül nincs észlelés, hiába játszódnak le a fiziológiai folyamatok az érzékszervben és az idegrendszerben.<sup>7</sup> A kitanítás kisgyerekkorban történik, nem emlékszünk rá, ezért a folyamatot csak elmélyült utánagondolással lehet nyomon követni. Az elmélyült utánagondolást azzal kezdjük, hogy megkísérlünk eltekinteni a tudat tartalmaira vonatkozó összes aktuális, gondolkodás jellegű tevékenységtől. Ez az első lépés ahhoz, hogy a fogalmilag tagolt világból kiindulva, betekintést nyerjünk a tagolás előtti „világképbe”. Mindazt, ami ezután valóban vagy a lehetőségek szerint megmarad a tudat tartalmaként, azt „adottnak”<sup>8</sup> nevezhetjük. Ez összefüggéstelen részletekből és minőségek érzeteiből áll, amelyek korábbi fogalmi tagolásból – vagyis az érzékek kitanításából – erednek. Ha gondolatban keletkezéséig követjük visszafelé az adottat, tehát sikerül tudatunkból egyre több fogalmi meghatározottságot eltávolítanunk, akkor végül egy fogalmilag teljesen tagolatlan „képhez” jutunk, amely éppen ezért már nem emberi tapasztalás, csak a következetes gondolkodás eredménye. Még ahhoz a „tapasztaláshoz” áll legközelebb, amely pl. akkor ér bennünket, ha ismeretlen környezetben alvásból, vagy kábultságból ébredünk fel: látunk, de nem tudjuk, hogy mit. Egy másik példa, ami jó megközelítése ennek a képnek, Kaspar Hauser élménye, amikor röviddel a civilizációba való belépése után hirtelen egy nyitott ablak látványával néz szembe. Fogalmak hiányában azt hiszi, hogy amit lát, egy deszkára van fölfestve, és nem lát tárgyakat, csak színes foltokat.<sup>9</sup>

A tagolatlan képet nevezhetjük a „közvetlenül adott”-nak, és mint ilyen, kiindulópontul szolgálhat egy előfeltételek nélküli ismeretelmélethez (vö. IV. függelék).

A fogalmak eltávolításával a felnőtt csak egyre szegényesebb észleleti élményekhez jutna. Ha azonban figyelembe vesszük gyerekkori emlékeinket, valamint a gyerekeken és archaikus kultúrákon végzett megfigyeléseket, akkor arra következtethetünk, hogy mennél kevésbé éles és differenciált a tagolás, annál gazdagabb az érzés. Ez a megismerő érzés az archaikus kultúrákban nagyon jelentős technikai, orvosi és építészeti teljesítményeket tett lehetővé. Az is megfigyelhető,

---

\* A fogalmi tisztázás után akár helyettesíthetjük is a ritkábban használt „érzék” kifejezést az „érzékszerv” kifejezéssel, ha nem a pusztán fizikai, hanem a kitanított érzékszervet értjük alatta.

hogy a logikai sorrend, amiben a fogalmiságokat elméletileg eltávolítjuk az észleleti tablóból, a differenciáltabbaktól az egyre átfogóbb fogalmiságok felé vezet. Pont fordítva épül fel a gyerek fogalmi rendszere: először a „nagy” fogalmiságokat érti meg, hasonlóan ahhoz, ahogy a barkobát<sup>10</sup> játsszuk, ahol először megpróbáljuk behatárolni az általános kategóriákat, amelyekhez a keresett konkrét dolog tartozik.

Az egyes részleteket és összefüggéseket a fogalmak és a gondolkodás tagolja ki, amelyekre a felnőtt már az adott világ részeként talál rá, ha alaposabban szemügyre veszi tudatát. A gondolkodás eredeti cselekvése az intuíció, általa jönnek létre a fogalmak, és világosodnak meg az összefüggések.

A tagolt értés képességét a nyelv építi be az ember tudatába; a nyelv adott, mégpedig alapvetően és elsődlegesen. A gyerek a környezetétől kapja a nyelvet, úgy, hogy egyben jelenik meg benne a különben elválasztott észlelés és fogalmiság. Az ember az anyanyelvétől és általa tanul meg gondolkodni, és a gondolkodás nyelvhez kötött marad mindaddig, amíg föl nem ébred a tudati lélek, vagyis amíg ki nem alakul a tudatra való rálátás képessége. Minden tagolt kifejezési mozdulatot a nyelvhez kell sorolnunk, a tagolt kifejezés mögött mindig a nyelv áll.

A nevelő feladat, amit a nyelv az emberré válás folyamatában játszik, lényegbevágó kérdést vet föl. Mert ahhoz, hogy az adott folytonosság elnyerje első tagoltságát a nyelv által, magát a nyelvet is tagolt, tehát *különbségekből* álló jelenségként kell észlelni. Mivel az észleleti világot a nyelvileg adott fogalmak tagolják, úgy tűnik, mintha ez *petitio principii*\* lenne, amit ezért alapos vizsgálat alá kell vetnünk.

## II.

Ezért élesen meg kell különböztetni a különbségek érzeti átélését ugyanezek észlelésétől, ami nem jelenti azt, hogy a két tapasztalati fajta között ne lehetne folyamatos az átmenet. Az állatoknál megfigyelhetjük, hogy reagálnak színekre, szagokra, tárgyakra vagy alakokra. Elhamarkodott lenne azt állítani, hogy ez a viselkedési reakció észlelésen alapul. Ez az emberi viselkedés mintájára levont következtetés lenne. Az állat azonban inkább a fajra jellemző viselkedési minta révén kapcsolódik be a természetbe; a természet a minta szűrőjén keresztül hat az állat viselkedésére. A fajra jellemző érzeti test beépített bölcsességgel szabályozza az állat viselkedését. R. Steiner észlelés-tanához<sup>11</sup> kapcsolódva mondhatjuk, hogy az életfolyamatok, mint ösztönös belső élmények, az állatnál nem válnak észleléssé, mondjuk egy élet-érzék észleléseivé, mert az érzeti mintát követő „ösztönösség hulláma” nem tud elérni egy „én-emberhez”, hanem megmarad az érzeti átélésnél. Az állatnál az összes ún. érzéketli folyamat életfolyamat; ezért követi az „észlelést” a „cselekvés” közvetlenül.

Bizonyos értelemben hasonlóan játszódnak le a kisgyerek „észlelései” is, mielőtt a beszéd kezdeteit elsajátítja. Reagál benyomásokra, észleleti minőségekre, mint pl. színekre, amelyeket csak sokkal később tanul meg *fogalmilag* megkülönböztetni. Az állathoz képest, amelynél az érzékszervek egyszersmind életszervek is, a csecsemőnél két lényeges különbség áll fenn. Egyrészt, a reakció nem egy bölcs érzeti minta keretei között történik; ezért a gyerek segítségre

---

\* körkörös érvelés

szorul, és az állatnál sokkal önállótlanabban kezdi földi életét. Másrészt, az embergyerek kezdetből fogva rendelkezik szabad élet- és érzeti erővel, amelyek elvileg lehetővé teszik a *tanulást*. A hiányzó ösztönös reagálást így hamarosan az intelligencia erői helyettesítik.

A gyerek kezdetben teljes egészében érzék<sup>12</sup>, az egyes érzékszervekre való differenciálódás és korlátozódás az első hét évben alakul ki. Ezt az egy, mindent átfogó észlelést nevezhetjük *érzésnek*. Ebben játszódik le az átmenet az észleleti világ érzeti átéléséből az énnel áthatott észlelésbe, amely előbb vagy utóbb fogalmi ítélethez vezet<sup>11</sup>.

Ez előtt az átmenet *előtt* összefolyik a tudat és a világ élete; a tudati folyamat nem tud visszahúzódni, nem tud különválni az érzeti élménytől. Csak ez után az elválás után válik lehetővé egy olyan észlelés, amelyet nem kell kényszerűen cselekvésnek, viselkedésnek követnie. Az elválás azt jelenti, hogy az észlelés mellett kialakul egy második tudati modalitás, amelyből később a felnőtt *fogalmi* élete lesz.

A természetből való kiemelkedés a *beszélő* környezet hatására jön létre, e nélkül a gyerek nem tanul meg se fölegyenesedni, se beszélni, se gondolkodni. Ellentétben az állatok képességeivel – ha eltekintünk az emberi behatásra kifejlesztett másodlagos reflexektől –, ezek az emberi képességek nem öröklődnek. Azért tudnak létrejönni, mert az ember rendelkezik olyan erővel, amelyek nincsenek megkötve biológiai folyamatokban, vagy a szervezet felépítésével való foglalkozásban, hanem – a biológiai szükségszerűség szempontjából – fölöslegesek, szabadok, vagy idővel szabaddá válnak.

Az ilyen képességek már a beszéd elsajátítása előtt is megmutatkoznak olyan jelenségekben, mint a sírás, mosolygás és gügyögés. Ezek egyike sem figyelhető meg állatoknál. Ezeket a szabad erőket a környezet beszélő magatartása formálja. Ennek hatására jön létre fokozatosan az átmenet a világ érzeti átélésétől, a reagálástól, a másodlagos reflexektől a valódi emberi, vagyis *értő* magatartáshoz.

### III.

A beszéd jellegű jelenségek – beszéd, ének, mimika, mozdulatok, minden *értelmes* viselkedés – annyiban különböznek a gyerek egyéb lehetséges észleleteitől, hogy ezeket a felnőtt már a nyelv által kitanítottan, gondolkodása segítségével hozza létre. Ezért ezeket a jelenségeket egy nyelvileg ki-nem-tanított vagy érzeti (asztrális) átélés vagy érzés nem tudja követni, nem tudja megérteni. A hangzóknak, szavaknak, gondolatilag tagolt észleleteknek kitéve, felébrednek a specifikusan emberi érzékek, úgymint a hangzó-érezék, fogalom-érezék és te-érezék (én-érezék), egyelőre minőségi működésben: a gyerek elkezd észlelni, megkülönböztetni a megfelelő minőségeket. Ezeknek az érzékeknek nincs lokalizálható funkcionális szervük<sup>13</sup>, használják a mozgásrendszert, az élet-organizmust és az ember egész alakját, és – akár az összes többi emberi érzék – a testi funkciókban nem kötött, és ezért szabad erővel dolgoznak. Ha nem így lenne, az ember nem tudna velük *mindent* észlelni, ami a területükre esik. Kezdetben a gyerek valóban nem észlel mindent: ehhez előbb ki kell tanítani az emberi érzékeket. A kitanítás fölülről történik, az említett három felső érzék felől.

Az, hogy a gyerek „ki van téve” a nyelvnek, azt jelenti, hogy a nyelvi jelenségek két oldalról érik el: az érzetileg megjelenő, pl. akusztikus oldalról, és a rejtett, az érzékszervi észlelés számára soha meg nem jelenő oldalról, vagyis a jelentés, az értelem felől. A gyerek számára közvetlenül elérhetőnek kell lennie a „beszélés” rejtett oldalának, különben semmilyen módon sem juthatna hozzá. Mert a hangzók hangzásából nem lehet kitalálni a beszéd értelmét; ezért nem tanulhat meg a gyerek beszélni egy hangszalagtól vagy egy automatától, mert ezeknél nincs jelen a beszéd intenciója. A gyerek intuitíven ragadja meg a beszédintenciót, és ez ad értelmet a megjelenő jeleknek.<sup>14</sup>

A beszéd értelme, amely eleinte elválaszthatatlanul összekapcsolódik a megjelenő jelekkel, Logosz természetű: tagolás és összefüggés egyszerre – amint a mondat szerkezetén látszik, ahol a szavakra tagolt mondatban jelenik meg a mondat egységes értelme. Az elkülönült jeleket csak egy Én-lény tudja értelemmé összeolvasni (vagy a fordított folyamatot végrehajtani a beszélő esetében), és a beszéd elemei, mint hangzó, szó, fogalom, én-jellegűség, sírás, nevetés stb. is csak egy Én-lény számára hozzáférhetőek. Ezért tudja a nyelv, a beszéd előidézni az átmenetet az érzeti átéléstől az emberi tapasztaláshoz.

#### IV.

A nyelv megragadása háromszoros értési mozdulatot vagy intuíciót jelent, ami megfelel a nyelvi jelenség kettős természetének, vagyis, hogy jelből és jelentésből áll.

A gyerek intuitíven érti meg az első szavak jelentését – mindig egy adott beszédhelyzetben – és egyszersmind a tartalom érzékszervileg érzékelhető megjelenési formáját: ebben két értési mód kapcsolódik össze. Megfigyelhető, hogy egy ideig gyakran csak az egyik oldal működik önmagában, pl. elhangzott szövegek utánzása értelem nélkül, vagy az értelem megsejtése – a többi észlelethez hasonlóan az érzésben –, anélkül, hogy az értelem összekapcsolódna a nyelvi jellel. A hangzók hallása messze megelőzi a létrehozásukat.

A nyelv kettős természetének<sup>15</sup> átélése előidéz egy olyan belső cselekvést a tudatban, amely eleinte elválaszthatatlan a mondottak észlelésétől, de később egyre jobban elválik az észleléstől, önállósítja magát, és lehetővé teszi a szavak nélküli gondolkodást<sup>16</sup>. A gondolkodás a nyelv értésének belső mozdulatából származik. Az ember egész fogalmi belső élete innen ered.

A beszéd különlegessége abban áll, hogy nem csak észlelés, hanem értelmet hordozó észlelés. Kettős természetének tapasztalása odavezet, hogy a többi észlelet is belső életet, értelmet nyer, és így jellé válik. Az észleletek később elvesztik jel jellegüket, „dologgá” válnak: a „dolog” mintegy felszippantja a fogalmat; Hegel ezzel kapcsolatban az idea önmagától való elidegenedéséről beszél. A nyelv kettős lényének megragadásával kezdődik a tudat lélegzése az odaadottság és a lélek saját élete között. Odaadottság az észlelésben, amely mintegy a korábbi egységes átélés maradványa, és saját élet a gondolkodásban.

A *fogalmi* megkülönböztetést is azok a változások hívják életre, amelyeket a nyelv kettős szerkezete a tudat életében kivált. Ehhez a tudatnak képesnek kell lennie arra, hogy időnként visszahúzódjon az észlelésből, kikapcsolódjon az egységes észlelési életből. A fogalmak átélése fokozatosan elválik az észleletek átéléstől; az észleletekre vonatkozó fogalmak kiemelkednek az

egységesen adott képből. Ez adja a visszamaradó észleleti kép fogalmi szerkezetét. Amíg a beszéd és a gondolkodás nem különülnek el egymástól, a megismerési élet még teljes mértékben „adott”, a világ egészséges és kérdésektől mentes. Az észleleti világra irányuló kérdések csak később keletkeznek, amikor lehetővé válik a nyelvtől független gondolkodás, és ezért nyelvtől független – a nyelvben nem adott – fogalmak alkotása, amelyek már nem illeszkednek hézagmentesen az immár meg nem értett, kérdéssé vált észleleti képhez.

Az intuitív és folytonos értést a nyelv nem folytonos, jelekre bontott szerkezetének tapasztalása tagolja. Kezdetben az értés főleg az intuícióra támaszkodik, és a nyelv megjelenő oldala alárendelt szerepet játszik: az úgynevezett „primitív” nyelveknél a ritkán megjelenő észlelési oldalt hatalmas intuíciók egészítik ki belülről. Másrészt, modern civilizációnkban újabb és újabb kísérletek történnek arra, hogy az intuitív mozdulatot valamilyen mechanizmussal helyettesítsék, pl. fordítóprogramokkal, amelyekben egy adott szóhoz csak *egy* rögzített jelentést kell hozzárendelni\*. Az élő kommunikációban azonban erről szó sincs (kivéve a tudományos és technikai szakkifejezéseket).

Ez lemondás a nyelv és a gondolkodás forrásáról: ha az intuíció valóban mechanizmus lenne, akkor új gondolat, új idea nem lenne többé lehetséges.

Az intuitív úton alkotott magasabb fogalmak<sup>17</sup> ismét monisztikus világszemlélethez és a nyelvi átélés megújulásához vezetik a tudatot. Ezek a fogalmak ugyanannyira különböznek a hétköznapi és tudományos fogalmaktól, mint a tudati fejlődés kezdetén, nyelvi inspirációban alkotott fogalmak: egységben találkozik bennük a belső és külső világ.

---

\* A pontosság kedvéért meg kell jegyezni, hogy az újabb nyelvi fordítóprogramok ennél „intelligensebbek”, és képesek egy szóhoz különböző jelentési tartományokban különböző jelentést hozzárendelni. Mindez azonban nem változtat a fenti gondolatmenet érvényességén: A „fuzzy halmazokról” szóló és hasonló matematikai és informatikai eszközök *minőségileg* alacsonyabb szinten működnek, mint az „élő kommunikáció”.

### 3. A világkép kialakulása

Hogy jön létre az első „az”? A végső állapotot, az élesen körülhatárolt fogalmat elég pontosan ismerjük. Egyértelműnek csak a másodlagos, a tudományos-technikai fogalmakat tekinthetjük. Ezeket definiálni tudjuk, mégpedig nem definiált és nem is definiálható fogalmiságok segítségével, amelyek a nyelv és a tudat előbb, el nem fásult részét alkotják. Ezek a fogalmiságok olyan elemeket tartalmaznak, amelyek nem teljesen szilárdak, nem kristályosodtak ki teljesen, inkább porcogó, mint csont állapotúak, a kocsonyaszerűségből való megszilárdulás útján. Ha a kristályosodás útját visszafelé követjük, az elemek egyre kevésbé körülhatároltak, az őket elválasztó „folyadék” – a kötőszövet – kiterjedése csökkenő mértékű, miközben a félig folyékony elemek növekszenek, mígnem elérik és áthatják egymást. Ebben az irányban mindig egyre nagyobb, folyékonyabb, érzéssel telítettebb képződményeket találunk. Egészen a kezdetben egy hatalmas, az egész érzésvilágot kitöltő AZ áll. A kisgyerek ezt egyetlen szótaggal jelöli: „tá”, „dá” vagy „á”, vagyis ez a szótag jelöl mindent, minden tárgyat, minden helyzetet, minden „érzést” – mindent, ami a felnőttek „az”.

Mármost amikor – bármilyen kevésbé élesen körülhatároltan is – megjelenik a tudatban az első „az”, ez azt jelenti, hogy a világgal való együttélés, együttmozgás, azonosság már nem teljes, nem töretlen, hanem valami „visszamarad”, a tudat, még ha csak kicsit is, de mégis eltávolodott attól, amit éppen úgy él át, hogy „az”. Ehhez a tudatnak össze kell kapcsolódnia valamivel, ami *kész*, megformált, ami nem tud teljesen együttmozogni, nem olvad teljesen egybe a dolgokkal, mint az Én; amelyen az alkalmazkodni tudó Én saját tudatára ébred, mint egy tükörben vagy ellentétben. A „tudatára ébredés” kezdetben egészen tompa, nem világos, álmodó érzés-élményt jelent; ez a belső élet első csírája, amely később egyre nagyobb függetlenségre tesz szert a külső, vagy a test felől jövő behatásoktól.

Azt a kész képződményt, amelybe az Én horgonyt vethet, a testi szervezet adja, amibe az Én egyre jobban belemerül az inkarnációs folyamat előrehaladásával. A nyitottság kifelé – minden felé, ami nem a test felől jön – és a test érzete alkotja azt a két pólust, amelyek feszültségében létrejöhet egy „az”.

Annak, hogy valóban az Én az, aki „azt” megragadja, az a jele, hogy spontán (nem ösztönösen) emlékezni tudunk „rá”. Az „újranelismerés” nem jelent feltétlenül fogalmiságot és Énnel való áthatottságot; lehet pl. másodlagos ösztön is, ami abban áll, hogy az érzeti test fajra jellemző mintázatába beépül egy motívum, ami mindig összefüggésben van az ösztönösséggel. A spontán emlékezőképesség azt jelenti, hogy az emlékezés forrása nincs sem a külvilágban, sem a szervezetben, hanem a belső, lelki életben – azt jelenti, hogy az emlékezés az Énből indul ki. Ez a fajta emlékezés csak akkor tud kialakulni, ha a fogalmiság – és a képzet is – függetlenné vált az észleléstől, amelytől származik vagy amire vonatkozik. Ezt számos fejlődési fokozat előzi meg.

A „visszamaradás”, az, hogy a figyelem nem mozog teljes egészében együtt a rázúduló érzetekkel, végül is „megnyugvást” idéz elő az érzékekben, először a fejrendszerben, úgy, hogy érzékszervi észleléseinket nem követi kényszerűen cselekvés, és ki tud alakulni az észlelés nyugalomban lévő „tanúja”. A felnőttél a tanú határozottan jelen van a gondolkodásban, képzelésben és a fogalmakkal áthatott észlelésben. Érzelmi viharokban legfeljebb nyomokban van jelen. A tudati iskolázás egyik legfontosabb célkitűzése a megismerő érzés kifejlesztése: a tanú jelenlétében. Az archaikus tudatban adott volt a participáló érzés, de tanú nélkül.

Amennyire nem „szubjektív”, nem „magánügy” sem a nyelv, sem a gondolkodás, ugyanannyira nem az a megismerő érzés sem. Ellentétben az érzelmekkel vagy emóciókkal\*, amelyek a lélek teljesen szubjektív élményei. Ahogy a gondolkodás menete egyének fölötti és kimerítően le nem írható belső törvényszerűségeket követ, ahogy a nyelveknek megvannak a maguk belső, nem ember alkotta fonológiai, nyelvtani és szintaktikai szabályai, úgy a megismerő érzés is a világ adottsága, a belső és külső világé, amelyben azonban éppen a dualitás feloldódik – a külső és belső dualitása is. Az „érzést”, amelyet a látható világ egy láthatatlan kinyilatkoztatásaként kisugároz, az én érzésem fogja föl. Ahogy egy beszélgetésben csak akkor érthetem meg beszélgetőtársamat, ha gondolkodása kioltja az enyémet, az enyém helyére lép – gondolkodása az én gondolkodásommá válik –, úgy válik a „kifelé érző” érzésben a felém áramló „érzés” az én érzésemmé. Ezért interszjektívek az észleleti minőségek, mint az ösérzés átalakult részei; ha nem így lenne, ha valóban mindenki másképp, másmilyen színnek látná a pirosat, akkor mi értelme lenne egyáltalán pirosról beszélni? (Egy ilyen nézet ismeretelméleti lehetetlenségéről nem is beszélve.) Egy olyan társadalomban, ahol mindenki színvak, senki sem venné észre a színvakságot.

A kívül és belül dualitásának feloldásával megszűnik a gondolkodás és észlelés dualitása is: amint ez bizonyos mértékig egy szöveg olvasásakor vagy hallgatásakor is megtörténik. Az érzésben „értünk”, gondolkodás nélkül. Azt, amit az érzésben tapasztalunk, nem lehet gondolatként kifejezni, legfeljebb meditációs mondatok vagy képek által.

Az egész világ teljes mértékben kinyilatkoztatja magát. Ez volt az ősi indiai meggyőződés, és az őskereszténység felfogása (*Római levél* 1, 19-20) a középkor végéig – omne ens verum, minden létező igaz, vagyis ideával áthatott, megismerhető; így mondja Aquinói Szent Tamás: „A dolgok valósága maga a világosságuk” (*Kommentár a Liber de causis-hoz*, 1,6).

Hogy az ember mit és hogyan tapasztal ebből a kinyilatkoztatásból, az tudatának szerkezetétől függ. A kinyilatkoztatás egységes, se gondolkodás, se észlelés, hanem közvetlen értelem. Mint ilyen, eredetileg nem rendelkezik érzékszervileg észlelhető minőségekkel: tisztán szellemi. Az idea-kisugárzás annak megfelelően alakul át, hogy milyen a tudat, amely tapasztalja. Érzékszervileg észlelhetővé válik egy olyan tudatnak, amelynek szüksége van fizikai testre, mint tükörre vagy fékező horgonyra (hogy „visszamaradhasson”). Egy olyan tudatnak, amely a szabad életerőkből épít tükröt, imaginatív formában mutatkozik meg a világ. A „fizikai világ” a világos világ és az érzékszervekkel észlelő tudat találkozásának eredménye: e nélkül nincs fizikai világ (ld. III. függelék).

Az érzékszervi minőségek ezek szerint a „néma” – az érzékszervek által észlelhetetlen – érzésből jönnek létre. Létrejöttüket az emberi környezet befolyása és az a folyamat idézi elő, amelyben az én azonosítja magát az élő szervezettel. Az eredeti, érző-érezhető kisugárzás, idea-világosság, *ami* a világ – nem *amit* kisugároz, mert akkor már kellene lennie valaminek, ami nem sugárzás – alakul át a különböző észleleti minőségekké, az adott, nem az ember által kidolgozott érzékszervekben, a rajtuk való tükröződésben. Az érzékszervek összessége úgy hat, mint prizma a fényre; specifikusan modulált figyelem árad át rajta a világ felé. Először azonban marad az általános, tompán álmodó tapasztalás, amíg a gyerek a „kitanítás” során meg nem „tanulja” külön-külön használni egyes érzékszerveit. Ez azonos a figyelem beszűkülésével és egyszersmind

---

\* A továbbiakban a szubjektív emóciók jelölésére megmaradunk az érzélem kifejezésnél.

élesebbé válásával. A felső érzékek csak a kitanítás által kezdenek működni, addig mintegy szunnyadnak a középső érzékekben. Így a hangzóérzék a hallásban: amíg csak a gyerek meg nem „tanul” hangzókat és szavakat észlelni a hallásban, ill. gondolatokat a szavakban. Az utolsó lépés a gondolkodás-érzék leválása a szóérzékről.

A „kitanítás” jóval a szóbeli kommunikációt megelőzően kezdődik. A felnőtt környezet „szószzerűen”, vagyis értelmesen viselkedik, illetve gondolkodásának és érzésének megfelelő viselkedésével belsőleg beszél. Ez szóbeli kommunikáció nélkül is eljut a gyerekhez, mély, belső figyelme révén. Ugyanez a figyelem hasonlítja magához a kezdetben elhangzó szókinccs értelmét, szótlannal, intuitíven, a közös tudatban való részesezésben. Közvetlenül észleli a beszéd intencióját. Ez a feloldása annak az ellentmondásnak is, hogy a beszéd és a gondolkodás képessége, amelyek kifejezetten az Én tevékenységei, az én-tudat kialakulása *előtt* alakulnak ki: az „utánzó” princípium az igazi Én, amely közönségesen élethossziglan tudatfölötti marad.

Számos lingvisztikai jelenség támasztja alá, hogy az érzékszervi minőségek az érzésből származnak<sup>18</sup>. Ugyancsak erre utal, hogy színek, hangok, a környezet esztétikája gyógyító, ill. betegítő hatású lehet.

Amint az állatnál és – ugyan egészen más módon – a kisgyereknél is látható, az érzékenység önmagában még nem biztosít *emberi értelemben vett* észleleti élményeket. Az állatnál az érzékenység többé-kevésbé az érzeti test által meghatározott mintát követ. Azért beszélünk az állat esetében viselkedési mintáról, mert az érzékelés közvetlenül, megszakítás nélkül megy át cselekvésbe, az érzékenységi mintának megfelelő szelektivitással (amely az állatfajra jellemző). A gyereknél az érzeti test szerepe rövidebb a születés után a testi érzetekre és a megfelelő belső mozgásokra korlátozódik; az embernek néhány héttel a születés után gyakorlatilag alig vannak reflexei vagy ösztönös viselkedési formái. A másodlagos, nem természeti ösztönösség az évek során kialakuló tudatalattiból származik; ezek az ösztönök azonban soha nem szolgálják az ember javát.

Az állat „észlelésére” viselkedéséből következtetünk (pl. csóválja a farkát). Az embernél az észlelés egyáltalán nem vezet cselekvéshez vagy viselkedéshez, és amikor követi is cselekvés, az Én már bekapcsolódott az észlelés és a cselekvés közé – meggondolhatja, hogy mit tegyen. Az erők, amelyekkel az Én végrehajtja a cselekvést, ugyanolyan minőségűek, mint azok, amelyeket egy érzet az érzeti testben megmozdít, az utóbbi mintázatának keretein belül. Az érzékek „megnyugvása” azt jelenti, hogy az érzékelési folyamatok nagyjából leválnak az életfolyamatokról, és nem életfolyamatokba, hanem az Énbe torkollnak. Az Én kezeli azokat az akarati erőket és folyamatokat, amelyek az ösztönösségben az érzetek folytatásaként működnek. Ha az érzékenységet csak egy zárt érzeti test képviseli, akkor az érzékelő lény csak *reagálni* tud az érzetekre, viselkedési mintázatának megfelelően.

Az Én jelenléte azt jelenti, hogy szabad (nem megformált, nem zárt „test” jellegű) érzékenység-erők is jelen vannak. Ezek az erők alkotják az érzeti lelket\*, egyszersmind ezek az utánzás és az észlelés erői is. Általuk sajátítja el a gyerek a beszédet, és vele együtt a gondolkodást. Az érzeti

---

\* Megtartjuk a meghonosodott „érzeti lélek” kifejezést, bár talán pontosabb és érthetőbb lenne az „érzékenység lélek” kifejezés.



lélek, mint az emberi észlelési tevékenységek hordozója, ugyanazokkal az élet- és érzékenység-erőkkel dolgozik, mint amelyekből az érzeti *test* is áll, csak a lélekben ezek az erők *szabadok*.

Az érzeti élmények azáltal nyernek *emberi jelleget*, hogy az érzetek területe fogalmilag tagolódik, egyrészt az egyes érzékszervi területekre, másrészt ezeken belül is. Fogalmiságokkal azonban, amelyeket először az anyanyelvből merítünk, csak Én-lények rendelkezhetnek. Az érzékek „megnyugvása” – tehát az, hogy az észlelést nem követi közvetlen cselekvés – az észleleti világ fogalmi tagolásának a következménye. Ezáltal helyezkedik az Én-tevékenység az észlelés és a cselekvés közé. Elvileg az Én minden érzeti élményről *ítéletet* alkothat, megnevezheti, minősítheti és értékelheti, majd meghatározhatja a megfelelő cselekvést. A gyerek tudatfejlődésének kezdetén ez így is történik. Később a kitanítás helyettesíti ezt az aktuális Én-tevékenységet az észlelésben. A felnőtt már általában eleve, kimutatható gondolkodási tevékenység nélkül, „annak” látja a tárgyat; a cselekvésben is gyakran valami hasonló történik, amikor a kitanítottság, és nem a meggondolás által hozott döntés alapján cselekszünk. A jelenlegi kitanítottság azonban az Én valamikori tevékenységére nyúl vissza. Így mondhatjuk, hogy az ember észleleti élményei Én-élmények: a fogalmi rész mindig (aktuális vagy korábbi) Én-tevékenységből ered.

Az alsó érzékek – különösen az élet-, a mozgás- és az egyensúly-érzék – egész életünkben az érzeti test és az érzeti lélek határán maradnak. Az általuk közvetített „minőségek” általában csak akkor válnak tudatossá, vagyis az Én élményévé, ha a testi állapot eltér az egészségestől, vagy különleges, később elsajátított mozgásról van szó (a művészetben, a sportban vagy a kézművességben). Az alsó érzékek területén mutatkozik meg leggyakrabban olyan cselekvés, amely közvetlenül, az Én meggondolása nélkül követi az érzetet (pl. az egyensúly visszanyerésére törekvő mozdulat, ha elveszítettük az egyensúlyunkat; vö. V. függelék).

A nyelv és a gondolkodás szerkezete nem folytonos; körülhatárolt elemekből áll, mint egyrészt hangzók, szavak, mondatok, bekezdések stb., és másrészt fogalmak, kategóriák, értelem, jelentés. A beszéd nem folytonos formája – különösen a gyerek esetében – a felnőttek beszéde által adódik, a tényleges beszédben és a nem-verbális viselkedésben is. A gyerek így egyenként észlelheti és értheti meg intuitíven a szavakat, összefüggéseikben is. Az értés folyamatának – az első fejezetben említett vonás mellett, hogy tudniillik a gyerek először érti meg a magasabb rendű, „fölérendelt fogalmakat” – két olyan jellegzetessége van, amelyek a felnőttél csak nyomokban fordulnak elő. Egyrészt a szavaknak erős érzésszerű töltésük van, érzés ruhában jelennek meg, ízük, szaguk, melegségük, színük stb. van, amelyeket később elvesztenek és csak a költészet nyelvében jelennek meg újra. Másrészt a gyerek a szavak *ősjelentését* érti meg, tehát azt a jelentést, amely a szó összes alkalmazását lehetővé teszi, anélkül, hogy magát az ősjelentést ki tudnánk fejteni<sup>19</sup>. A felnőtt számára az ősjelentés tudatfölötti marad. Ennek megfelelően, a gyerek – a szavakkal teljesen összenőtt – fogalmai sokkal előbbek, „melegebbek”, mint a felnőttéi.

Az egyes érzéketlen területek elválása után a kitanítás továbbvezet, aminek következtében az egyes területek szerkezete egyre differenciáltabbá válik. A szó-fogalmak érzésszerű és jelentésszerű elszegényedése kéz a kézben jár számbeli növekedésükkel. Egyre több „az” lesz, létrejön a „tízezer dolog” világa – és ezzel a számmal Buddha még nagyon alábecsülte a mai világ sokféleségét.

#### 4. A figyelem ingamozgása<sup>20</sup>

Minden emberi kapcsolat modellje a beszélgetés: az észleleti világhoz, a gondolkodás világához és a többi emberhez fűződő (szociális) kapcsolatoké is. Egy ideális beszélgetésben jól meg lehet különböztetni két különböző fázist a beszélgetőtársak tudatában: az egyik az odaadottság a másik beszéde és gondolatai felé a hallgatásban, a másik, amikor önmagunknál vagyunk, a saját megnyilatkozásunkban. Azt is meg lehet figyelni, hogy az odaadottságban alig észrevehetően követjük, utánozzuk a beszélő mimikáját és mozdulatait.

Ugyanezt az ingamozgást lehet megfigyelni az intenzív (pl. művészi) észlelésben és a koncentrált, *intuitív* gondolkodásban is: Először „belealszunk” a befogadó figyelembe, majd „visszatérünk” vagy felébredünk az észlelés gondolati feldolgozásban, ill. a gondolkodási intuícióban felvillant idea megfogalmazásában, kifejezésében. A gondolkodási intuícióban azonban az odaadottsági fázis általában nagyon rövid, villanásszerű; a meditációban arra törekszünk, hogy meghosszabbítsuk.

A közönséges észlelésben az ingamozgás olyan gyorsan játszódik le, hogy inkább oszcillációról beszélhetünk, és ezért nem is vesszük észre. Ha valami szokatlant észlelünk, akkor az odaadottság valamivel hosszabb lesz: „csodálkozunk”. Az észlelet belső besorolása, megnevezése, „leltározása” valamivel később történik meg, miután visszatértünk önmagunkhoz.

Az észlelés belső megfigyelései – önmegfigyelései – tartalmaznak egy ellentmondást. Amikor észre vesszük az észlelésünket, gondolkodunk vagy beszélünk róla, akkor az észlelés mellett és tőle függetlenül a gondolkodás működik. Ezzel egyidejűleg az ember rájöhethet, hogy *ő maga* az észlelés alanya. De nincs tudatában sem az alannak, sem az észlelésnek, nincs róluk tudomása, amikor pusztán az észlelésben, az odaadottságban él: a tudat csak akkor jön létre, amikor a figyelem visszahúzódik a tárgytól és az észlelés tevékenysége felé fordul. Ez a tevékenység maga a figyelem, és benne az Én működik, anélkül, hogy tudna önmagáról: eggyé válik a tevékenységgel és a tárggyal; minél intenzívebb a figyelem, annál inkább. De mégis ott kell lennie az Énnek, különben én-tudatunk nem tudhatna az Én és a tárgy azonosságának eredményeiről. Észlelés, gondolkodás, megfigyelés csak *valakinek* létezhet. Akármilyen önfeledten merül is el valaki az észlelésben, utólag tud róla, mégpedig annál jobban, mennél önfeledtebb volt. Az emlékező Én jelen kellett, hogy legyen az elmélyedtség fázisában is, noha erről a jelenlétről nem volt vagy nincs tapasztalása, csak az eredményéről: az észleletről. Az észlelésben az Én kiárad az észleleti világba<sup>21</sup>. Ez az igazi vagy magasabb Én, amely az én-tudat vagy a hétköznapi én számára tudatfölötti. Az észlelés forrása ez az Én, kölcsönhatása a „dolgokkal”, amely átjárja a szabad érzeti- és életerőket.

Úgy tűnik, hogy a figyelem hidat képez alanya és tárgya között. Ha pontosan megfigyeljük a helyzetet, akkor észre vesszük, hogy az intenzív megfigyelés vagy odaadottság pillanatában a figyelő nem lát rá önmagára; ha ezt tenné, akkor figyelme eltérne eredeti tárgyától és önmaga felé fordulna – mint új tárgyhoz. Az alany mindkét esetben rejtett marad, megtalálhatatlan. Ugyanis mindig ott van, ahol az intenzív, lehetőleg osztatlan figyelem van. Az alany azonossá válik a figyelem tárgyával. A figyelőt nem lehet megkülönböztetni figyelmétől. Amint meg tudja különböztetni magát figyelme tárgyától, elveszti azt – vagyis már nem figyel rá. De amikor figyel, akkor egészen az azonosságig menően odaadja magát a tárgynak. A figyelem mértéke az azonosság mértéke. Az emberi Én tevékenységében létezik, vagyis az odaadottságban, statikus

léte nincs. *Csak* cselekvésben, tevékenységben, változásban – „azzá” válásban – létezik. Ebből áll az igazi Én: mint gondolkodó, érző, akaró figyelem. Az ember, mint Én-lény ott van, ahol a figyelme. Ha a test érzeténél van, akkor ragaszkodik hozzá: ezt a ragaszkodást nevezi a *Biblia* „testnek” („húsnak”). Ha a ragaszkodás állandósul, akkor elvesz a figyelem autonómiája, szabadsága. A figyelem megoszlik: mindenekelőtt az önérzés és a világ között. Az önérzés nagyszámú önállósult részfigyelemre ágazik szét, ezek összessége alkotja a pszichológiai tudatalattit. De az élet során elsajátított számtalan fogalomra és képzetre is elosztódik. A tudati iskolázásnak először az az elsődleges feladata, hogy helyreállítsa a figyelem autonómiáját és osztatlanságát.

A megismerésben, szabad figyelmenek gyakorlásában az ember hétköznapi énje kiemelkedik a szervezetből<sup>22</sup>, fellazul a vele való azonosság.

Az igazi Én „lakhelye” a szellemi világban van, amely beleér az emberi lélek tudatfölötti részébe. Az az ideavilág, amely az érzékszervi észlelések formájában a testi érzékszerveken és a központi idegrendszeren tükröződik, a szellemi világ befejezett részéhez tartozik, amelyben a hierarchikus Én-lények már nem fejtenek ki aktuális tevékenységet. Így mondhatjuk, hogy az igazi Én összefonódásban él az észleleti világ igazi lényével (vö. VI. függelék).

A közönséges tudat ezt különösen nehezen tudja elképzelni. Az „észleleti világ” alatt nem azt kell érteni, amit a hétköznapi tudat annak tapasztal; mert ez a képi világ már eredmény, az Én tapasztalásának testi tükröződése a közönséges tudat számára transzcendentális idea-világban; a „dolgok törvényszerűsége” (vö. VI. függelék) az, amellyel az ember Énje összefonódik, amelyben folyamatosan él.

Ez ugyanaz a világ, amely alváskor is befogadja a közönséges ént, kozmikus gondolati világ, amely a magasabb megismerés intuitív szintjén hozzáférhető (vö. VII. függelék).

Az igazi Én minden észlelésében tudatfölötti intuíciókban él. Az észleleti világ *ebben az értelemben* a teremtett, a kész szellemi világ. Az érthetőségek szőnyege gondolatokból szövődik – magasabb, „a logika fölött álló” gondolatokból, ideákból (vö. VII. és VIII. függelék).

Az észlelés, ill. a megismerés igen nehéz ismeretelméleti kérdésének megoldása abban a tényben rejlik, hogy az Én éber állapotban is összefonódik egy idea-világgal. Egyrészt, a külső és a belső világ között nem kell valamilyen „határt” elképzelnünk, mert az Én mindkét partján otthonos annak az elválasztó vonalnak, amelyet a tudat és a külvilág között vélünk meghúzódnival. Másrészt, ami a tudatba lép, az mindig idea-jellegű, szó-jellegű, konstelláció vagy konfiguráció, arisztotelészi „forma”. Rudolf Steiner ezt egy sürgöny tartalma és hordozóanyaga<sup>23</sup>, vagy a pecsétnyomó és pecsétviasz szembeállításával szemlélteti<sup>24</sup>: „Nyomjunk egy nevet a pecsétviaszba egy pecséttel. A név, minden lényeges vonásával átment a pecsétviaszba. Ami nem ment át a pecsétviaszba az a pecsét fém része. Helyettesítsük be a pecsétviaszt az ember lelki életével, és a pecsétet a transzcendenciával. Akkor rögtön nyilvánvalóvá válik, hogy csak akkor tarthatjuk lehetetlennek a transzcendencia áthelyeződését a képzetbe, ha az objektív transzcendentális tartalmat nem szelleminek képzeljük, ami a pecsétviaszba teljes mértékben átment névnek felelne meg... Ha a transzcendentalitás szellemi, akkor tökéletesen lehetséges a gondolat, hogy a képzet átvegye.” Az észlelés az igazi Én tevékenységével kezdődik; ez áthelyeződik a szabad érzeti- és élet-erőkre.<sup>25</sup>

Az én és a világ közötti határon csak az jut át, ami idea-jellegű, csak ilyen jut be a tudatba, a fizikai testen való tükröződés által. A „külvilágban” azonban nincs is semmi más. Ami az észlelés tartalmában fogalom nélküli tartalmának tűnik a közönséges tudat számára, az a túl nagy, túl világos – „a logikán túli” ideák lefelé átalakult formája. Ahogy egy számomra idegen nyelv nem közöl velem ideákat, még szavakat sem, csak hangzást vagy zörejt; ahogy a Nap vagy valamilyen más túl erős fény nem világosságot és megvilágító fényt, hanem fájdalmas érzetet idéz elő a szememben, úgy válnak az ideák érzettek. Ez hozza létre azt a közvetlen meggyőződést, hogy amit észlelünk, az *van*; az a valóság.<sup>26</sup>

Az észleleti világ háromszoros kapcsolatban áll az észlelővel. Ismert az érzékszervekre irányuló fizikai behatás. Kevésbé ismert az a tény, hogy az észleleti adottat az aktuálisan a tudat rendelkezésére álló fogalmiságok tagolják.<sup>27</sup> A legkevésbé tudatos a mai ember számára a szellemi kapcsolat a valódi Énen keresztül, holott benne van az észlelés eredete. A közönséges észleleti kép egy szellemi viszony eredménye (vö. IX. függelék).

Az észlelet ott jön létre, ahol az ember számára aktuálisan lehetséges gondolatok elérkeznek arra a határra, amelyet a kozmikus, világteremtő ideák alkotnak, amelyeket az ember már nem tud gondolni. Ameddig az ember gondolkodási, ideaalkotási képessége elér, addig *olvassa* az észleletek tablóját, vagyis tudja, hogy mit lát. Ami azon kívül esik, amit nem tud megfelelő fogalmakkal fogadni a feléje áramló *igazi* észleleti világból, *igazi* természetből („omne ens verum”), az alakul át a szokott észleleti képpé. Ideaalkotó képessége, figyelmének „kitanitottsága” (képességeit illetően) szabja meg ennek az átalakulásnak a szintjét (vö. X. függelék).

Ami az észlelésben nem idea-jellegűnek tűnik, az a már ki nem gondolható észlelési minőség, mint pl. az érzékszervi minőségek. Érezzük, hogy „mondanak” valamit. „Megérteni” azonban egyelőre nem tudjuk őket, vagyis nem tudunk adekvát fogalmakat alkotni – hacsak nem a művészetben, ahol érző-érezhető ideákat észlelünk, mint pl. zenei vagy festői ideákat. Amikor az észlelés kapcsán „érzetről” beszélünk, akkor ebben fölsejlik az észleleti világ mögött érezhető idea-jellegűség. E mögött rejtőzik az eredeti akarati elem, amely még magába foglalja az érzést és a gondolkodást: ez az intuíció tulajdonképpen eleme<sup>28</sup>. Ezzel függ össze, hogy Steiner az észlelés megismerő akarattá fejlesztését a szellemi ember („Geistesmensch”) szintjének eléréseként ábrázolja<sup>29</sup>.

A figyelem két fajtáját – az intencionális és a befogadó figyelmet – érthetjük a két fajta Én-lény; az *igazi* („transzcendentális”) Én és a hétköznapi („immanens”) én kölcsönhatásának. Az *intencionális figyelem* irányultság valamire, ami fogalmilag körülhatárolt; amivel a tudatfölötti (*igazi*) Én mindenkor azonosul. A pillanatnyi tudatos *befogadó* figyelem akkor jön létre (pl. gondolati intuíció alakjában), amikor a figyelem egy pillanatra áthidalja a két Én-lény közötti szakadékot. A meditációban az áthidalás tartóssá válik. Az kétféle Én (az *igazi* és a tükrözött) közötti szakadék ugyanaz, mint amelyik elválasztja az étertest szabad (megismerő) részét a fizikai testtől<sup>30</sup>. A befogadó figyelemben egyesül a két Én-lény. Ha *újat* értünk, akkor mindig felvillan az Én-lények eggyé válása, ill. eredeti egysége; egyszersmind az eggyé válás a „megismerttel” – az intuíció, mint „azzá-válás”, mint tudatos azonosság. Az *igazi* – magasabb – Én leér egészen az imaginatív szintig, amelyen az ember fölébredhet szellem-én („Geistselbst”) mivoltában. Ezen a szinten az ember úgy tudja magát artikulálni, hogy nincs szüksége arra, hogy

egy nyelv szavaira és az agyra támaszkodják, és ezen a szinten tagolni tudja a világ folyékony összefüggéseit.

A figyelem, akár csak a szó vagy az idea tiszta *konfigurálhatóság*, mind intencionális, mind befogadó, egy ideát magába fogadó formájában. A figyelem fölvehet minden konstellációt; ráirányulhat „valamire” és fölveheti magába. Ha a konstelláció az észleleti világ jelensége, akkor a figyelem azonosul a dolog „képével”, képzetével, és létrejön egy *ismeret*. Ha egy dolog *ideájáról* van szó, akkor a figyelem az idea formáját (vagy konfigurációját) ölti fel. Ebben az esetben a dolog átlátszóvá válik a megismerő számára. Figyelme *értővé* válik, és létrejön egy *megismerés*. Ami egy ideában vagy egy szóban megformálódott, az az emberi szellem számára formamentes, szabad és konfigurálható állapotban áll rendelkezésre: a figyelem állapotában. A figyelem szubsztanciája – az Én szubsztanciája – ugyanaz, mint az ideáké.

Az észlelésben kifelé fordul az érzékek által formált, vagyis szelektívvé vált figyelem, az észleleti világ felé: a hétköznapi én elmozdul az igazi Én felé, amely azonosságban van a külvilággal, az emberen kívüli idea világgal. Az észlelés az Én szenvedéséből és cselekvéséből áll (szenvedés annyiban, hogy mindig „azzá-válásból” áll).

## 5. Észlelés, utánzás, létrehozás

Az ember általában elsősorban vissza tud adni egy hangot, egy soha nem hallott hangzót, a kezek vagy karok mozdulatát, vagy – ha nem is tökéletesen – egy idegen nyelv hangzóit. Bármilyen természetesnek tünesse is fel a megszokás ezt a képességet, ha jobban utánagondolunk, valójában nagyon rejtélyes, mert a befogadás és visszaadás közötti kapcsolat nem világos, elrejtőzik a közönséges tapasztalás elől. A hangot vagy a hangzót a hallás, ill. a hangzóérzék észleli, de a torok, a beszédszervek állítják elő. Különösen éles formában jelenik meg ez a rejtély a kisgyerek esetében, ahol még nem hivatkozhatunk se megszokásra, se gyakorlatra. Az utánzásnál nem figyelünk a beszédszervek működési módjára (kivételes eseteket, mint talán a süket-néma oktatást leszámítva) – ezen az úton aligha sikerülne a hangot vagy hangzót visszaadni.

Itt kifejezetten emberi képességekről beszélünk; vegyük figyelembe, hogy ezek az utánzások nem ösztönösek, hanem „értőek”, mint pl. a beszédtanulásnál. A hangzók utánzását véve példának, a következőképpen fogalmazhatjuk újra a kérdést: honnan tudják a beszédszervek, hogy mit kell csinálniuk ahhoz, hogy visszaadjanak valamit, ami a hallás és a hangzóérzék révén jutott el hozzánk?

A korábbiak alapján világosnak kell lennie, hogy az utánzó princípium az igazi (a magasabb) Én. Az észlelés az Én azonosságával kezdődik (az észlelés tárgyának megfelelő szinten). A magasabb megismerés tapasztalni tudja ezt az azonosságot, de egyszerű megfigyelésekkel és utánagondolással is igazolhatjuk. Az egyik megfigyelés, hogy ha koncentráltan elmélyedünk egy gondolatban, akkor nyitott szemekkel sem látunk, és nyitott fülekkel sem hallunk. Pedig a fizikai, kémiai és fiziológiai folyamatok ugyanúgy lejátszódnak az érzékszervben, mint a tudatos észlelésnél (vagy föl kell tételeznünk, hogy a figyelem irányultsága befolyással van a szervezet folyamataira). Az Én odaadottsága nélkül tehát nem jön létre észlelés. Másodszor, a bevezetőben említett példákban jellegzetesen emberi „produkciók” reprodukálásáról van szó; idetartozik a tudatosan formált kézmozdulat is, amelyet az utánzásához el kell tudnunk különíteni az egyéb testrészektől, a környezettől, a háttértől, mint „azt”. Erre csak egy Én-lény lehet képes, aki kezdettől fogva érzékeny a szó-jellegűségre, mert azonos a szó-jellegű figyelemmel („abból van”).<sup>31</sup> Az utánzás vagy azonosság, amiről beszélünk, „értő”, vagyis énnel áthatott. Mivel a magasabb Én az, aki utánoz, a jellegzetes emberi képességek (beszéd, gondolkodás, szándékos mozgás, mozdulat) „hogyanja” általában tudatfölötti marad. Ismert azonban, hogy egyes esetekben az „utánzás” az észlelésben egészen a fizikai testig ér. Egy bizonyos hang (énekhang) hallásakor a hangszalagok már a halláskor megfelelően beállnak; egy rekedt előadó hallgatásakor az egész hallgatóság köszörüli a torkát; az ásítás közismerten „ragályos”; és már említésre került, hogy egy beszélgetésben kölcsönösen „részt veszünk” a másik beszédében. Spontán utánzás ugyan általában nem következik be a fizikai testben; de megfelelően csökkent mértékben nagyon is lejátszódik a szabad élet- és érzékenység-erőkben, úgy, hogy az észlelés során megfelelően konfigurálódnak, és lehetővé teszik, előkészítik az észlelet visszaadását.

Hasonlóan játszódik le, ha elképzelünk, vagy végrehajtani szándékozunk egy mozdulatot, akár a beszédszervekét, akár más testrészekét. Ha a megformált szervezet „horgonya” nem fékezne le, akkor minden észlelés, minden képzelés végrehajtáshoz is vezetne. A végrehajtás azonban az Én akaratótól függ. Mindenestre szükség van azonban közvetítőre az észlelő vagy végrehajtani szándékozó Én, és a testi mozdulat között: a szabad erők közvetítésére. Soha nem jutna el az

ember egy hangzó pusztá hallásától a létrehozásához, ha a hallásbeli intuitív utánzás nem jutna el tudatfölötti módon egészen a beszédszervek mozgásképehez.

Az észlelést így felfoghatjuk legyengült („lenyugodott”) utánzásnak vagy létrehozásnak: közönségesen egészen a fizikaiság határáig jut el. A 3. fejezetben már említésre került, hogy ez hogyan játszódik le a másik gondolkodásának befogadásakor. Azt mondhatnánk, ebben az észlelésben az ember úgy érzékeli saját gondolkodásának mozgását, mint a másik gondolkodását. Ez a modell érvényes az egyéb érzékszervi észlelésekre is. Amit az ember észlel, az a saját finomabb lénytagjainak utánzó mozgása, amely az Énből indul ki, és az egyes érzékszerveken keresztül, a tükröző lénytagok jellegzetes ellenállásának megfelelően válik az ismert észleleti minőségekké.

Jól megérthetjük ezeket a folyamatokat a mozgásérzék példáján. A mozgásérzék (saját mozgásunk érzékelése) arra szolgál, hogy az észlelés segítségével irányítsa a szervezet mozgó részeit. Így anélkül, hogy odanéznénk tudjuk, hogy milyen mozdulatot ír le ujjunk vagy kezünk. Az érzék tehát nem a testi mozdulat látható megjelenési formáját észleli, hanem a finomabb lénytagokban lejátszódó történést. A mozgásérzék közvetve, a látás vagy tapintás közvetítésével arra szolgál, hogy formákat észleljünk térben vagy síkban.<sup>32</sup> Ahogy a tudatfölötti képesség a mozgásérzék segítségével saját mozgássá tud alakítani egy elképzelt vagy a látás által adott mozgásbeli alakot, úgy játszódik le az Én-szervezet utánzó mozdulata a szabad erőben, és válik a tükrözésben lefékeződve és letompítva a „lehorgonyzott” – nem vele mozgó – közönséges én észlelésévé. Felfoghatjuk az észlelést úgy is, mint a „lefékezés” következtében önmagunk homeopatikusan mértékben lecsökkentett átalakulását. Önmagunk átalakulása „azzá”, az elementáris világra jellemző megismerési mód<sup>33</sup> (vö. XI. függelék).

## 6. Az érzékekről és kitanításukról

Elsőre az érzést tekinthetjük az egységes őserzéknek; az érző akarást vagy az akaró érzést is tekinthetjük annak, amennyiben akarás alatt a megfordult akaratot értjük. Utóbbi nevezhetjük „befogadó figyelemnek” is, szemben a valami előre megadottra irányuló intencionális figyelemmel.<sup>34</sup> Az őserzék az ember magasabb természetében gyökerezik. A kultúra és az emberi környezet hatására szétesztódik az egyes érzékszervekre; de a folyamat kezdetén még érződik valami ebből az őserzékből az érzékszervi észlelésekben. A tudat fejlődésének ebben a szakaszában az ember még átérzi a természeti dolgok eredeti neveit, a nevek még nem pusztán megjelölések. Az érző észlelésben az ember még „értelmet”, „jelentést” tapasztal. Később elvész a természeti nevek értelme, az észlelés elveszti értő jellegének maradékát. Ettől fogva az észlelést a megismerési tevékenység közben önállósodott másik oldaláról, a gondolkodás felől kell kiegészíteni fogalmiságokkal. Ha a fogalmak megfelelnek a tükrözött, agyhoz kötött gondolkodásnak, akkor az észleletek is hasonlóan letompulnak az érzékszervi jelenségek szintjére: létrejön az ismert észleleti világ.<sup>35</sup> A halott gondolatok föltartóztatják, megállítják az észlelésben működő figyelem (együtt)mozgását. Ez a figyelem ingalengésének azon az oldalán történik, ahol a tudat ráakad az észleltre vonatkozó fogalmiságra vagy megjelölésre: az önmagához való visszatérésben. A természettudomány leírja és kiszámítja a természetet; a megértés nem az ő dolga, és nem is alkalmas rá. Mert fogalmai elvontak, nem a nyelv adta őket, vagyis soha nem is voltak magasabb rendűek, soha nem voltak megismerőek; a nyelvtől független absztrakt gondolkodás talált rájuk. A természet külszínét ragadják meg, ezért pótfogalmaknak nevezhetjük őket. Ma csak a művészetben tud az ember érző és egyszersmind értő figyelmet átélni. Ebben a fajta megismerésben hosszabban és (a zenében) folyamatosabban marad az ingalengés odaadottsági oldalán.

Az észlelést így ma a gondolkodásnak kell értelmeznie. Az észlelhető éppen az, amit nem tudunk értéssel áthatni: a teremtés magasrendű idea jellegűsége.

Az érzékszervi észlelés egykor magában hordta azt, ami később gondolkodássá vált.

A gondolkodásban a figyelem találkozhat önmagával: öntudattá válhat.

A gondolkodás mindenkori határai az észlelés mindenkori határai – a másik oldalról nézve.

Ha kiterjeszti határait, a „gondolkodás” – a magasabb szintű, sőt érző „gondolkodás” – magába fogadhatja az észlelést.

Ezért lehet kitanítani az észlelő figyelmet. Ismételten is.

Az eddigiekből világossá válhat, hogy az első „az”, jellegében érzés és nem fogalom. Az átmenet folyamatos. A végső stádium a fogalmi valami, amiben meg se moccan az érzés. Ez az érzékrendszer mai állapotára vonatkozik, mert állandó változásoknak volt kitéve, és tovább is változhat, tudatos emberi beavatkozás révén.

A mai „az” fogalmisága az intuitív gondolkodásból ered, legtöbb fogalmunk a gyerekkorból származik. A szó- vagy ideajellegűség befogadásának képessége az Én tulajdonsága, mert az Én – mint már kifejtettük – maga a szójellegűen, ideajellegűen konfigurálható figyelem. A gyerek



figyelme először abban a képességben bontakozik ki, hogy általánosságban észleli, érzi a szóval, ideával, énnel való áthatottság minőségét. Ez az általános érzék később differenciálódik hangzó- (szó-), fogalom- (gondolat-) és Te-érzékké.<sup>36</sup> Ez a három „felső” érzék fogadja be a jellegzetesen emberi megnyilatkozásokat. A felső érzékek számos jellegzetességgel rendelkeznek.

Először is: nem közvetlenül érzékelnek, hanem egyéb érzékek szolgáltatják számukra az „érzetanyagot”, mint pl. a látás vagy a hallás.

Másodszor: ebből a „nyersanyagból” szelektíven olvassák ki azokat a jeleket, amelyek a felső érzékek felelősségi körébe tartoznak. Így pl. ha beszél hozzánk valaki, akkor a hangzóérezék eltekint a beszélő hangmagasságától, hangszínétől stb., és mindezekről a tulajdonságoktól függetlenül „kihallja” a hangzók jellegzetes „formáját”, akusztikai jellemzőit. Ez a forma szolgáltatja a nyersanyagot a gondolatérezék számára, amely „eltekint” a hangzóktól és az egyes szavaktól, és a mondat *értelmére* irányul. Ismét továbblépve, a Te-érezék lemond a mondottak gondolati tartalmáról, és magára a beszélő Énre irányul, a tartalmon, az észlelhető jeleken (gesztusokon, mimikán, tekinteten stb.) keresztül.

Harmadszor: a figyelem fent leírt szelektivitását, a kihallást, kiolvasást, összeolvasó tevékenység egészíti ki. A hangzóérezék szavakká olvassa össze a hangzók „formáját” és magukat a hangzókat; a gondolatérezék a mondat értelmévé olvassa össze a szavakat, vagy fölérendelt értelemmé egy egész mondatot; és hasonlóan jár el a Te-érezék az általa kiolvasott jelekkel.

Negyedszer: az ismételt működés következtében a felső érzékek tevékenysége szigorúan vett érzékszervi tevékenységgé válik abban az értelemben, hogy általuk „az ész, az emlékezés stb. közreműködése nélkül jön létre megismerés”, vagyis aktuális, szándékos tudati tevékenység nélkül, úgy, hogy az én-élmény „egyszerű, közvetlen érzet, minden [aktuális] ítéletet megelőzően”<sup>37</sup>. Ha az „érzet” én-élmény, akkor már létrejöttkor „megnevezett”, vagyis fogalmilag körülhatárolt. Ez természetesen a tudati fejlődés késői szakaszára vonatkozik; a gyereknél az észlelés egyáltalán nem aktuális értelmi tevékenység nélkül játszódik le, és a felnőttél sem, ha valami újjal találkozik. A hangzók és szavak gondolattá való összeolvasása (és a többi, hasonló összeolvasás) akkor „egyszerű”, akkor nem kell utánagondolnunk, ha ismert hangzókról, szavakról, gondolatokról van szó, amelyek már beépültek az érzékszervekbe. Új hangzókkal, szavakkal és gondolatokkal való találkozás aktuális tevékenységre készíti a tudatot, amennyiben meg akarja érteni (pl. ha olyan nyelven tartott beszédet hallgatunk, amelyben nem vagyunk járatosak).

Ötödször: a fogalmiságokra és képzetekre, ill. megnevezésekre vonatkozó kitanítás áthatja a többi érzéket is. A felnőtt fogalmilag lát, hall, tapint stb.: ha valami ismertet érzékel, nem kell eltűnődnie, hogy „mi is lehet ez?”<sup>38</sup> Az ember alkotta ismert dolgokat, azokat, amelyek fogalmaiban járatosak vagyunk, amelyeket értünk, funkcionális fogalmak révén ismerjük fel újra. Ezért a gyerek minden asztalt felismer, alakjától, nagyságától, anyagától vagy egyéb jellegzetességétől függetlenül; ha képzet alapján ismerné fel, akkor gyakori tévedések áldozata lenne. De ha nem értjük a dolgot, vagyis nem rendelkezünk megfelelő fogalommal, mint a természeti dolgok esetében, akkor a felismerés a képzetre támaszkodik: „összehasonlítjuk” a külső jegyeket az emlékezeti képpel.<sup>39</sup> Jól ismert tárgyak esetében már észlelés közben megkülönböztető jegyként működik az érzékek kitanításakor elnyert fogalom vagy képzet: nem próbáljuk végig a bennünk „tárolt” fogalmakat és képzeteket, hogy illenek-e az észlelthez,

hanem már *annak* észleljük a dolgot. A számítógép módszeresen végig próbál, az ember csak olyankor próbálgat, ha kétségei vannak az észleltre vonatkozóan. Senki nem is tud számot adni a „sikertelen” kísérletek soráról, vagyis eszerint öntudatlan gondolati folyamatról lenne szó, ami önmagában ellentmondás. Még feltűnőbb a „próbálgatás” hiánya egy jól ismert ember újrafelismerésében. Tanulságos a fordított esetet szemügyre venni.<sup>40</sup> Ha valaki megkérdezi, hogy „ismered Zwaszlinzski Elemért?”, akkor mindenki, aki sose hallotta ezt a nevet, habozás nélkül nemmel válaszol, anélkül, hogy sorra venné az általa valaha is hallott összes nevet – ahogy egy számítógép tenné<sup>+</sup>.

A „próbálgatás” elképzelése a fogalmak újrafelismerésénél elvileg tarthatatlan, ugyanúgy, mint a „tárolt képek” modellje az emlékezésre vonatkozóan. Mert a válasznak arra a kérdésre, hogy „honnan tudom, hogy ez a megfelelő fogalom?” megint csak egy intuíciónak kellene támaszkodnia. Az újrafelismerésben nincs új intuíciónk, hanem egy korábbi intuíciónak „emlékszünk” vagy „ismerünk rá” újra\*.

Az érzékek a kitanítottság mértéke szerint részesülnek az észlelésben. Ez különösen jól megfigyelhető a művészetek esetében. A művészeti képzés jelentős része abból áll, hogy egyre differenciáltabb észlelést fejlesszen ki az adott művészeti ág megfelelő területén.

A felső érzékek hatodik jellegzetessége abban áll, hogy a hangzóérzékhez hasonlóan<sup>41</sup>, *időbeli* formákat észlelnek, vagy ezeket nyersanyagként tekintve tovább feldolgozzák: a hangzókat gondolatokká, a hangok sorát zenévé stb. Ebben mutatkozik meg „olvasó” tevékenységük: az időbeli jelenségből időtlen értelmet hoznak létre (a Te-érzék is, amikor felismer egy Én-lényt).

Az emberi környezet hatása a gyerekekre „nevelésben” részesíti a felső érzékeket. Így ezek a „legemberibb” érzékek, és hatásukra a többi érzék is emberi módon működik; vagyis az ember nem egyszerűen „reagál” a hangokra, színekre, szagokra stb., hanem észlelésük az Én élményévé<sup>42</sup>, ítéletévé válik. Az ítéletet a „kitanítás” építi be az észlelési tevékenységbe. A felső érzékek képesítik a többi érzéket a szójellegűség felvételére – az összes érzéket magába foglaló Én által. Az Én a szabad erők segítségével beírja a szervezetbe a szellem kézjegyét: a szabad erőkön keresztül kitanítja a felső érzékeket, és rajtuk keresztül a többit. Ennek megfelelő az érzékszervek jellege: a biológiai folyamatok és az önérzés visszalépnek bennük az Én által vezérelt szabad élet- és érzeterők\* javára. A megformáltságtól mentes szabad erők teszik képessé az érzékeket arra, hogy tetszőleges észleleti adottság észlelésében szolgálják az embert: az Énnel közösen akadálytalanul tudnak elmerülni a világ jelenségeiben.

Ha csak a modern hétköznapi tudatot vesszük figyelembe, akkor kétségkívül a felső érzékek a legéberebbek, legtudatosabbak; területükön nem aligha lehet álmodozni vagy érezni. Ezeknek az érzékeknek a tevékenységét nemigen lehet bármilyen nyelven is „érzésnek” nevezni. Azonban a többi érzékre vonatkozóan ez lehetséges – különböző nyelveknél különböző mértékben –: a

---

<sup>+</sup> A pontosság kedvéért megjegyezzük, hogy általában a számítógép se veszi sorra az összes általa tárolt nevet. Ha pl. a neveket névsor szerint tárolja, akkor egy ún. bináris keresőfával lényegesen gyorsabban állapíthatja meg, hogy tárolt-e egy nevet vagy sem (a keresési idő és a tárolt nevek száma közötti összefüggés nem lineáris, hanem logaritmikus). De mindez nem változtat a fenti okfejtés lényegén: az embernek semmilyen keresési módszerre sincs szüksége, hanem azonnal tudja (ha nem is tévedhetetlenül), hogy hallotta-e már ezt a nevet vagy sem.

\* A magyar nyelv az ismételt ráismerést „újra” ráismerésnek nevezi, ami különösen érdekes ebben a vonatkozásban.

• Az érzet-erőket nevezhetjük érzékenység-erőknek is.

hallás, látás, ízlelés, szaglás, hőérzet és tapintás esetében, valamint a továbbiak, az alsó érzékek, az egyensúly-, mozgás- és életérzék vonatkozásában is.

A mozgásérzék (saját mozgásunk, mozdulataink érzékelése) egészen különleges szerepet játszik az érzékek között, mégpedig alig észrevehető, passzív működése miatt. A felső és az alsó érzékek működésének ugyanis (ebben a vonatkozásban a hallás is az első csoportba tartozik) van passzív és aktív oldala is<sup>43</sup>. A felsők irányítják az ember tevékenységét a nekik megfelelő minőségek létrehozásában (pl. a beszédben); az alsók pedig a kívánatos testi állapot elérésében (pl. az egyensúlyi helyzet elnyerésében). A mozgásérzékben túlnyomó az aktív szerep; a befogadó szerep a térbeli és síkbeli formák észlelésében található (a látás önmagában csak a színek észleléséért felelős). A felső érzékek tevékenysége mind a befogadásban, mind a létrehozásban mindig térbeli vagy időbeli formákkal függ össze. A formatevékenységekhez a látás és a hallás szolgáltatja a „nyersanyagot” (a tapintás csak a mozgásérzékkel együtt, különben a tapintás csak pontszerű).

A világ megismeréséhez a többi érzék (a hallás és a látás kivételével) nem szolgáltat anyagot formákhoz, csak „forma nélküli” minőségeket, mint hő, íz, szag, egyensúly- vagy életérzés (közérzet). Pontosabban: ezek az érzékek nem szolgáltatnak térbeli és időbeli formákat. A térbeli-időbeliségnél magasabb értelemben azonban ezek a minőségek mégis mind *formák*, magasabb formák vagy idea-jellegűségek. Úgy is mondhatjuk, hogy az éteriség területén találhatunk hő- és (nem térbeli) szín-formákat, és így tovább. A fizikai minőségek (hő, szag, szín stb.) elvesztették magasabb formájukat, a magasabb formák összetörtek bennük<sup>44</sup>. A művészetben az ember elkezd térben-időben hozzáadni a „formákat” a hanghoz, a színhez, a tapintáshoz.

Így tulajdonképpen a hő, az íz, a szag, a hang, a tapintási érzet magasabb „ideákat” takar, mint a felső érzékek (eltekintve a Te-érzektől, amely az Én fejlődési lehetőségei miatt egészen másképp működik). Ennek megfelelően, lefelé haladva, egyre kevesebb és egyre differenciálatlanabb minőségekre vonatkozó fogalmaink vagy megjelöléseink vannak. Pl. hat-hét színre vonatkozó fogalommal és névvel rendelkezünk (egyes nyelvekben ezek száma kevesebb); az ízekre van, mondjuk, három, a szag- és a hőérzék minőségeire szinte egyáltalán nincsenek saját, csak származtatott elnevezéseink (hogy „sós”, vagy „rózsallatú”, olyan, mintha sárga helyett azt mondanánk, hogy napraforgó-színű).

A magasabb ideák teremtett világát a középső érzékek alakítják a számunkra ismert észleleti minőségekké. A felső érzékek területén megpróbáljuk tagolt észleleti világgá összeolvasni ezeket az észleleti minőségeket. Az alsó érzékek a szervezet állapotait közvetítik, de egyszersmind magas érzéseket sugároznak a lélekbe<sup>45</sup>. Ezekkel az észlelési iskolázás későbbi szakaszában lehet foglalkozni.

## 7. Hogyan alakítsuk az észlelési gyakorlatokat?

„Az ember csak azt látja tisztán a külvilágban, amire rá tudja vetni belső világossága sugarát.”<sup>46</sup>

A fokozott megismeréshez vezető út gyakorlatai mind a figyelem gyakorlatai, és értésre törekednek.<sup>47</sup> A hétköznapi életben mindig csak töredékét használjuk a figyelemnek; a gyakorlatokban az intencionális figyelem legnagyobb koncentrációjára törekszünk, azért, hogy az odaadottság megmaradjon, amikor az ideiglenes tárgy elhagyása által áttérünk a befogadó mozdulathoz. Nehéz a *teljes gondolkodó figyelmet* egyetlen, érdektelen tárgyra irányítani; és a gyakorló hamar megérzi, hogy mennyire sikerül, ill. nem sikerül. Az is észlelhető, amikor a figyelem elér egy bizonyos intenzitást; ilyenkor a tudat különleges éberséget érez magában, a gyógyulás érzését, mintha helyreállna egy természetes állapot. Ez annak az örömnak a kezdete, ami nélkül hosszú távon semmilyen gyakorlás sem válhat gyümölcsözővé. Még ha a gondolkodás teljes egészében a témára koncentrálna is, még mindig érezzük, hogy az érzés nem vesz részt benne. Ez a koncentráltság következő szintje, amit nem lehet szándékoltan elérni, mert a közönséges akarat nem tud érzést akarni. De később, az intenzív gondolati koncentrációban, és egészen különösen az észlelési koncentrációban, spontán fellép.

A koncentrációs gyakorlatban egymásra találnak az Én különben szétszórt „darabkái”, és ezért egyre jobban átéljük az igazi Én jelenlétét. Egyszermind úgy érezzük, hogy kiemelkedünk a szervezetből, abból a szokás-komplexumból, amelyben közönségesen élünk, és ez ugyanaz, mint az öntudat közeledése az igazi Énhez.

A dekoncentrálttságon kívül még három olyan vonása van a hétköznapi tudati életnek, amelyeken túl kell lépnünk, ha mélyebb megismerésre akarunk jutni. Az egyik, hogy a tudatban erősen keveredik a gondolkodás az érzelmekkel, és így utóbbiak korlátozzák a tudat világosságát és éberségét. Másodsor: az „ingalengésben”<sup>48</sup> a figyelem a pillanatnyi odaadottság és az önmagunkhoz való visszatérés között oszcillál, és így ebben a tekintetben is keveredés áll elő. A gondolkodásban az oszcilláció a felvillanó intuíció és a „megfogalmazódás” között játszódik le, az észlelésben a tárgynak való odaadottság, és az észrevezés, a „leltárba vétel” között. Harmadsor: a modern tudat számára különvált két forrás, a gondolkodás és az észlelés egymás között is váltakozik és keveredik; a gondolkodásban az „észlelés” képzetek, emlékképek formájában jelenik meg, az észlelésbe a gondolkodás a már említett leltározási mozdulattal játszik bele. Amennyire igaz, hogy a tudati iskolázás első és legalapvetőbb feladata a koncentráció, ugyanannyira igaz az is, hogy a következő feladat a fent említett elemek szétválasztása és tisztán önmagában való gyakorlása. Ennek a célja, hogy kialakuljon két képesség, amelyeket úgy nevezhetünk, hogy *tiszta gondolkodás* és *tiszta észlelés*.

A gondolkodást háromszorosan kell megtisztítani: az érzelmektől, az észleleti elemektől, és a múlt elemektől. Az első megtisztítást a „gondolkodás kontrollja”, az elsődleges koncentrációs gyakorlat segítségével érjük el – egy egyszerű, érzelmileg közömbös, ember alkotta tárgyat teszünk gondolkodásunk és képzetalkotásunk tárgyává<sup>49</sup>. A második megtisztítás az „absztrakt”, érzetektől mentes gondolkodás<sup>50</sup> gyakorlásával történik, olyan könyvek elmélyült olvasásával, mint *A szabadság filozófiája* vagy *Igazság és valóság*, amelynek során nem annyira az informatív tartalmat követjük mint a gondolatmenetet. Végül a múlt elemekről való lemondás azt jelenti, hogy a tudat szintje a jelenlét, vagyis az értés, vagy másképp, a szavak nélküli gondolkodás<sup>51</sup> szintjére emelkedik, és ott tartózkodik, amit a gondolkodási koncentráció második

fázisában, vagy megfelelő szellemtudományi művek meditatív olvasásakor, vagy magában a gondolkodási meditációban<sup>52</sup> hozhatunk létre.

A tiszta észleléshez vagy észlelési meditációhoz vezető lépéseket a következő fejezet írja le.<sup>53</sup> Gondolkodási gyakorlás nélkül az észlelési gyakorlatok nem válhatnak termékennyé, mert a gyakorlatlan és magasabb értelemben véve fegyelmezetlen gondolkodási élet mindig zavarólag fog belekeveredni az észlelési mozdulatba, mert nem képes kontrollált készütségben maradni. Ezen túlmenően, a gondolkodási gyakorlásban sajátítjuk el a tiszta észleléshez szükséges Én-erőt. Ez tesz képessé arra, hogy éber Én mivoltunkban tudjunk megmaradni a természeti tárgyaktól felénk sugárzó hatalmas ideáknak való odaadottságban, hogy ne vakítsanak el, ne késztessenek bennünket menekülésre. Ezt a mély „odahallgatást” már emberi beszélgetésekben is nehéz megvalósítani, pedig ebben az esetben partnerünk általában beszéli a nyelvünket, szöges ellentétben a természettel.<sup>54</sup>

Ha azt akarjuk, hogy szólhasson hozzánk a természet, akkor ki kell fejlesztenünk, erősebbé kell tennünk, meg kell hosszabbítanunk az észlelési ingamozgás odaadottsági szakaszát, hogy így odahallgatásban tudjunk a természet felé fordulni. Ehhez el kell választanunk az odaadottságban működő tevékenységet a sajátunkétól, a magunknál-lét szakaszában. Ezt az elválasztást nem lehet létrehozni anélkül, hogy föl ne erősítenénk magát az ingamozgást. Az észlelésben általában összekeveredik az „én tevékenységem” és a „természet tevékenysége”. Az iskolázásban megpróbáljuk mindkettőt „tiszta kultúraként” létrehozni, hogy amikor „olvassuk” a természet jeleit, akkor az emberi tevékenységet lehetőleg teljesen el tudjuk hallgattatni. Ebben a hallgatásban végül „felhangozhat” az észlelet ideája, mint negatív hangerejű suttozás – halkabban a hangtalannál. Ennek a távoli megismerésnek az előfutára, hogy az odahallgatásban egy különben teljesen ismeretlen és megnevezhetetlen érzés jelenik meg, egy érzés, ami az észlelésből sugárzik felénk, és visszhangzik a lélekben.

Ami a felhangzó szó esetében egyrészt akusztikai jelenség, másrészt jelentés, az az észleleti minőségek esetében érzet és érzés – megismerő érzés, amelyet közönségesen nem észlelünk.

E két elem, a jelenség és a jelentés, az észlelésben sokkal közelebb áll egymáshoz, mint a szó esetében, de az értő érzést, amely magába foglalja a gondolkodást is, eltakarja a helyettesítő fogalom és az érzés elhárítása, mert ez az érzés elképzelhetetlenül fényesebb és hatalmasabb minden érzelemnél.

A tiszta észlelés felé való közeledés azt jelenti, hogy az észlelő egyre inkább az igazi Énnek a természet idea-világához fűződő rejtett viszonya<sup>55</sup> alapján tájékozódik, amely az emberi tudattal való ütközésben változik át ismert észleleti világunkká.

Két tényező tompítja le és formálja át a természeti világ igazi valóságát, hatalmas idea mivoltát úgy, hogy számunkra a dolgok világaként jelenik meg. Az egyik: a természetre vonatkozó fogalmaink minősége. A másik: a fizikai érzékszervek szerepe, amelyek az őket érő fizikai behatásban a világos világ egy részét fizikai hatássá alakítják át; ez a rész azután hiányzik az észlelésből. Ez hasonló ahhoz, ahogy a gondolkodási folyamat elevensége agyi folyamatokká alakul, ami miatt a gondolkodási tapasztalatból hiányzik az élet.

A 8. fejezet gyakorlataiban először az első tényezőt, a fogalmiságokon dolgozunk, megpróbáljuk megváltoztatni őket, vagyis a természeti tárgynak való odaadottságban megpróbáljuk „elfelejteni” a megszokott fogalmakat. Köztudott, hogy *szándékosan* semmit se lehet elfelejteni; de az észlelési ingamozgás két szakaszának elválasztása és az odaadottsági szakasz meghosszabbítása fokozatosan közelebb visz a célhoz. A második tényező szinte magától húzódik vissza a gyakorlási út haladóbb szintjén: mennél jobban előtérbe kerül az érzés, annál kevésbé támaszkodunk a fizikai érzékszervekre (vö. XII. függelék).

A gyakorlatokban különböző módokon tapasztaljuk meg az azonosságot a témával és a „világossággal”.

A tudat kiemelkedése a szervezetből odavezet, hogy a tanúnak új „horgonyra” vagy tükörré van szüksége; ezeket az „érzéki” érzékszervek mintájára „érzékefeletti” érzékszerveknek (észlelési szerveknek) nevezhetjük. Amíg az ismert érzékszerveket hozzá lehet rendelni többé-kevésbé lokalizálható alakulatokhoz, addig a magasabb érzékszervek esetében a szabad élet- és érzékenység-erőkből álló figyelem egy adott konfigurációjáról van szó. Az érzékefeletti megfigyelő szerveket mindenkor „tárgyuknak” megfelelően kell kifejleszteni (vö. XIII. függelék).

Az észlelési minőségek idea jellegűek, de ideáikat nem lehet megalkotni észlelés nélkül: ez a magasabb ideák jellegzetessége – a „gondolkodás” vagy „értés” és az „észlelés” közelednek egymáshoz, vagy eggyé válnak. Hasonló a helyzet a további imaginatív és érző ideákkal: észlelésük egyben az értésük is. Ezeknek az intuitív észlelési szerveknek a kezdeményei azonban az archaikus tudati szerkezet maradványai: az iskolázásban tudatosan működtetjük és fejlesztjük őket.

Ha észlelés és értés – aminek a legalacsonyabb tudati szinten a gondolkodás felel meg – egybeesik, akkor egy Goethe-i értelemben vett ősjelenséggel állunk szemben (vö. XIV. függelék). Az észlelés iskolázásának a célja, hogy a Goethe-i úton haladva megértsük a természetet, megértsük igazi értelmét, egyszersmind olvassunk a természet könyvében. A természettudományos törvények csak kívülről írják le a természetet, értés nélkül.<sup>56</sup>

Az észlelés itt javasolt iskolázása a művészeti neveléshez hasonló utat jár be: célja, hogy felébressze az érzést az észlelésben. A művészet emberi alkotás segítségével lobbant fel ilyen érzést; az észlelés fejlesztése a természetet is igyekszik bevonni az érzés területére. Arra törekszik, hogy az érzékszervi észlelésen keresztül eljusson az észlelés forrásához: a tiszta érzéshez.

A továbbiakban először látásra vonatkozó gyakorlatokat beszélünk meg. Ennek az az oka, hogy a látás és a hallás területe fekszik hozzánk a legközelebb, ők a legérthetőbbek; ők szolgáltatják a „nyersanyagot” a magasabb, „olvasó” érzékekhez. Csak éppen természeti hangok nem állnak tetszőlegesen rendelkezésre, és elhallgattatni sem lehet őket tetszés szerint, amire pedig nagyon is szükség lenne a gyakorlási út kezdetén (ld. 8. fejezet). A látható tárgyakkal könnyű bánni: megnézünk egy tárgyat, aztán becsukjuk a szemünket vagy elfordulunk tőle. Ha valamennyire kifejlesztettük magunkban a befogadó figyelem képességét, akkor kiterjeszthetjük az iskolázási tevékenységet bármelyik érzék területére (hallás, szaglás, ízlelés stb.).

A korábbiak alapján könnyen érthető, hogy miért használunk természeti dolgokat és jelenségeket a gyakorláshoz: az ember alkotta dolgok fogalmai hozzáférhetőek a közönséges gondolkodás számára, ezért észlelésük nem hozna semmi újat. Használhatnánk viszont műalkotásokat, csak éppen a műalkotásokhoz kezdettől fogva sokkal több hétköznapi értelemben vett szimpátia és antipátia, valamint esztétikai ítélet és érzés kötődik, mint mondjuk egy kavicshoz: ezek pedig hátrányosak, akadályozzák a gyakorlást. Ezért kezdünk a legegyszerűbb természeti dolgokkal: egy kavics, egy falevél szolgál bejáratként a kozmikus érzések világába.

## 8. Észlelési gyakorlatok<sup>57</sup>

Ha valaki fejleszteni akarja észlelési képességét, akkor az észlelő figyelmén dolgozik, ami azt jelenti, hogy a közönséges és az igazi Én viszonyán dolgozik. Az ehhez a munkához szükséges autonómia a gondolkodásból ered, ezért, az 1. fejezet értelmében, az észlelés iskolázását kezdetben bátran felfoghatjuk a gondolkodás iskolázásaként, amennyiben az észlelés minőségét a fogalmiság minősége határozza meg. Aki képes lenne gondolkodását folyamatos készenlétben tartani, vagyis meg tudná akadályozni, hogy leessen a gondoltba, egyszersmind spontán képes lenne az imaginatív észlelésre is, mert az – önmagában véve élő – észlelést nem állítaná meg, nem tenné halottá, múlttá a minduntalan beavatkozó gondolt fogalmiság. Aki képes az élő gondolkodásra, bejáratos az élő észlelésbe is, mert az Én, a figyelem minősége mindkét képességben ugyanaz.

Ehhez azonban – a gondolkodási gyakorlatokon<sup>58</sup> túlmenően – hosszú út vezet. Először létre kell hozni a normális, vagy mondjuk inkább egészséges észlelést. Mert az egész modern élet az *informatív észlelés* begyakorlására nevel, amelyet csak az észlelésben fölmerülő fogalom vagy megnevezés érdekel.

Az informatív észlelés pl. abban mutatkozik meg, hogy egy futó pillantással megállapítjuk: ez egy csokor piros rózsza. Először csak azért tudjuk egyáltalán elképzelni a csokrot, mert a rendkívül összetett részleteket észre se vettük. Ezért az első gyakorlat abban áll, hogy valóban észleljünk egy egyszerű tárgyat.

Az első két gyakorlatnak semmilyen előfeltétele sincs. A továbbiak feltételeznek bizonyos gyakorlottságot a gondolkodásban.

### 1. Egyszerű észlelés

Téma: egy *kavics* (nem kristály) vagy *levél*. A gyakorlatot legfeljebb 3 percig végezzük, kezdetben fél percig. (Egy kristály esztétikailag túlságosan vonzó, azon kívül optikai problémák lépnek fel. Csak később gyakoroljunk kristályokon.)

Nagyon nehéz intenzív, esetleg teljes figyelemmel fordulni egy érdektelen tárgy felé. Ennek a „*gondtalanság*” állapota lenne az előfeltétele. Az kellene, hogy a gyakorolót ne foglalkoztassák se kisebb, se nagyobb gondok, se mellékes, vagy akár a téma mentén fellépő érzések. Mivel ezek elhárítása csak fölerősíti annak a jelenlétét, amit el akarunk hártani, ezt a kiindulási pontot nagyon nehéz elérni. Elhárítás helyett, inkább térjünk mindig vissza a témához. De előzőleg készíthetünk egy leltárt a legnagyobb aktuális problémákról, és aztán mondjuk azt magunknak: és a következő percekben csakis a gyakorlat témájával foglalkozom.

A gyakorlat néhány percére leülünk (az időt a viszonylagos belső nyugalom beálltától számítjuk, körülbelül, nem órával), és a kezünkbe veszünk, vagy magunk elé teszünk egy egyszerű követ vagy levelet, és nézzük egy ideig. Ne nézzük mereven, ha valakinek hajlama van erre, akkor jobb, ha a tárgy nem a szemek közepvonalában fekszik, hanem kicsit oldalt. Olyan távolságból nézzünk, hogy az *egész* tárgyat lássuk, a részletekből látszik, ami látszik, a további részletekkel ne törődjünk. A magára a nézésre vonatkozó követelmények egyszerűek, de egyszerűségükben



ellentmondásosnak tűnnek: igyekezzünk *pontosan* észlelni és lehetőleg az *egész* tárgyat. Az ellentmondás a következőképpen mutatkozik meg: ha az egészre akarunk nézni, nem nagyon tudunk figyelni a részletekre és fordítva. Ebben az ellentmondásban mutatkozik meg tulajdonképpen az ingamozgás kétféle természete: ha a részletekre nézünk (forma, szín, mintázat, felületi jellegzetességek), elveszítjük az egészet; egyszerűen regisztráljuk magunkban az egyes részleteket. Individuálisan különböző, hogy kinek melyik mozdulat esik könnyebben.

A második gyakorlatban, amelyben megkíséreljük elképzelni a tárgyat, világossá válik a fent említett nehézség. Nagyon ritkán sikerül elsőre megfelelni mindkét követelménynek.

Ezért tanácsos már rögtön az első gyakorlatnál is külön-külön alkalmazni a kétféle figyelmet. Először megnézzük és regisztráljuk az egyes vonásokat, utána kis szünetet tartunk, és a tárgy egészére nézünk. Nem kell közelebb hoznunk a tárgyat a szemünkhöz, hogy jobban lássuk a részleteket; a téma a tárgy az adott távolságban; egy nagyítóval csak újabb és újabb részleteket találunk.

A regisztrálást megkísérelhetjük gondolati megjelöléssel végezni, úgy, hogy megnevezzük a kitagolt vonásokat. Természeti dolgoknál hamar észrevesszük, hogy nagyrészt megnevezhetetlen részletekkel van dolgunk: nincsenek szavaink a részletekre. Alapos megfigyelés után az ember alkotta tárgyakon is sok ilyen vonást találhatunk: a színárnyalatok, a fény csillogása a felületen, egy drapéria ráncai stb. Az észleleti világot valóban nem lehet szavakkal leírni. Már egy kavics vagy egy tulipán formáját sem lehet úgy leírni szavakban, hogy ennek alapján valaki, aki nem látta, pontosan el tudja képzelni.

Tanácsos először *ugyanazt* a tárgyat használni néhány hétig; ez persze ez esetben csak ásvány lehet. A gyakorlatot úgy is végezhetjük, hogy többször egymásután nézzük, rövid (fél perces) szünetekkel, amelyek alatt szemünket becsukjuk. A szünetek alatt végrehajthatunk egy rövid gondolkodási koncentrációt is (akkor lehet a szünet hosszabb); a gondolkodási és észlelési gyakorlatok kölcsönösen segítik egymást. Az észlelés megváltozását csak rendszeres (legalább naponta egyszeri), több hétig tartó gyakorlás után remélhetjük.

### *Természeti és ember alkotta tárgyak összehasonlító észlelése*

1a) Az 1. gyakorlatot két tárggyal hajtjuk végre: ember alkotta tárgynak vegyünk valami egyszerűt (kanál, gyufa, szög stb.). Az 1. gyakorlathoz hasonlóan nézzünk a részletekre és az egészre, szünetekkel elválasztva. Utána adjunk számot magunknak a tárgyak különböző jellegéről.

1b) Miután némi gyakorlatot szereztünk az 1. gyakorlatban, koncentráljunk a tárgy megnevezhetetlen, leírhatatlan részleteire. Különösen a természeti tárgyaknál észre fogjuk venni, hogy a „leírások” általánosítóak és pontatlanok.

1c) A megnevezhetetlenségek megtalálásával megváltozik a részletek regisztrálása: nem szavakat gondolunk, hanem „látva” regisztrálunk, gondolati háttér nélkül. Legfeljebb annyit mondhatunk magunkban, hogy „ilyen”.

1d) Az 1c gyakorlatot *követően* halkán fölébreszthetjük magunkban a megnevezhetetlenségekre és az egész természeti tárgyra vonatkozóan a következő gondolatot és érzést: ebből nincs még egy, ez egyedülálló. Az egyedülállóságot érezni kell.

1e) Pihenésül figyeljük meg a természeti tárgyon észlelhető finom különbségeket színben, mintában, megvilágításban, a változó fény (napsütés, árnyék) hatásában. Ha a gyakorlat nem felületes, mindig találunk majd valami újat a tárgyon; jó pap holtig tanul. Bizalmas közelségbe kerülünk a tárggyal, de sohasem lesz unalmas.

A gyakorlatokat játékosan, könnyedén, lazán hajtsuk végre. Felejsünk el mindent, amit tudunk, a gyakorlásról is, persze nem közvetlenül (az nem megy), hanem azáltal, hogy mindig újra a téma felé fordulunk, lehetőleg kizárólagosan.

Ha az 1. gyakorlat viszonylag jól működik, talán néhány hét után, rátérhetünk a 2. gyakorlatra.

## 2. Képzelés

A képzelés belső látást, hallást, tapintást stb. jelent. A látás vonatkozásában ez azt jelenti, hogy nézés nélkül létrehozunk egy belső képet. Ez a képesség egyénenként nagyon különböző, önmagában, tisztán kevesen csiszolják, hanem gondolkodással és érzésekkel keverve jelenik meg, és mint gyakorlat, ismeretlen. A gyakorlat a következő:

Csukott szemmel, vagy tekintetünket elfordítva, *elképezzük* az 1. gyakorlat során nézett tárgyat. Először alakítsuk a gyakorlatot úgy, hogy hosszabban nézünk (1-3 percet), majd röviden képezzünk (negyed-fél perc).

Később a következőképpen végezhetjük a gyakorlatot: 15-30 másodpercig nézünk, majd 15-30 másodpercig képezzünk, váltakozva, háromszor-négyszer. A gyakorlatot az teszi szokatlanná, hogy nézett tárgyunkat ugyan biztosan felismernénk hasonló tárgyak (pl. egy marék kavics) között, és képzetét is spontán elő tudjuk hívni, de az egymás utáni megnézés majd elképzelés aligha fordul elő a hétköznapi gyakorlatban. A tudati iskolázás ennyiben hasonlít a művészeti képzésekhez, amelyekben különben soha nem használt mozdulatokat tanulunk meg végrehajtani (pl. a kezünkkel egy hegedűn) és idővel egyre ügyesebbek leszünk benne; esetünkben különben soha nem használt tudati mozdulatokat gyakorlunk ki.

A képzetet különbözőképpen hozhatjuk létre. Ami semmiképp sem tartozik a gyakorlathoz, az a tárgy „utóvilágítása”, ami úgy lép fel, hogy amikor becsukjuk a szemünket, a tárgy utóképe spontán tovább világít belső látásunk előtt – esetleg a kiegészítő színekben. Ez akkor fordul elő, ha a figyelem mögötti akarat különösen gyenge: ilyenkor jogaiba lép a fiziológia.

A belső képet a figyelmünkkel alakítsuk. Megpróbálhatjuk először „összerakni” a megfigyelt részletekből; az első kísérletek általában ebbe az irányba mennek. Hamar észrevesszük, hogy így aligha sikerül egy erőteljes képet létrehozni. Akkor megkísérelhetünk a kép egészének a szemléletéből „eljutni” a képhez, mint egységhez. Mindkét fajta képzetalkotást érdemes gyakorolni, már csak azért is, hogy a kettő közötti különbséget is kóstolgassuk. A gondolkodás a részletekkel dolgozik: kezdetben sokszor meg se tudjuk különböztetni és el se tudjuk különíteni a

gondolkodást és a képzetalkotást. Ez a kétféle képzetalkotási mód tudatos gyakorlás segítségével történhet. Ha nehézségeink vannak a globális képzetalkotással, a következő kiegészítő lépéseket lehet tenni: a) Nézzük a tárgyat (kicsit oldalról), majd becsukjuk a szemünket és tovább nézzük, becsukott szemünkön keresztül. b) A nézés után kis szünetet tartunk, és megkérdezzük magunkat (anélkül, hogy néznénk a tárgyat): hogy nézett ki? Vagyis megpróbáljuk aktivizálni a normális, spontán emlékezést. A gyakorlat szokatlansága a szándékosságában van: először nem tudjuk, hogyan emlékszünk szándékosan – ez a mozdulat új, és meg kell szerezni. Segíthet, ha megpróbáljuk képzeletünkben felismerni a tárgyat sok hasonló tárgy között, pl. egy kavicsot egy edényben, tele hasonló kavicsokkal. Vagy elképzeljük, hogy elvesztettük a tárgyat, és keressük, majd valahol megtaláljuk.

Ha az egész szemléletéből alkotott kép nem elég pontos, elsősre akkor is elégedjünk meg vele; további gyakorlással gazdagabbá válik majd. A képzet gazdagsága az *egészre* (nem a részletekre) irányuló megfigyelés intenzitásától függ. Ezért, ha gyenge a képzet, akkor a megfigyelésen kell dolgozni. Nagyon felületes érzékeléshez vagyunk szokva. A gyakorlással erősen megnő a képzelés intenzitása.

Ha hosszabb ideig (hetekig) tartó gyakorlás után sem jutunk előbbre a képzetalkotásban, akkor próbáljunk meg lépésenként haladni: képzeljük el először külön-külön a tárgy körvonalait (egy síkra való vetületét), aztán térbeli formáját, majd domináns színét, majd a felületen fellépő színbeli különbségeket, aztán a mintázatot és így tovább.

Ha a tárgynak érezhető súlya van, tegyük inkább le magunk elé, hogy ne gyakoroljon nyomást a kezünkre. Aztán megpróbálhatjuk felébreszteni a tapintásérzéklet, hogy hogyan érződne a tárgy. A tapintásérzéknek megvan az az előnye, hogy nem lehet „gondolni”, ezért ez bizonyosan tiszta képzet lesz, ha sikerül.

Később bevonhatjuk a képzelés gyakorlásába az összes középső, majd az alsó érzékeket is. Valamelyes gyakorlat megszerzése után észre fogjuk venni, hogy semmivel se nehezebb elképzelni a „leírhatatlan” vonásokat, mint azokat, amelyeket meg tudunk nevezni, és amelyekből egyébként nem sokat találunk a természeti tárgyakon.

A koncentrációs képesség, amelyet a gondolkodási gyakorlatokkal kell megszereznünk, a képzelési gyakorlatokban újabb vizsgán esik át. Mint minden gyakorlat, a képzetalkotási gyakorlat is józanságot igényel; semmi keresnivalója sincs benne hangulatoknak, fantáziának, érzelmeknek és bármilyen, a tárgyra vonatkozó olyan tudásnak, amit nem a megfigyelés során szerzünk. A tudatnak, főleg az észlelésben, de a képzelésben is, kizárólag az aktuálisan adottra, az itt és most tapasztalatra kell szorítkoznia.

A váltakozó észlelésben és képzelésben idővel megfigyelhetjük, hogy az ismételt nézés kezdetén a tárgy „másmilyen”; ragyogóbb, frissebb, „frissen mosott”. Később, új érzés-kezdetek jelenhetnek meg az első pillanatokban. Ugyancsak előnyös az összefoglalt 1. és 2. gyakorlat váltogatása a gondolkodási koncentrációval: a két ellentétes mozdulat; gondolkodás és észlelés, kölcsönösen megkönnyítik és felfokozzák egymást. Erre vonatkozóan próbálkozhatunk a következő kis gyakorlattal: kinyitjuk a szemünket, röviden megnézzük a tárgyat, majd ismét becsukjuk a szemünket. Ha sikerül eltalálni ennek a rövid megnézésnek a helyes tartamát (ez teljesen egyéni, általában egy másodperc körül van), akkor elkapjuk a megpillantás legeslegelső

részét, amelyben a tárgy nagyon intenzíven, ragyogóan világít felénk, mert ez alatt a rövid idő alatt a gondolkodás még nem veszi fel szokott fonálát. Ez egy pillanatra megelőlegezi a központi, 3. gyakorlat második fázisát, amelyben a tárgy „láttatja magát”. A rövid pillantás után a tárgy elképzelését is megpróbálhatjuk.

Az 1. és 2. gyakorlat célja, hogy elkülönítsük az ingamozgás két oldalát: a megnézésben az odaadottságot, az elképzelésben a magunknál-létet fejlesztjük. A megnézésben mindenesetre hosszabb ideig jelen van az inga egyik kilengése: fokozatosan meghosszabbodnak az odaadottság fázisai, ami az észlelés minőségi megváltozásában mutatkozik meg.

### *Köztes megjegyzés*

Az 1. és 2. gyakorlatot mindenkinek ajánlhatjuk, kezdőknek is. Az észlelési gyakorlatoknál azonban figyelembe kell vennünk, hogy a gondolkodási gyakorlatokkal ellentétben, nincsenek jól elkülönített határai a meditáció irányában: az ingalengés odaadottsági részében *nem vagyunk* a tükrözött tudatban, míg a gondolkodási koncentráció csak akkor alakul át meditatív mozdulattá, amikor második szakaszában az ember alkotta tárgy funkciója vagy ideája válik témává és az értés átéléséhez jutunk. És még ebben az esetben is csak saját gondolkodásunkkal találkozunk, megisméltünk egy korábbi, gyerekkorunkban már átélt értést. Amikor az észlelésben elhagyjuk a tükrözött tudat szintjét, akkor sokkal magasabban álló ideákkal kerülünk kapcsolatba – természeti, kozmikus, teremtő ideákkal. Ezért, egyrészt, a következő gyakorlatokat csak olyanoknak ajánljuk, akik a gondolkodás területén már bizonyos gyakorlatra tettek szert. Az észlelés területén a koncentráció és a meditáció közötti átmenet folyamatos; és éppen ezért, másrészt, már az 1. gyakorlatban is előfordulhat, hogy valaki mélyebben merül el az odaadottságban (amelyet minden észlelésben megérintünk), és ez félelmet, izgatottságot vagy egyéb lelki állapotot hívhat létre: az én ereje még nem tud felnőni ahhoz a hatalomhoz és világosságához, ami az ideák erejében megnyilatkozik. Azt mondhatjuk, az észlelésben állandóan intuíciókat élünk át, szenvedünk el – szerencsénkre, letompított formában. Ez a tompítás az *intenzív* látásban – észlelésben – gyengül, és ez már az 1. gyakorlatnál is megtörténhet, ha a koncentráció elég erős. A nemkívánatos lelki állapotoknak általában előjelei vannak: a tárgy „megnö”, „közelebb jön”, „önálló mozgásba kezd” stb. Ezeket a tapasztalatokat az iskolázás későbbi fázisában a helyes fejlődés jeleinek tekinthetjük; de ha félelemmel vagy egyéb nemkívánatos lelki állapottal párosulnak, akkor helyesebb félbeszakítani a gyakorlatot, és egy ideig a gondolkodási gyakorlatokra szorítkozni, mielőtt visszatérünk az észlelési gyakorlatokhoz. Akkor is, ha a gondolkodási gyakorlatok végzése – épp az ilyen beállítottságú embereknek – sokkal inkább nehezebbre esik, mint az észlelési gyakorlatoké.

### *3. A központi gyakorlat*

Ha a bevezető gyakorlatok következtében a gondolkodó, észlelő és képzelő figyelem valamelyes erőre tett szert (mértékegység hiányában mondjuk úgy: ha nagyjából zavartalanul tudjuk végrehajtani a gyakorlatokat, és örömet okoznak), akkor sorra vehetjük a központi gyakorlatot. Ez abban áll, hogy megkíséreljük magában az észlelésben szétválasztani az észlelő figyelem ingalengésének két fázisát, anélkül, hogy igénybe vennénk a képzetalkotást. Először azzal a tartással és érzéssel nézek, hogy én „nézem a tárgyat” – a figyelem mintegy tőlem indul ki a tárgy

felé –; majd kb. negyed-fél perc múlva becsukom egy pillanatra a szememet, és aztán azzal az érzéssel nyitom ki, hogy a tárgy „látni engedi”, „adja”, „kimondja magát”. Azzal a tartással, hogy én passzív vagyok, helyet adok annak, hogy a tárgy sugárzása elérjen. 1-3 percig ebben a fázisban maradok, majd egy pislantással visszaváltok az első mozdulathoz és ismét ”nézem a tárgyat”. Mindkét fázist megismétlem egyszer-kétszer.

Ha nem észlelünk különbséget a gyakorlat két lépése között, akkor térjünk vissza az 1. és 2. gyakorlathoz. Ezek különben is szolgáljanak *mindig* a 3. gyakorlat bevezetéseként. Ha változást észlelünk az „adja magát”-ra való átmenetben, akkor ismétlegessük néhányszor a gyakorlatot, hogy egyre jobban rátaláljunk a megfelelő tudati mozdulatokra.

A 3. gyakorlatot azért nevezzük „központinak”, mert az észlelési meditációhoz vezető hosszú út tulajdonképpen a gyakorlat 2. fázisával kezdődik, az odaadottság meghosszabbításaként, az 1. és 2. gyakorlatban *leválasztott* gondolkodási tevékenység hallgatásában. Ezen túlmenően, ennek a gyakorlatnak korlátlan mennyiségű változatát hozhatjuk létre, erre a továbbiakban adunk néhány példát.

A gyakorlat első fázisa – a tudatos „odanézés”, tőlem a tárgy felé – egy pillanatnyi váltás formájában természetesen magában foglalja az odaadottság fázisát is, hiszen különben egyáltalán nem látnánk semmit, de a figyelem gyorsan visszapattan a tárgyról, és a tudat mintegy szavak nélkül nyugtázza a látottat. Ez hasonló ahhoz, mint amikor egy beszélgetésben halljuk ugyan a beszédpartnerünket, de egyszersmind ítéletet alkotunk róla, helyeseljük vagy elutasítjuk a hallottakat. Először az odaadottság fázisában („látni engedi magát”) is többé-kevésbé megjelenik a visszatérés önmagunkhoz, de a gyakorlat során aszimmetrikusan lelassítjuk az ingalengést, úgy, hogy az odaadottságot jelentősen meghosszabbítjuk a másik pólushoz képest. Később egyre jobban megtanulunk minél hosszabban megmaradni az odaadottságban. Ez gyakran ahhoz a kísértéshez vezet, hogy egészen ott maradjunk, és ne is akarjuk végrehajtani az ingalengést a másik pólus felé, a visszatérést önmagunkhoz. Hiszen, érthető módon, sokkal „szebb”, ha hagyjuk a tárgyat beszélni. Mégis fontos, hogy időről időre visszatérjünk, a következő két okból:

- a) Ha nem térünk vissza a tisztán figyelő, zavartalan, nappali éber tudathoz, akkor elkezdünk belealudni a tárgyba, és a tudat letompul, egyfajta élvezet kíséretében.
- b) Eleinte csak akkor marad megismerő a gyakorlat, ha időközönként gyakoroljuk a visszatérést; már csak az odaadottság tapasztalásának frissessége miatt is. Ugyanez fölmerül a gondolkodási és a képzelési meditációban is: meddig tudunk megmaradni benne, anélkül, hogy a tudat letompulna? Ezekben a gyakorlatokban is ajánlatos időnként „visszatérni”. Pontosan lehet „tudni”, hogy mikor válik az odaadottság a tudat tompulásával és egyszersmind élvezettel együtt járó kísértéssé, hogy meddig tudunk tudatosan vagy növekvő világosságban benne maradni.

Az első tapasztalások az odaadottság fázisában megrázóak vagy megindítóak. Különböző leírások léteznek erről: a kő lélegezni, ragyogni kezd, az ember szíve megdobbán a felismeréstől, hogy a kő *van*, és hogy ez a létezés azonos a láthatóságával, „beszédével”, önmaga megmutatásával. Másképp kifejezve, hogy a lét világos, hogy a lét megismerhetőség. Az embernek az az érzése, hogy életében először érzékelt valójában – és ez meg is felel a valóságnak. Ismét fellép a gyerekkor óta rég elfelejtett, igazi csodálkozás. Átélehetővé válik a távolság eltűnése köztem és a tárgy között, a tárgyba való elmerülés, a határok elmosódása; hogy

a látást nem lehet lokalizálni. A tárgy megszólalása az érzésben játszódik le: teljesen ismeretlen érzések lépnek fel, amelyek nem önmagamra vonatkoznak: a tárgyhoz tartoznak, rá jellemzőek.

Megtapasztaljuk a már említett paradoxon mikéntjét: hogy mennél inkább „önfeledtek” vagyunk az észlelésben, annál jobban észlelünk, és annál jobban tudunk róla tudósítani is. Az odaadottságban egyre jobban átéljük a tárggyal való azonosságunkat (az igazi Én azonosságát); az önmagunkhoz való visszatérésben azért tud a megfogalmazó hétköznapi én tudósítani, mert az odaadottság (vagy a gondolkodási gyakorlatban az intuitív értés) állapotában és tartamára azonos az igazi Énnel.

A „látni engedi magát” tapasztalására jellemző, hogy kezdettől fogva – amint érezhetővé válik a „nézem a tárgyat”-hoz való különbség – érzés kíséri. Ez az érzés – egyértelműen nem önérzés, nem „magánügy”, hanem a tárgy érzése – a gyakorlás során egyrészt egyre erősebb, másrészt egyre differenciáltabb lesz. A fejlődés a differenciáltságban áll, erre törekszenek a következő gyakorlatok; ahogy a zenei nevelés során a hallás olyan differenciálttá válik, hogy a kezdő el se tudja képzelni.

Az odaadottság fázisának másik jellemzője, hogy a tárgy folyamat jellegűvé válik: „történik” és nem csak egyszerűen „van”. Ez néha egyfajta mozgásban nyilatkozik meg, pl. „lüktetést” érzékelünk; de a szóban forgó „történés” nem térbeli mozgás, hanem meggyőződés az érzésben, hogy a lét folyamatos aktivitás, ahogy ezt pl. egy hang esetében ismerjük. A tárgy így hangtalanul „hangzani” kezd, ami nem más, mint a létezése.

Mivel a tárgyaknak alakjuk és színük van, fordulhatunk ezek felé is: tehát eltekintünk a tárgy kő vagy levél mivoltától, és csak a színre vagy az alakra figyelünk. Követhetjük ezt a lehetőséget, elmélyülhetünk a színben, amíg „leválik” a tárgy felületéről és „történni”, strukturálódni kezd. Elmélyülünk benne, „kékke” vagy „zöldde” válunk, „ízleljük”, „szagoljuk” a színt, vagyis elkezdünk érezni benne, elkezdjük érezni a színt. Vagy azt is mondhatjuk, hogy a szín a rá jellemző módon „hangzik”. Ugyanígy elmélyedhetünk a tárgy alakjában is. Ugyanígy „leemelhetjük”, vagyis leválaszthatjuk a tárgyról, és nekiláthatunk, hogy a mozgás érző kóstagatásával belesimuljunk, beleússunk, belemozogjunk a felületekbe. Így megtapasztaljuk a szobrászat alapvető elemét. Teljesen hasonló módon mélyedhetünk el a tárgy egyéb részleteibe is, a mintázatba (pl. egy levél erezetének mintázatába), vagy a felületen kirajzolódó alakokba stb. A tárgy részleteibe való elmélyülésének ezek a gyakorlatai alapos előkészületet adnak a magában a tárgyban való elmélyüléshez. A kő, a növény, egy levél is, teljességet alkot, és mond valamit, túl a színén, mintázatán, alakján. A gyakorlatok célja végső soron az, hogy ezt az érzést tapasztaljuk.

A tapasztalás megfogalmazásával, szavakba öntésével tanácsos nagyon óvatosan eljárni, mert kárára lehet magának a tapasztalásnak, ha nem teljesen tárgyilagos, pl. túlmegy a tényleges tapasztaláson, vagy korábról *tudott* elemeket épít be. Amíg nem jutottunk bizonyos jártasságra, mégpedig a már említett, szavak nélküli regisztrálás révén, inkább ne is beszéljünk a tapasztalásainkról.

Könnyen meggyőződhetünk a teljes észlelés terápiás hatásáról<sup>59</sup>: felfrissülve és kipihelve térünk tőle vissza a hétköznapiakba. Ez annak köszönhető, hogy ilyenkor sokkal teljesebben éljük át

emberi természetünket, mint az informatív észlelésben. A szokásosnál sokkal kevesebb megveszendőbe a tárgy minőségeiből, ami különben egyre növekvő terhet ró a lélekre.<sup>60</sup>

3a) Ha belejöttünk a 3. gyakorlatba, vagyis ismételten jelentős különbség lép fel a gyakorlat két fázisának a tapasztalásakor, akkor módosíthatjuk a gyakorlatot. A következőt gyakoroljuk: „látom” – „láttatja magát”, aztán (becsukott szemmel) létrehozom a képzetet, és aztán megint „láttatja magát” – képzet és így tovább, vagyis a „látom” helyett az első „láttatja magát” fázist változtatjuk a képzeléssel. Hogy ez a módosítás esedékes-e, azt azon lehet lemérni, ha a képzelést most nem a fogalmi-képi emlékezés, hanem az odaadottság fázisában kifejlesztett érzés vezeti. Hogy meddig tart ki ez az érzés a képzelésben, az az odaadottság, ill. a benne működő érzés intenzitásától függ.

### *Köztes megjegyzés*

A 3. gyakorlattal a kísérletező belép az észlelési meditáció területére. Ebben tapasztalássá válik, hogy az észlelés nem is olyan egyszerű történés, hanem sokkal inkább drámai küzdelem az ember és az észleleti világ között, erőpróba, azzal a kérdéssel, hogy mennyit képes az ember elviselni a világ világosságából. A további gyakorlatok nagyon egyénien alakulnak: mindenkinek magának kell megtalálnia az útját. A cél, hogy egyre differenciáltabban érezzük az észleleti világot. A gyakorlat további lépéseinek három fajtája szolgál erre például a következőkben. Előbb azonban következzen egy gyakorlat, amelyet beiktathatunk akár a 3. gyakorlat után, akár előtte. Igényes a képzelésre vonatkozóan, de rendkívüli tapasztalásokhoz vezethet az észlelésben.

### *4. A negatív kép*

Kíséréljük meg egy tárgy negatív képét látni, azt az űrt, ami a térben helyette maradna. Ez nagyon szokatlan és ezért eleinte nagyon nehéz. Ezért célszerű egy egyszerű tárggyal kezdeni, pl. egy levéllel, amelyet lapossága miatt könnyebb negatív formának látnunk. Fogalmazhatjuk a feladatot így: hogy néz ki a levegő formája a levél körül? Általában könnyebb ezt az üreget elképzelni, mint látni, ezért kezdjük képzeléssel. Ha lapos formával valamennyire működik a gyakorlat, akkor térjünk rá egy térbeli „űrre”. Kezdhethetjük azzal is, hogy egy ágazat köztes terét „nézzük” – a figyelem céltudatos irányítása. A nehézség abban áll, hogy mindig visszaesünk a „pozitív” tárgy nézésébe. Segíthet, ha levegőt színesnek képzeljük el.

Ennél a gyakorlatnál a tapasztalatok nagyon egyéniek és ritkábbak is, mint a korábbiaknál. Mégis, megtörténhet, hogy feltűnik minden felület különleges sajátja: erőhatásokat érzékelünk rajta, „képlékennyé” válik, „élni” kezd (akkor is, ha a tárgy élettelen). Odáig fejlődhet a tapasztalás, hogy átéljük a felületen a belső és külső részek kölcsönhatását.

Ha a tárgy él, pl. egy virág, akkor a térbeli negatív kép nagyon bonyolult és valószínűtlen lehet (pl. egy dáliánál). Maga a virág aligha lehet a valószínűtlenség oka, mert hozzászoktunk, noha természetesen ugyanolyan valószínűtlen, mint a negatív forma. A gyakorlatnak köszönhetően tekintetünk frissebbé válik, magukkal a tárgyakkal szemben is; egyre tudatosabbá válik bennünk a csodálkozás – a megismerés eredeti mozdulata.

## 5. Két tárgy összehasonlítása

A figyelem mozdulatainak sorrendje: nézés – képzelés – nézés – képzelés – nézés – képzelés az első tárggyal; aztán a 3. gyakorlat ugyanazzal a tárggyal, tehát „nézem” – „láttatja magát”; aztán „nézem” – „láttatja magát” a második tárggyal; majd „láttatja magát” felváltva két tárggyal, ill. közben „nézem” az egyikkel.

5a) az 5. gyakorlat két kővel.

5b) az 5. gyakorlat egy kővel és valami növényivel.

5c) az 5. gyakorlat két növényi témával.

Ezekben a gyakorlatokban el tudunk mélyedni a tárgyak részleteibe, mint mindig. Az összehasonlításban azonban mindig az egész köről és az egész levélről vagy egész virágról van szó.

Az összehasonlításban differenciálódnak a kezdetben globális érzések. A különbségeket kezdetben aligha tudjuk megfogalmazni, és ez nem is fontos. Eljött annak az ideje, hogy a differenciáltság révén tapasztalataink jól körülhatárolt formát öltsenek. A körülhatároltság az érzésben értendő – bizonyosan szokatlan tapasztalás, ha összehasonlítjuk a hétköznapi érzésbeli élet összefolyó élményeivel.

## 6. Minőségek érzése

A 6. és 7. gyakorlat is az érzések differenciálását szolgálja. A folyamat hasonlít a kisgyerekek fejlődéséhez a fogalmak elsajátításában: először a nagy, átfogó fogalmak, és aztán ezek egyre kisebb részletekre bomlása; először maga a *színesség* (általában egy bizonyos szín neve alatt), és aztán az egyes színek.

A 6. gyakorlat abban áll, hogy a 3. gyakorlat odaadottsági fázisán *belül* halkán megkérdezzük (gondolkodás nélkül, nem szavakban, hanem az érzésben maradva): milyen hang, íz, szag stb. lenne a tárgy? Ez a halk kérdés mindig egyetlen észleleti minőségre vonatkozik.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a kérdésre egy észleleti minőség fokozatos átélése lehet a válasz. A kőnek pl. lehet valamilyen „szaga”. Bizonyára fölösleges mondani, hogy ezt nem az orrunkkal érezzük, hanem belsőleg, ott, ahol a közönséges szagok tapasztalásának a gyökerei is vannak. Az így átélt szagokat sehol máshol nem lehet föllelni, és nem is hasonlíthatnak az ismert szagokhoz.

Ha a tárgy „melegségét” keressük, akkor megtapasztalhatjuk, hogy nem egyszerűen a szokásos hőmérsékleti skálán mozgunk, az a „meleg”, amit így átélünk, kap egy jellegzetes, a tárgyra jellemző vonást, mintha a melegnek pl. még színe is lenne. A művészi átélésben ismertek ehhez hasonló – de azért mégis más módon – tapasztalások: a művészetben szó van pl. „puha” vagy „kemény” hangokról, vagy „puha” színekről stb.

A korábbiakban már szó esett arról, hogy minden észleleti minőség forrása az érzésben van. Az ehhez a forráshoz vezető úton beiktathatunk egy köztes fokozatot, amelyen a még elérhetetlen tiszta érzés helyett valamelyik átalakult, de még érzékfeletti formáját éljük át: az érzés nem az



érzékszerveken „törlik meg” (mint fény a prizmán), hanem az élő, érző figyelmen, és átalakult árnyéka így egy már ismert „érzés”, észleleti minőség felületére esik. A fenti „kérdést” intézhetjük a tárgy alakja felé is.

## 7. A valóságérzés

Minden gyakorlat előtt vagy közben térjünk vissza a 2. gyakorlathoz, hogy az észlelő figyelem ingalengésének két ütemét elválasszuk egymástól. Most irányítsuk figyelmünket az észlelés és képzelés közötti különbségre. Kérdezzük meg magunkat (a fönt leírt módon), hogy mi jelent több munkát: egy tárgy észlelése vagy elképzelése? Ez a kérdés ráébreszthet valamire, ami általában elkerüli a figyelmünket: hogy azt a munkát, amelyet a képzelésben végrehajtok, az észlelésben nem én csinálom, hanem ...? Észrevesszük, hogy az észlelést az érzés szintjén egy meggyőződés kíséri, amely természetesen hiányzik a képzelésben: a valóság érzése – a meggyőződés, hogy, az, amit észlelek, *van*.<sup>61</sup> Ez az érzés annak a közvetlenül nem tapasztalt és ezért a tudatalatti érzés irányába átalakuló idea-sugárzásnak a része, amely az észleleti világ, a maga igazi lényegében. A megszokás miatt észre se vesszük ezt az érzést, mert minden érzékelésnél jelen van.

A 7. gyakorlat abban áll, hogy az észlelés és képzelés utólagos vagy egyidejű érző „összehasonlításában” a valóság érzésére figyelünk, kidolgozzuk, erősen *érezhetővé* tesszük ezt az érzetet. Ez egyszerűen a figyelem megfelelő irányítottsága segítségével történik.

Ez a kezdetben differenciálatlan, látszólag minden tárgyra vonatkozóan azonos érzet a további gyakorlatok „nyersanyagául” szolgál egy érzés kibontakoztatásában, amely egyre differenciáltabbá válik, a különböző tárgyaknak megfelelően.

7a) Ha megfelelően kidolgoztuk a valóságérzetet, akkor vegyünk két tárgyat – két követ, vagy egy követ és valami növényit, vagy két növényt (vagy növény-részt) – és hasonlítsuk össze a különböző valóságérzetet, amely a tárgyak észlelése („láttatja magát”) során fellép. A differenciáltságra irányuló érzést állandóan továbbfejleszhetjük a tárgyak és a körülmények (megvilágítás, helyzet) variálásával.

7b) Ha a 7. és 7a gyakorlatban eljutottunk valamelyes szintre, akkor vegyünk szándékosan két különböző fajtájú kövegetet, pl. egy hegyi kristályt vagy kavicsot és kalcitot, és kíséreljük meg tapasztalni a különbséget az érzésben. Egyelőre elégedjünk meg a tapasztalással, anélkül, hogy szavakba öntenénk.

7c) Mint 7b, csak két különböző növényvel, vagy növények részeivel, pl. két különböző növényfajta levelével.

7d) A valóságérzetek összehasonlítására vegyünk ugyanabból a növényfajtából két olyat (vagy két olyan részt), melyek különböző fejlődési fázisban vannak, pl. egy bimbót és egy elvirágzó virágot; fiatal vagy régi levelet; magot és csírázó vagy kifejlett növényt.

## 8. Az idea érzése

Az érzés – a nem-érzékszervi minőségek (a tárgy „szaga”, „íze”) átélésében is – előudvar ahhoz az idea jellegűséghez, amely a természetben működik, amelyet a természet „akar”. Ez az akarat nem ered aktuálisan egy teremtő lénytől, a természet készen van, a teremtés folyamata lezárult, már nem történik beavatkozás. Az előudvar természetesen már nagyon világos megismerés a közönséges megismeréshez képest. Mégis, nem lehetetlen, hogy közelebb lépünk az akarattal áthatott ideához.

Ehhez irányítsuk először figyelmünket arra a *folyamatra*, amely maga a tárgy léte. A harmadik gyakorlat odaadottsági fázisának egyik legelső tapasztalása, hogy a tárgy „történik”. A „történés” először egy felénk áramló érzés formájában mutatkozik meg, egyre világosabban. Világosság, amelyet érezni lehet. Az 5., 6. és 7. gyakorlatban ezt gyakoroljuk azzal, hogy differenciálni tanulunk a befogadásban. Ezzel a világosság érzését „kultiváljuk”. Ha a tárgy érzése elég erős és differenciált, tehát a témára jellemző, akkor *kíséreljük meg becsukni a szemünket és „eltüntetni” a képet*. Ez természetesen ismét egy belső, a gyakorlat során mintegy spontán fellépő mozdulattal történik, és semmiképpen sem elgondolt szándékkal: *Teljes figyelmünket az érzés felé fordítjuk*, amennyiben fennmarad egy érzés a látás megszakítása után. Ha nem, akkor térünk vissza az 5., 6. és 7. gyakorlathoz. Ideális esetben az érzés nemcsak fennmarad, hanem figyelmünk teljes odafordulása révén még tovább erősödik. Mélyedjünk el ebben az érzésben, és kövessük változásait. A gyakorlás következő lépése erre az élményre épít.

## 9. A tárgy akarata

Irányítsuk a 3. gyakorlat odaadottsági fázisát ismét a „folyamatra”; várjuk ki, amíg fölviláglik az érzés, és aztán irányítsuk a gyakorlatban föllépő csodálkozást egyenesen a következő kérdés felé: Milyen akarat sugározza ki ezt az érzést? Milyen akarat „akar”, milyen akarat akaró ebben a folyamatban? Ha elég intenzív az akaró érzés élménye, akkor csukjuk be a szemünket, és fordítsuk teljes figyelmünket a fennmaradó érzés-akarásra. A következő lépés abban áll, hogy megkíséreljük kioltani a fennmaradó érzést, úgy, hogy kereső, várakozó figyelmünk valami olyasmira fordul, ami még egyáltalán nincs is ott, nem is sejthető. Teljesen világos, hogy ehhez befogadó, tárgy nélküli figyelemmel kell rendelkezünk, amely mentes tud maradni a legcsekélyebb asszociáció zavarásától is, különben ebben a helyzetben az asszociációk lépnek az érzés helyébe. Ha sikerül a gyakorlat, akkor megfordult akaratumk<sup>62</sup> – amely ugyanolyan monisztikus, mint az érzés tapasztalásában – felfogja a „téma akaratát”, felragyog a tárgy lényege.

Ha EZ felragyog, a kint és a bent teljes mértékben eggyé válik. Ez az átélés már elkezdődik a központi gyakorlatban, amikor a tárgy folyamattá válik, és folytatódik az érzésben. Ezekben a tapasztalatokban a minőség nem hasonlítható a hétköznapi tudathoz, mégis ezek csak előimádságok (a mise előtt), csak „umbriferi prefazii” (Dante: *Isteni Színháték, Paradicsom*, 30,76\*), bármilyen ragyogóak, sőt vakítóak legyenek is. A fent leírt mozdulatban az ember valóban hozzáadja a természethez, amire az várakozik: azt a teremtő akaratú ideát, amelynek jele a

---

\* Babits fordításában: „... a Valóságáról csupán szürke vázak”.

természet. Innentől fogva kezdi megérteni az ember a természet és a saját lényének értelmét. Ez a teremtés nyolcadik napjának kezdete.

## Utószó

Az itt leírt gyakorlatokat tekinthetjük úgy, hogy azt valósítják meg, amit Rudolf Steiner a következőképpen ír le: „Hangsúlyozni kell, hogy a szellemi kutatónak nem szabad elvesznie a töprengésben, hogy ez vagy az a dolog mit *jelent*. Az ilyen okoskodással csak eltéríti magát a helyes útról. Friss, egészséges érzéssel, éles megfigyelőképességgel kell az észleleti világot néznie, és aztán engedje át magát érzéseinek. Hogy a dolgok mit jelentenek, azt nem az okoskodó értelemnek kell kitalálnia, hanem engedni kell, hogy maguk a dolgok mondják el.”<sup>63</sup>

Amint Steiner a fenti gondolatokhoz fűzött lábjegyzetben hozzáteszi, mindehhez nagy segítség a „*művészi érzékelés*”, amely „a legjobb előfeltétel a szellemi képességek fejlesztéséhez”. A szónyelvekhez hasonlóan a művészeteknek is van egy része, amely megjelenik az észleleti világban, és van egy másik része, amely a lelki tevékenység révén jön létre, amely kiegészíti az észleleti részt. Így a művészetek is igazi „nyelvek”, amelyek *jelekből és jelentésekből* állnak. *Mondanak* valamit a művészi érzékelésnek. A mondás az érzékelésnek vagy érzésnek szól. A mondás tartalmát nem lehet másképp, pl. közönséges beszéddel kifejezni, még akkor sem, ha a művészet eleme a szó, mint az irodalomban: egy verset nem lehet más szavakkal elmondani. A művészetek specifikus elemében, a természeti adottnak emberi átalakításában a művészet jelenségei a „művészi észlelőben” ősjelenségekké *válnak*, ami azt jelenti, hogy – ideális esetben – az észlelés és a gondolkodás egybeesik, és nem a gondolkodásnak kell értelmeznie az észleletet.

Az aktív művészeti tevékenység azonban éppen a specifikus észlelet létrehozásának követelményében különbözik a megismeréstől, amelyben erre nincs szükség. Az alkotó művész (az előadóművész is) új érzésszerű formákat teremt, ahogy a gondolkodó esetenként új gondolati formákat hoz létre. A művésznek segítenek ebben az adott művészetre jellemző kifejezési lehetőségek, amelyek elválaszthatatlanok az érzésformáktól, amelyek a művészet „anyaga” (zenei hangok, színek, felületek és formák) nélkül meg sem jelenhetnének; az érzésformák és megjelenésük egységet alkotnak, mint a beszéd és a gondolkodás a kisgyereknél. Ezért sem a magasabb megismerés képessége, sem a fent leírt észlelési gyakorlatok nem tesznek még bennünket sem alkotó-, sem előadó művésszé (pl. zongoristává), mert ahhoz még a művészet specifikus „anyagát” és technikáját is el kell sajátítani, a legtöbb művészet esetében a hozzátartozó testi tevékenységig hatóan. A gyakorlatok természetesen nagyon is segítenek a fokozott művészi érzékelésben, és fordítva, műalkotások átélése segít a gyakorlásban; az aktív művésznek azonban át kell tudnia ültetni az átélt érzést az anyagiségbe. Az észlelési gyakorlatok ezt a képességet nem fejlesztik ki.

A művészi érzékelés és a természet megismerő érzékelése közötti további különbség, hogy a tudat hétköznapi és művészi szintje közötti váltás általában nem tudatosan történik, hanem a művészet eleme, a zene, a színek vagy az egész műalkotás gondoskodik róla. A gyakorlásban a tudati szint emelkedése a gyakorló munkája révén jön létre, és ezért fokozatosan történik, nem ugrásszerűen, mint a művészet esetében.

A műalkotások az észleleti világhoz tartoznak; az irodalom is, amely eredeti formájában beszéd, szavalat volt. A műalkotások ennyiben természeti jelenségek, amelyeket az ember módosít, azt mondhatnánk, világossá, emberi léptékűvé teszi, megszelídíti őket, kitagolja, kitisztítja értelmüket. Így válnak hozzáférhetővé az érzésben a művészi érzékelés számára. A gyakorlatok szolgáljanak arra, hogy a természeti tárgyak is hasonlóan hozzáférhetővé váljanak.

## Függelékek

### *I (1. fejezet, 4. oldal)*

Huxley leírásában már a kiválasztást és az észlelést is fogalmiságok befolyásolják. Ezt írja:

Példaképpen leírom saját tapasztalataimat, amelyeket egy fogorvosi székben szereztem, miközben fokozatosan magamhoz tértem egy érzéstelenítés hatásából. A tudatosság visszatérése tisztán vizuális, minden jelentéstől mentes érzetekkel kezdődött. Ezek, amennyire vissza tudok emlékezni, nem az ismert, háromdimenziós, „kinti” világban lévő tárgyak érzetei voltak. Önmagukban és önmagukért lévő színes foltok voltak csupán, semmilyen kapcsolatuk nem volt a külső világhoz, de hozzám sem – mert az önmagamról való tudás még teljes mértékben hiányzott, és az összefüggéstelen érzeti benyomások nem az enyémekek voltak; csak egyszerűen voltak. Egy-két percig tartott ez a fajta tudatosság; aztán, ahogy kicsit tovább csökkent az érzéstelenítés hatása, figyelemreméltó változás következett be. A színes foltok érzete már nem csupán színes foltokból állt, hanem összekapcsolódott a háromdimenziós külső, „kinti” világ egyes tárgyaival, nevezetesen a szemközti ház homlokzatával, amelyre székemből láttam. A figyelem végigpásztázta a vizuális mezőt, és egyre újabb részeket választott ki belőle, és ezeket fizikai tárgyakként észlelte. Az elmosódott és értelmetlen érzetek jól körülhatárolt, ismerős osztályokba sorolható dolgokká alakultak, és elfoglalták helyüket az ismerős, háromdimenziós világ szilárd tárgyai között. Így felismerve és osztályozva, ezek az észleletek (nem nevezem őket az én észleleteimnek, mert „én” még nem jelentem meg a színen) rögtön sokkal világosabbá váltak, és számos olyan részlet került most észlelésre és értékelésre, amelyek észrevétlenek maradtak, amíg csak értelem nélküli érzetek voltak jelen. Ami most megjelent, többé nem színes foltok halmaza volt, hanem az ismert – az emlékezetből ismert – világ formáinak halmaza. Ismert, emlékezett – de kinek? Egy ideig erre semmilyen válasz sem mutatkozott. De kis idő múlva, észrevétlenül, megjelentem én magam, a tapasztalás alanya. És emlékezetem szerint, ezzel tovább tisztult a látvány. Ami kezdetben nyers érzetekből állt, és utána, az értelmezés következtében, tárgyak ismert változataivá vált, további átalakuláson ment keresztül, és olyan tárgyakká alakult, amelyek tudatos viszonyban álltak egy énnel, emlékei, szokásai és vágyai jól szervezett összefüggési rendszerével. Az észlelt tárgyak láthatósága tovább javult az énhez való kapcsolódásuk által, amennyiben ez az én, amellyel kapcsolatba kerültek, jobban érdeklődött a külső valóság bizonyos jellegzetességei iránt, mint az a pusztán fiziológiai lény, aki a színes foltokat érzékelte, és az a fejlettebb, de még mindig öntudatlan lény, aki az érzeteket az ismerős kinti világ ismerős tárgyaiként észlelte. Most „én” visszatértem; és mivel történetesen érdeklődöm az építészet részletei és története után, az ablak mögötti dolgok azonnal új összefüggések rendszerébe kerültek – nem csupán házak, de egy bizonyos korhoz és stílushoz tartozó házak rendszerébe, amelyek megkülönböztető jellegzetességei könnyen láthatóvá váltak a kutató tekintet számára, még olyan alkalmatlan szemekkel is, mint az enyéim. Most észleltem ezeket a megkülönböztető

jellegetességeket, de nem azért, mert hirtelen megjavultak a szemeim, hanem egyszerűen azért, mert a tudatom ismét képessé vált fölismerni őket és megállapítani jelentésüket.<sup>a</sup>

A leírásból teljesen világossá válik az ébredéskor késéssel fellépő fogalmilag meghatározott folyamatok szerepe az újra-felismerésben.

### *Ia (1. fejezet, 5. oldal)*

Rudolf Steiner ismeretelméleti munkáiban szembeállítja a részletek észlelését a „közvetlenül adott” vagy „tisztá tapasztalással”. A *Wahrheit und Wissenschaft*<sup>b</sup> 4. fejezetében így írja le azt a világrépet, amelyen még „a legcsekélyebb gondolati meghatározódás... sem következett be”:

„Ami itt elvonul előttünk, és ami előtt mi elvonulunk, ez az összefüggéstelen, de nem is egyes részletekre bomlott\* világkép, amiben semmi sem különbözik egymástól és semmi sem vonatkozik semmire, semmi nem jelenik meg valami mástól meghatározva: ez a közvetlenül adott.” És a \* alatt ez áll a lábjegyzetben: „A gondolkodás tehát formateremtő erőként (princípiumként) közelít az adott világtartalom felé. A folyamat a következő: először bizonyos részleteket emelünk ki gondolatilag a világ-egész teljességéből, mert az adottban tulajdonképpen nincsenek „egyesek”, hanem minden folytonos összefüggésben van.” A *Philosophie der Freiheit*<sup>c</sup> 5. fejezetében ezt olvashatjuk: „Az a kérdés tehát, hogy »mit« észleltünk, csak a neki megfelelő gondolati intuícióna vonatkozhat.”

Meg kell különböztetnünk az „adott” és a „közvetlenül adott” ideáját. Az adott az ember tudatának mindenkori tartalma, ha gondol, ha reflektál rá, de anélkül, hogy értelmével változtatna rajta valamit. Steiner a *Philosophie der Freiheit* és a *Grundlinien*<sup>d</sup> c. könyveiben használja ezt az ideát.

### *II (1. fejezet, 6. oldal)*

Steiner „gondolatinak” tekinti az észleleti minőségek lényegét. Úgy jellemzi ezeket az „ideákat”, hogy magasabb rendűek, mint a hétköznapi vagy a közönséges tudomány logikai fogalmai<sup>e</sup>:

„Míg a régi jögi az egyik lélegzési módról a másikra váltott, a mai embernek azt kell megkísérelnie, hogy egész lelkével, élő módon kapcsolódjon össze például a pirossággal. Benne marad tehát a gondolati elemben. Beleéli magát a kékbe. Ritmikusan végrehajtja: piros, kék; kék, piros; kék – ami gondolati ritmus, de nem úgy, ahogy a logikus gondolkodásban játszódik le, hanem sokkal előbb gondolkodás formájában.”

---

<sup>a</sup> Aldous Huxley: *The art of seeing*; Böszörményi László fordítása.

<sup>b</sup> R. Steiner, GA 3.

<sup>c</sup> R. Steiner, GA 4.

<sup>d</sup> R. Steiner: *Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung mit besonderer Rücksicht auf Schiller*, GA 2.

<sup>e</sup> R. Steiner: *Menschliches Seelenleben und Geistesstreben im Zusammenhange mit Welt- und Erdentwicklung*, GA 212, 1922. május 27.

### III (2. fejezet, 9. oldal, és 3. fejezet, 15. oldal)

Ebben követjük Steiner felfogását az érzékekről, ahogy a GA 45, 4. fejezetében<sup>f</sup> kifejti:

„Az antropozófia megvilágításában mindent emberi érzéknek nevezhetünk, ami arra indítja az embert, hogy jogosan tekintse egy tárgy, lény vagy folyamat létét a fizikai világba helyezettnek.”

A tárgyakat, lényeket és folyamatokat a fogalmak révén észleljük annak, aminek. A fogalmak tagolják őket ki az észlelés területének egészéből.

„Ha a dolognak megfelelően ott beszélünk érzékről, ahol az ész, emlékezés stb. közreműködése nélkül jön létre tapasztalás, akkor a felsoroltakon túl, további érzékeket is el kell ismernünk.” A hangzóérzékre vonatkozóan ez áll: „De ezen a területen van valami egyszerű és közvetlen is, amely ugyanúgy minden ítéletet megelőző érzet, ahogy egy szín, vagy hőfok is az.”

Ez az ábrázolás különbözik a legtöbb, az érzékekre vonatkozó felfogástól, amennyiben csak a felnőtt érzékelési tevékenységére érvényes. Ez különösen világossá válik a fogalom- és a hangzóérzék ábrázolásánál. Mivel azonban minden „az” fogalmilag körülhatárolt, a *felnőtt* összes érzékét ki kell tanítani ahhoz, hogy közvetlenül idézhessenek elő megismeréseket (vagy ismereteket). Ld. még GA 2, 7. fejezet (ami az érzéknek megjelenik)<sup>g</sup>.

### IV. (2. fejezet, 9. oldal)

Rudolf Steiner *Wahrheit und Wissenschaft* c. könyvének 4. fejezetében ezt olvashatjuk: „Egy ilyen kezdetet azonban csak a közvetlenül adott világgéppel tehetünk meg, vagyis azzal, amely bármilyen megismerési folyamat előtt adódik az embernek...” Ez után következik az Ia függelékben olvasható leírás.

### V (3. fejezet, 17. oldal)

Rudolf Steiner munkásságában meglehetősen központi szerepet játszik az észlelés-tan, mindig újra visszatér ehhez a kérdéskörhöz. Amit ebben az írásban „emberi észlelés”-nek nevezek, azt az *Anthroposophie*<sup>g</sup> c. alapvető munka az érzékszervi észlelés Én-élmény jellegként jellemzi:

„Egy érzékszervi észlelés akkor válik a lélek élményévé, amikor az érzékek területéről átveszi az Én területe.”

„Mindennél, amit az érzékleti világból át lehet élni, jelen van az ember «Énje».”

„De minden észlelet lényegéhez tartozik, hogy Én-élménnyé válhat” (III. fejezet).

„Az összes érzékleti élmény, amint az előző vizsgálódásokból adódik, nem más, mint különbözőképpen módosult vagy letompult Én-élmény. Az Én átélésében az ember közvetlen kapcsolatban áll az érzékfeletti világgal. Az egyéb Én-élményeket szervei közvetítik. És a

<sup>f</sup> R. Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment aus dem Jahre 1910*, GA 45.

<sup>g</sup> R. Steiner: *Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung, mit besonderer Rücksicht auf Schiller*, GA 2.

szerveken keresztül az Én-élmények az érzékleti területek sokféleségében nyilatkoznak meg.” (VII. fejezet).

Az asztrális jellegű érzet és az Én-élmény közötti különbséget különösen élesen ábrázolja a IV. fejezet:

„Egy érzeti élményhez tartozik, hogy csak az «Én» segítségével kötődhet hozzá ítélet. Mindenre, amit az ember egy, az érzékszervi észlelésekre vonatkozó ítélet hatására tesz, érvényes, hogy ítéletet az «Énen» belül hozzuk meg... Ezért meg kell különböztetnünk a légzés és a meleg ösztönös jó érzetét az életérzék megfelelő észlelésétől. Az ösztönösség hullámanak előbb le kell csapódnia az «Én-emberen», ahhoz, hogy eljusson az életérzékhez.” (IV. fejezet).

Egy éhségérzés pl. maradhat puszta érzet az érzeti testben, vagy eljuthat egy ítélet által az én-emberhez (az egóhoz). Ítélni csak az Én tud, mégpedig megszerzett fogalmiságai segítségével. Így függ össze az érzések kitanítása a beszéd és a gondolkodás képességével, vagyis az emberi Én Logosz tehetségével.

#### VI (4. fejezet, 19. oldal)

Rudolf Steiner egy bolognai filozófiai konferencián filozófiailag így fogalmazta meg azt a tényt, hogy az igazi Ént az „észleleti világban” lehet megtalálni<sup>h</sup>:

„Ezért ismeretelméleti szempontból jobb képzethez juthatunk az „Én”-ről, ha nem a testi szervezeten belülnek képzeljük el, amelyhez „kívülről” engedjük jutni a benyomásokat; hanem az „Ént” magukba a dolgok törvényszerűségeibe helyezzük, és a testi szervezetben csak valami tükröfélélt látunk, amely tükrözi az organikus testi tevékenység révén létrejövő én számára a testen kívüli Én transzcendentális tevékenységét.”

Számos helyen találhatunk szemléletes leírást erről a tényről; így pl.<sup>i</sup>:

„Nos, többször hangsúlyoztam, hogy az ember tulajdonképpen azáltal jut a dolgok tudatára, hogy Énje és asztrálteste alapján véve a dolgokban van. Csak a nappali ébrenlét során tartózkodik az Én és az asztráltest a fizikai testben, azzal a részével, ami nincs a dolgokban [a dolgokban van az igazi Én és a szabad asztrálitás – a szerző megjegyzése]. Ha ezt figyelembe vesszük, akkor azt mondhatjuk: érzékszervi észleleteink úgy jönnek létre, hogy a dolgok először kinyilatkoztatják magukat az emberi Én és asztráltest számára, anélkül, hogy ez tudatossá válnék, és utána ez a kinyilatkoztatás tükröződik az érzékszerveken és folytatásukon a fizikai test idegrendszerében.”<sup>j</sup>

<sup>h</sup> R. Steiner: *Philosophie und Anthroposophie, Die psychologischen Grundlagen und die erkenntnistheoretische Stellung der Anthroposophie*, GA 35.

<sup>i</sup> R. Steiner: *Die geistige Vereinigung der Menschheit durch den Christus-Impuls*, GA 165, 1916. január 2.

<sup>j</sup> Vö. még: *Eine okkulte Physiologie*, 1911. március 23, GA 128; *Okkultes Lesen und okkultes Hören*, 1914. október 3, 4, és 5, GA 156; *Perspektiven der Menschheitsentwicklung*, 1921. április 16, GA 204; *Menschenwerden, Weltenseele und Weltengeist – Erster Teil*, 1921. július 16, GA 205; *Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus*, 1922. október 20, GA 218; *Initiationswissenschaft und Sternenerkenntnis*, 1923. szeptember 2, GA 228; *Das Zusammenwirken von Ärzten und Seelsorgern*, 1924. szeptember 10, GA 318; *Vorstufen zum Mysterium von Golgatha*, 1924. május 1, GA 152; *Menschenwerden, Weltenseele und Weltengeist – Zweiter Teil*, 1921. augusztus 13, GA 206.

VII (4. fejezet, 19. oldal)

Rudolf Steiner 1921. július 8-án tartott előadásában ezt mondja<sup>k</sup>:

„Amikor érzékszerveinket a külvilágra irányítjuk, akkor abban, ami a világ érzeti fátylaként, észleleti minőségekként adódik számunkra, kívül vagyunk magunkon. Csak éppen akkor kialszik a tudat közönséges élete... Aztán alámerülünk abba a világba, amelyet különben csak érzékszerveink megnyilvánulásiként észlelünk. Úgyhogy azt kell mondanunk magunknak: az érzékszerveinkkel észlelt világ mögött húzódik meg a világ alapja, amely tulajdonképpen okait, lényeit tartalmazza. És közönséges tudatunkban túl gyengék vagyunk ahhoz, hogy közvetlenül észleljük ezeket az okokat és lényeket... Tulajdonképpen egyáltalán nem valami meghatározatlanból, nem a sötétségből ébredünk fel valamilyen módon, hanem a gondolatok tengeréből, de olyan gondolatokéből, amelyek azt a benyomást keltik, hogy nagyon erősen határozottak voltak, miközben aludtunk...”

Ezt a gondolati világot a következőképpen jellemzi Steiner (1921. július 15, GA 205):

„... egy gondolati világ, amely kitölti a kozmoszt, amely alvásakor magába fogad bennünket. Ez utóbbi gondolati világot nevezhetjük kozmikus gondolati világnak... Ez a gondolati világ olyan, hogy nemcsak úgy logikus, mint közönséges gondolataink világa, hanem tartalmaz egy sokkal magasabb szintű logikát is. Ha remélhetem, hogy nem értik félre, a legszívesebben logika fölöttien logikus gondolati világnak nevezném. Azt mondhatnám, hogy ugyanannyival van a közönséges logika fölött, amennyivel álmodó világunk, éberén álmodó világunk a logika alatt.”

Ezt a gondolati világot csak a beavatás intuitív szintjén lehet tudatosan átélni (ugyanott):

„Tulajdonképpen folyamatosan intuíciók záporában élünk, csak átalusszuk őket. Amikor alszunk, akkor Énünk és asztráltestünk teljesen a külvilágban van; ott azt az intuitív tevékenységet fejtjük ki, amelyet különben a beavatás intuitív szintjén kell kifejtenuünk. Csak éppen jelenlegi szervezetében az ember túl gyenge ahhoz, hogy intuitívításában tudatos legyen; de éjszaka valóban az intuitívításban tevékenykedik.”

Az „intuitívításban tevékenykedni” ugyanazt jelenti, amit korábban úgy fejeztünk ki, hogy „azonosságban lenni”.

VIII (4. fejezet, 19. oldal)

A fenti szövegeken kívül a következő hely is világosan mutatja Steiner felfogását az érzeti szőnyeg idea természetéről (ugyanott):

„Az érzeti szőnyeg kitarul, ott kint vannak az észleleti minőségek, és az, amit az észleleti minőségeken túl eljut a tudatomhoz, az nem más, mint gondolatok. Vagyis a fizikai világ mögött nincs más, mint gondolatok.”

---

<sup>k</sup> R. Steiner: *Menschenwerden, Weltenseele und Weltengeist – Erster Teil*, GA 205.



IX (4. fejezet, 20. oldal)

Ezt a szellemi viszonyt a következőképpen ábrázolja Steiner a *Vom Menschenrätsel*<sup>l</sup> c. könyv *Ausblicke* c. fejezetében:

„A közönséges tudat észlelése egy szellemi viszony *megnyilatkozása*, amely a közönséges tudaton kívül játszódik le a lélek és természeti kutató által fölvezetett világ között. Erre a viszonyra csak a látó tudat tud rálátni. Ha anyagnak gondoljuk a természettudományos elképzelés által leírt világot, akkor a világ érthetetlen marad; ha úgy gondoljuk, hogy szellemiség él benne, ami szellemi mivoltában szól az emberi szellemhez, olyan módon, hogy csak a látó tudat ismeri meg, akkor ez a világgép érthetővé és jogosulttá válik.”

Az imaginatív megismerésben csak ez a megnyilatkozás marad<sup>m</sup>:

„A képeket, amelyek [az imaginatív tudatban lévő ember] lelkében a fizikai világról megjelennek, most nem az érzékszervek hordozzák; bizonyítékul szolgálnak a közvetlen látás számára arra, hogy az ember az érzékszerveken keresztül kapcsolaton túl, még egy másik fajta kapcsolatban is van a természeti külvilággal, amelyet nem az érzékszervek tartanak fenn. Ez a kapcsolat ahhoz a szellemiséghez, amely a természeti külvilágban testesül meg.”

Ez az eredetileg szellemi viszony alakul át egyrészt a valóság érzetévé<sup>n</sup>, másrészt azonban annak a matematikai-fizikai fogalmi rendszernek a szervezeten való átélésévé is, amellyel a természettudomány dolgozik<sup>o</sup>. Ezzel a fogalom fajtával nem értjük a természetet, csak számításokat végzünk rajta. Eredetileg, a korábbi természeti tapasztalásokban<sup>p</sup> az egész ember részt vett<sup>q</sup>; homeopátiás mértékben ma is ez a helyzet<sup>r</sup>. A kisgyereknél még ma is így van: a kisgyerek teljes egészében érzék<sup>s</sup>.

X (4. fejezet, 20. oldal)

A *Grundelemente der Esoterik* c. könyvben található egy különösen hangsúlyos hely, amely az észlelést, mint peremélményt írja le<sup>t</sup>:

„Ha az észleletekben nem lennének gondolatok, akkor a lehető legnagyobb balgaság lenne gondolatokat alkotni róluk. A gondolatok pusztán illúziók lennének, ha az észleletek nem a

<sup>l</sup> R. Steiner: GA 20.

<sup>m</sup> R. Steiner: *Anthroposophische Leitsätze*, 1925. március 15., GA 26.

<sup>n</sup> R. Steiner: *Von Seelenrätseln*, I. és IV,5 fejezet, GA 21.

<sup>o</sup> R. Steiner: *Grenzen der Naturerkenntnis*, 1920. szeptember 29., GA 322; *Der Entstehungsmoment der Naturwissenschaft in der Weltgeschichte und ihre seitherige Entwicklung*, 1922. december 27., GA 326.

<sup>p</sup> R. Steiner: *Die Brücke zwischen der Weltgeistigkeit und dem Physischen des Menschen*, 1920. december 26., GA 202; *Die Impulsierung des weltgeschichtlichen Geschehens durch geistige Mächte*, 1923. március 22., GA 222.

<sup>q</sup> R. Steiner: *Okkultes Lesen und okkultes Hören*, 1914. december 20., GA 156.

<sup>r</sup> R. Steiner: vö. *Grenzen der Naturerkenntnis*, 1920. október 2 (este), GA 322; *Lebendiges Naturerkennen. Intellektueller Sündenfall und spirituelle Sündenerhebung*, 1923. január 7., GA 220.

<sup>s</sup> R. Steiner: *Menschliches Seelenleben und Geistesstreben im Zusammenhange mit Welt- und Erdentwicklung*, 1922. május 26., GA 212; *Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus*, 1912. november 19., GA 218.

<sup>t</sup> R. Steiner: *Grundelemente der Esoterik*, 1905. október 12., GA 93a.

gondolatok által jönnének létre. Az észleletek először azokból az általunk kihámozott gondolatokból épülnek fel, amelyek kombinációja a természeti törvényeket alkotja. Ezek nem mások, mint gondolatok: nem más, mint a teremtő gondolat, a Szent Szellem. Az észlelés a kettő határa, ahol gondolatainkat megérintik a kívülről jövő, teremtő gondolatok.”<sup>u</sup>

„Természeti törvények” alatt itt és műveinek sok más helyén is, Steiner éppen *nem* a természettudomány törvényeit érti, hanem az *igazi* törvényeket, mondjuk Goethe természetszemléletének értelmében.<sup>v</sup>

#### XI (5. fejezet, 23. oldal)

Ennek a fejezetnek a gondolatmenete formájában valamelyest eltér, de tartalmában megegyezik az *Anthroposophie, ein Fragment*<sup>w</sup> 5. függelékében leírtakkal. A függelék Steiner töredékben maradt cikke, amelyben ezt olvashatjuk:

„A mozgásérzék (saját mozgás érzék) érzékelésének való odaadottságban tehát ugyanolyan lelki folyamattal van dolgunk, mint amilyeneknek azoknak kell lenniük, amelyek egy külső észleléssel egyidejűleg játszódhatnak le... Ha a külső, érzékszervi észlelés teljesen öntudatlan tudna maradni a megfelelő esetben, és viszont az Én teljesen oda tudná magát adni a belső lelki folyamatnak, akkor hasonlót kellene átélnünk, mint a saját mozgás érzékelésekor. Csak éppen semmilyen belső folyamatban sem találnánk a lelki folyamat kiváltó okát.”

#### XII (7. fejezet, 30. oldal)

R. Steiner a következőképpen írja le a fizikai test, az érzékszervek befolyását az észleleti képre<sup>x</sup>:

„A közönséges tudatnak fogalma sincs arról a kapcsolatról, amellyel Énünk és asztráltestünk az éber tudatban összekapcsol bennünket a külvilággal...”

A fizikai test ugyanis sajátos módon viszonyul ezekhez az élményekhez. Azt mondhatnánk, hogy legyöngíti ezeket az élményeket. Testünk mindent legyöngít, amit valójában a környezetünkben átélünk, és csak a test legyöngülését észleljük, nem a valódi élményeket. Valódi élményeink úgy viszonyulnak ahhoz, amit a test közvetítésével észlelünk a környezetünkből..., mint a fentről, a Naptól felénk áradó valódi napfény a kövön tükröződő fényhez, amely lehetővé teszi, hogy lássuk a követ. Ha a kőre nézünk, amelyre ráesik a Nap fénye, akkor látjuk a követ, szemünk el tudja viselni a kőről visszavert, rajta tükröződő fényt. De ha a kőtől a Nap felé fordulunk, és mereven a Napba nézünk, akkor a fény elvakít... Abban, amit a környezetből valójában átélünk, ebből az erőből csak annyi marad, mint a tárgyról visszavert, legyöngült fényben a Nap fényének erejéből. Emberi létünk legmélyén Nappal áthatott lények vagyunk; de még nem tudjuk elviselni

---

<sup>u</sup> Ld. Még R. Steiner: *Anthroposophie als Kosmosophie – Erster Teil*, 1921. szeptember 30, GA 207; *Die Sendung Michaels*, 1919. november 30, GA 194

<sup>v</sup> R. Steiner: *Die Mysterien des Morgenlandes und des Christentums*, 1913. február 4, GA 144; *Christus und die menschliche Seele*, 1912. május 24, GA 155; *Gegensätze in der Menschheitsentwicklung*, 1920. július 30, GA 197; *Heilfaktoren für den sozialen Organismus*, 1920. július 3. és 10, GA 198; *Die Polarität von Dauer und Entwicklung im Menschenleben*, 1918. október 11. és 12, GA 184; *Der Goetheanismus, ein Umwandlungsimpuls und Auferstehungsgedanke*, 1919. január 5, GA 188; *Was wollte das Goetheanum und was soll die Anthroposophie?*, 1923. április 20, GA 84; *Vorstufen zum Mysterium von Golgatha*, 1913. május 2, GA 152.

<sup>w</sup> R. Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment aus dem Jahre 1910*, GA 45.

<sup>x</sup> R. Steiner: *Der Goetheanismus, ein Umwandlungsimpuls und Auferstehungsgedanke*, 1919. január 10, GA 188.

Nap-lény mivoltunkat. Ezért, ahogy külső, fizikai szemünkkel a legyöngített napfényre kell néznünk, mert a Nap közvetlen fénye elvakít, úgy kell egész környezetünket a test és érzékszervei legyöngített élményén keresztül észlelnünk, mert azzal nem tudunk szembenézni, amit környezetünkben valójában átélünk. Mi emberek, valóban olyanok vagyunk, mintha elvakítana bennünket a Nap sugara, és az, amit magunkról és a világról tudunk, nem ér el a lényegig, nem olyan, mintha közvetlenül élnénk át a felénk áradó napsugárban, hanem olyan, mint a tárgyakról visszavert fény, amely így már nem vakítja el szemeinket. (Ld. még G. Kühlewind: *A figyelem – az Én szubsztanciája; Die Drei*, 1988. szeptember).

A fogalmak hatásáról az észlelésben többek között ezt mondja Steiner<sup>y</sup>:

„Ezt a világot éber állapotban sohasem engedjük csak úgy beáramolni. Még ha mégoly kevés aktív gondolkodást fejtünk is ki a fogalmakban, akkor is szembeállítjuk a ránk zúduló hangokkal, színekkel, szagokkal, ízekkel, egyáltalán minden észleleti minőséggel szemben, ezt a belsónkből kiinduló ideavilágot.”

„... ha csak az észleletek világának való odaadottságban élnénk, akkor tulajdonképpen az étertestben élnénk, és az étertesttel egy éteri világban. Csak el kell képzelnünk, mintha egy áramló, éterien áradó színvilágban élnénk, amely a szemnek adódik, vagy egy hangzó világban, egy áradó hangóceánban, amely a fülnek adódik, amely világ azonban egyelőre nem éteri, de az lenne, ha nem szegülnének szembe vele fogalmaink... Ez tehát éteri, amely csak a levegő-állapotig sűrűsödött anyaggá; a hangok ismét csak az éteriség légnemű-anyagi kifejeződései. És így van ez, a hő, az íz, és a szag minőségeivel, és az összes többi észleleti minőséggel. Képzeljük el, ha nem lenne a belülről jövő ideavilág szembeszegülése, ha éteri lényként élnénk egy éteri tengerben, akkor sohasem rendelkezhetnénk azzal az állaggal, amelyben a születés és a halál között találjuk magunkat. Hogyan jutunk ehhez az állaghoz? Csakis azáltal, hogy szervezetünk arra irányul, hogy megölje, letompítsa az éterit. És hogyan tompítja le? A fogalmak szembeszegülésével.”<sup>z</sup>

---

<sup>y</sup> R. Steiner: *Heilfaktoren für den sozialen Organismus*, 1920. július10, GA 198;

<sup>z</sup> Ld. még R. Steiner: *Von Seelenrätseln*, I. fejezet és IV/2. Fejezet a fogalmak absztraktságáról. GA 21.

*XIII (7. fejezet, 30. oldal)*

R. Steiner ezt mondja az egyéni megfigyelő szervekről<sup>aa</sup>:

„A test érzékfeletti megfigyelő szerveit kifejleszthetjük úgy, hogy át tudják élni ezt vagy azt az érzékfeletti tényt; ha egy másikat akarunk látni, akkor az ehhez tartozó szervet is ki kell előbb fejleszteni.”<sup>bb</sup>

*XIV (7. fejezet, 30. oldal)*

R. Steiner ezt mondja az ősjelenségről<sup>cc</sup>:

„A legközönségesebb elképzelésekhez kell majd tartoznia annak, hogy úgy tekintünk az ásványi és növényi világra, mint Goethe, aki sohase hitte, hogy bármi más is kifejeződné a jelenségekben, hacsak nem az alapjelenségek. Természeti törvények után Goethe sose kutatott, ez túl fantasztikusnak tűnt volna előtte.”

---

<sup>aa</sup> R. Steiner: *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen*, 5. fejezet, GA 16.

<sup>bb</sup> Ld. még R. Steiner: *Von der Initiation. Von Ewigkeit und Augenblick. Von Geisteslicht und Lebensdunkel*, 1912. augusztus 28, GA 138.

<sup>cc</sup> R. Steiner: *Der Goetheanismus, ein Umwandlungsimpuls und Auferstehungsgedanke*, 1919. január 5, GA 188.

## Jegyzetek

<sup>1</sup> G. Kühlewind: *A világ Logosz-struktúrája, Elmélkedés a fogalmakról* c. fejezet

<sup>2</sup> Moritz Schlick (1882 – 1926), filozófus, fizikus, a logika tudósa, az ún. „Wiener Kreis“ (Bécsi Kör) egyik alapítója, amelynek legjelentősebb tagja Rudolf Carnap volt.

<sup>3</sup> G. Kühlewind: *A Szó világossága*, 11. fejezet.

<sup>4</sup> Vö. a 3. fejezet 5, 8 és 11-dik megjegyzésével.

<sup>5</sup> M. Merleau-Ponty: *The Primacy of Perception, a The Child's Relation with Others* c. fejezet. Northwestern Univ. Press 1964. („vie à plusierus“ annyi, mint „közös élet“)

<sup>6</sup> Goethe: *Sprüche in Prosa*, Naturwissenschaftliche Schriften 4/2. kötet. A maxima így hangzik: „Az állatot szervei tanítják ki; az ember kitanítja és uralja az övét.“ Ezt mindenekelőtt az érzékszervekre vonatkoztathatjuk, amelyek nélkül többi szervünket, pl. végtagjainkat nem lehet kitanítani.

<sup>7</sup> Állatkísérletekkel kimutatták, hogy befolyásolni lehet az idegfolyamatokat az érdeklődés, vagy talán helyesebb úgy mondani, hogy párhuzamosan lejátszódó idegfolyamatok révén. Ha pl. az állat éppen táplálékkal foglalkozik, akkor nem jut el az agyba a fülből egy elektromosan regisztrált hang. Az embernél gyakran előfordul, hogy valamit nem észlel, pusztán azért, mert figyelme valami másra irányul. Ha a figyelem befolyásolni tudja az idegfolyamatot, akkor ez annak a jele, hogy a szellemi folyamat hatást gyakorol a fizikaira; ha az idegfolyamat a nem-észlelés közben zavartalanul lejátszódik, akkor ez azt jelenti, hogy a tudati tevékenység független az idegfolyamattól.

<sup>8</sup> Az „adott“ és a „közvetlenül adott“ kifejezést már Steiner előtt is használták a korai pozitívizmus képviselői, mint pl. Ernst Mach, aki az érzékszervi érzeteket jelöli így. Steiner differenciáltabban és rugalmasabban használja a kifejezéseket. Differenciáltabban, amennyiben a gondolkodás jellegű tevékenység nyugalmi állapotában fellépő mindenkori tudati tartalmat nevezi adottnak (ld. Ia. függelék). Rugalmasabban, amennyiben az adott és nem-adott közötti határt eltolhatóan írja le, pl. az életkor függvényében, és különböző műveiben is különbözőképpen húzza meg.

„Az adott és a megismert közötti határ az emberi fejlődés egyetlen pillanatában sem esik egybe, hanem mesterségesen kell meghúzni. Ezt a fejlődés minden szintjén megtehetjük, ha csak helyesen húzzuk meg a vonalat aközött, ami gondolati meghatározás nélkül ér el, és aközött, amelyet csak utóbbi tesz azzá, ami.” (Rudolf Steiner, *Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung, mit besonderer Rücksicht auf Schiller*, IV. fejezet, GA 2.)

<sup>9</sup> P. Tradowski, *Kaspar Hauser* c. könyvében.

<sup>10</sup> A barkohba közösségi játék, amelyben egy játékos távollétében a többiek megegyeznek egy tárgyban vagy fogalomban, pl. valamelyikük nagynénikéjének az ollójában (esetleg nem létező ollójában). A kiküldött játékosnak visszatérése után kérdezz-felelek módszerrel kell kitalálnia, hogy miről van szó, de úgy, hogy a kérdésekre a többiek csak igennel vagy nemmel válaszolhatnak. A leghatékonyabb kérdezési rendszer a legáltalánosabb kategóriákkal kezd, pl. hogy élő vagy élettelen, természeti vagy ember készítette „dologról“ van-e szó.

<sup>11</sup> R. Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment aus dem Jahre 1910*, IV. fejezet, GA 45.

<sup>12</sup> R. Steiner: *Menschliches Seelenleben und Geistesstreben im Zusammenhange mit Welt- und Erdentwicklung*, 1922. május 26, GA 212; *Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus*, 1922. November 19, GA 218; *Gegenwärtiges Geistesleben und Erziehung*, 1923. augusztus 10, GA 307.

<sup>13</sup> R. Steiner: *Das Rätsel des Menschen. Die geistigen Hintergründe der menschlichen Geschichte*, 1916. szeptember 2, GA 170.

<sup>14</sup> G. Kühlewind: *A Szó világossága*, 5. 8. és 11. fejezet.

<sup>15</sup> Mint fent, 6. fejezet.

<sup>16</sup> Mint fent, 11. fejezet.

<sup>17</sup> Vö. Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*, az 1918-as kiadás utószava, GA 17; *Wege der geistigen Erkenntnis und der Erneuerung künstlerischer Weltanschauung*, 1915. május 2, GA 161; *Zufall, Notwendigkeit und Vorsehung – Imaginative Erkenntnis und Vorgänge nach dem Tode*, 1915. szeptember 6, GA 163; *Menschliche und menschheitliche Entwicklungswahrheiten – Das Karma des Materialismus*, 1917. július 24, GA 176; *Individuelle Geistwesen und ihr Wirken in der Seele des Menschen*, 1917. december 15, GA 178; *Das Geheimnis der Trinität – Der Mensch und sein Verhältnis zur Geisteswelt im Wandel der Zeiten*, 1922. augusztus 22, GA 214; *Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst – Vorträge für Ärzte und Medizinstudierende*, 1914. január 9, GA 316;

<sup>18</sup> A németben az érezni (Fühlen) ige alkalmazható meleg, íz, szag, tapintás, egyensúly, éhség és mozgás észlelésére. Más nyelvekben további alkalmazási területek is vannak, pl. olaszul azt is jelenti, hogy „hallani”, urdu nyelven „látni”, törökül „tapasztalni”.

<sup>19</sup> Pl. a „ban/ben“ ragot használhatjuk térben, időben és teljesen belső élményre vonatkozóan („barátságban”). A gyerek egyetlen pl. térbeli példán megérti az összes lehetőséget.

<sup>20</sup> Vö. R. Steiner: *Die Philosophie der Freiheit*, 1. kiegészítés a X. fejezethez és 1. függelék, GA 4; *Die Schwelle der geistigen Welt*, I. fejezet, GA 17; *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik (I)*, 1919. augusztus 23. és 29, GA 293;

<sup>21</sup> Vö. R. Steiner: *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen*, I. fejezet, GA 16.

<sup>22</sup> A szellemtudomány számos nézőpontból írja le ezt a tényt. Így pl. (R. Steiner: *Zufall, Notwendigkeit und Vorsehung*, 1915. augusztus 30, GA 163): „Az ember azzal a részével, amely megismer, tulajdonképpen mindig kívül van a testén és testi funkcióin. Mint gyakran elmondtam, a megismerő rész a dolgokban él. És az, hogy megismer valamit, az azon alapul, hogy a dolgokban szerzett élménye tükröződik a testén”.

<sup>23</sup> R. Steiner: *Einleitungen zu Goethes Naturwissenschaftlichen Schriften*, A Goethe, Newton és a fizikusok c. fejezet, GA 1.

<sup>24</sup> R. Steiner: *Philosophie und Anthroposophie*, Die psychologischen Grundlagen und die erkenntnistheoretische Stellung der Anthroposophie, GA 35.

<sup>25</sup> R. Steiner: *Die geistigen Hintergründe des Ersten Weltkrieges*, 1918, április 26, GA 174b; *Geistige und soziale Wandlungen in der Menschheitsentwicklung*, 1920. február 13, GA 196.

<sup>26</sup> G. Kühlewind: *A világ Logosz-struktúrája*, 5. fejezet, valamint R. Steiner: *Von Seelenrätseln*, IV. fejezet, GA 21.

<sup>27</sup> G. Kühlewind: *A világ Logosz-struktúrája*, 3. fejezet, ld. még az 1. fejezetet.

<sup>28</sup> R. Steiner: *Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes*, 1911. december 28, GA 134; *Die Sendung Michaels*, 1919. november 30, GA 194; *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik (I)*, 1919. augusztus 21. 22. és 23, GA 293.

<sup>29</sup> R. Steiner: *Ursprung und Ziel des Menschen*, 1905. február 9, GA 53.

<sup>30</sup> R. Steiner: *Anthroposophie als Kosmosophie – Erster Teil*, 1921. szeptember 30, GA 207.

<sup>31</sup> Így például *hangzókat*, csak az ember észlel. Madaraknak, amelyek utánozni tudják az emberi beszédet, nem létezik se hangzó, se szó; zörejeket ugyanúgy tudnak utánozni (és teszik is). Egy hangzó, egy szó jelent valamit az embernek (önmagát), ami az állatok számára nem létezik.

<sup>32</sup> G. Kühlewind: *Das Wahrnehmen räumlicher und zeitlicher Formen*, (Térbeli és időbeli formák észlelése) Goetheanum 21/1984. – A önmozgás érzékeléséről ld. K. König: *Sinnesentwicklung und Leiberfahrung*, 3. fejezet.

<sup>33</sup> R. Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*, Az Én-érzésről szóló fejezet, GA 17.

<sup>34</sup> G. Kühlewind: *Die Umkehr des Willens und die Begegnung mit der Logoskraft*, (Az akarat megfordulása és találkozás a Logosz-erővel) Goetheanum 7/1986.

<sup>35</sup> Az észlelés letompulásához és a „régie észleléshez“ ld.: R. Steiner: 1914. április 11, *Inneres Wesen des Menschen und Leben zwischen Tod und neuer Geburt*, GA 153; *Die soziale Grundforderung unserer Zeit – In geänderter Zeitlage*, 1918. december 15, GA 186; *Der Goetheanismus, ein Umwandlungsimpuls und Auferstehungsgedanke*, 1919. január 10, GA 188; *Heilfaktoren für den sozialen Organismus*, 1920. július 4. és 7, GA 198; 1920. december 26, GA 202; 1923. március 22, GA 222; 1. fejezet, GA 21.

<sup>36</sup> R. Steiner a másik ember Én mivoltának érzékelését nevezi „Én-érzéknek“ (*Das Rätsel des Menschen*, 1916. augusztus 7, GA 170.). Itt, a funkciójának megfelelő „Te-érzék” kifejezést használjuk.

<sup>37</sup> R. Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment aus dem Jahre 1910*, 4. fejezet. Vö. III. függelék.

<sup>38</sup> Ld. az 1. fejezetet.

<sup>39</sup> A brit empiristák, pl. Locke, még világosan megkülönböztetik az ember alkotta és a természeti dolgok fogalmiságát. Előbbieket Locke „real essences”-nek, vagyis „valódi fogalmaknak” nevezi, míg a természeti dolgok fogalmait „nominal essences”-nek; ezek tehát nominális fogalmak, tulajdonképpen csak nevek, mert ezeknek a dolgoknak az igazi ideáját nem értjük (*Human Understanding*, III. 6. 26). Ez a különbség azóta szinte teljesen eltűnt a filozófiából.

<sup>40</sup> Prof. Weizenbaum szóbeli közlése. Joseph Weizenbaum (1923. január 8 – 2008. március 5), amerikai matematikus és informatikus az ún. mesterséges intelligencia egyik úttörője, majd később legfontosabb kritikusa volt.

<sup>41</sup> Az olvasásra vonatkozóan ld. 5. fejezet 2. megjegyzést.

<sup>42</sup> Vö. R. Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment aus dem Jahre 1910*, Das Ich-Erlebnis c. fejezet, GA 45.

<sup>43</sup> G. Kühlewind: *Das Wahrnehmen räumlicher und zeitlicher Formen*, Goetheanum 21/1984.

<sup>44</sup> R. Steiner: *Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes*, 1911. december 30 és 31, GA 134.

<sup>45</sup> R. Steiner: *Geisteswissenschaft als Erkenntnis der Grundimpulse sozialer Gestaltung*, 1920. augusztus 8, GA 199. Az alsó érzékek fölfelé mutató sugárzását a következőképpen ábrázolja ez az előadás:

Szag: misztikus egység Istennel.

Tapintás: Isten érzésével való áthatottság.

Egyensúly: Belső nyugalom, önmagunk szellemi lényként való átélése.

---

Mozgásérzék: Saját lelki szabadságunk érzete.  
Életérzék: Melegség, meghittség.

<sup>46</sup> Ajánlás egy fényképen Rudolf Steinertől Kurt Liebiegnek, 1918-ban.

<sup>47</sup> G. Kühlewind: *A figyelem iskolázása* c. fejezet a *Freiheit erüben (A szabadság kigyakorlása)* c. könyvben; *A normálistól az egészségesig* c. könyv 5. fejezete.

<sup>48</sup> Ld. 4. fejezet.

<sup>49</sup> Ld. a 47. megjegyzést, valamint G. Kühlewind: *Tudatszintek* c. könyvének *Koncentráció és kontempláció* c. fejezetét.

<sup>50</sup> R. Steiner: *Philosophie und Anthroposophie*, GA 35.

<sup>51</sup> G. Kühlewind: *A Szó világossága*, 11. fejezet a szavak nélküli gondolkodásról.

<sup>52</sup> Ld. a 47. megjegyzést, valamint G. Kühlewind: *A hetedik nap vége* c. könyvének *A meditáció* c. fejezetét.

<sup>53</sup> Ld. a 47. megjegyzést, valamint G. Kühlewind: *A hetedik nap vége* c. könyvének *A tiszta észlelés; A Logosz szolgálói* c. könyv *Az észlelés, mint terápia; A Szó világossága* c. könyv, *Olvasás a természet könyvében* és *Az élet észlelése* c. fejezeteit.

<sup>54</sup> Anyagiségében az ember alkotta tárgy is „természet”; amit értünk, az a funkciója, ami emberi gondolat.

<sup>55</sup> R. Steiner: *Okkultes Lesen und okkultes Hören*, 1914. október 3, GA 156; *Von Seelenrätseln*, IV. 5 (Über die wirkliche Grundlage der intentionalen Beziehung), GA 21; *Anthroposophische Leitsätze*, 1925. március 15, GA 26; *Menschenwerden, Weltenseele und Weltengeist – Erster Teil*, 1921. július, 16, GA 205; *Menschenwerden, Weltenseele und Weltengeist – Zweiter Teil*, 1921. augusztus 13, GA 206; *Zufall, Notwendigkeit und Vorsehung*, 1915. augusztus, 30, GA 163.

<sup>56</sup> Vö. R. Steiner: *Die Mysterien des Morgenlandes und des Christentums*, 1913. február, 4; GA 144; *Christus und die menschliche Seele*, 1912. május 24, GA 155; *Gegensätze in der Menschheitsentwicklung*, 1920. július 30, GA 197; *Heilfaktoren für den sozialen Organismus*, 1920. július 3. és 10, GA 198; *Die Polarität von Dauer und Entwicklung im Menschenleben*, 1918. október 11. és 12, GA 184; *Vorstufen zum Mysterium von Golgatha*, 1913. május 2, GA 152.

<sup>57</sup> Vö. R. Steiner: *Grenzen der Naturerkenntnis*, GA 322, 1920. November 2, 3. G. Kühlewind: *A hetedik nap vége: A tiszta észlelés* c. fejezet; *A Logosz szolgálói: Az észlelés, mint terápia* c. fejezet; *A Szó világossága: Olvasás a természet könyvében* és *Az élet észlelése* c. fejezetek.

<sup>58</sup> Ld. G. Kühlewind: *A normálistól az egészségesig* c. könyvének 5 fejezetét, valamint *A szabadság gyakorlása* c. könyvének *A figyelem iskolázása* c. fejezetét.

<sup>59</sup> Vö. G. Kühlewind: *A Logosz szolgálói, Az észlelés, mint terápia* c. fejezetével.

<sup>60</sup> G. Kühlewind: *A lélek élete, Világfolyamatok az emberi lélekben* c. fejezete.

<sup>61</sup> G. Kühlewind: *A világ Logosz struktúrája*, 5. fejezet.

<sup>62</sup> Vö. G. Kühlewind: *Az akarat megfordítása és találkozás a Logosz erejével*, Goetheanum, 21/1984.

<sup>63</sup> Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10, *A Stufen der Einweihung* c. fejezet.