

RUDOLF STEINER:

**EGY ÚT
AZ EMBER
ÖNMEGISMÉRÉSÉHEZ**

Nyolc meditációban



Tau — Benső úT-ikalauz könytárából



<http://www.Tau.hu>



A mű eredeti címe: „Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen. – In acht Meditationen”

A fordítás az 1920-as kiadás alapján készült.

Első magyar kiadás: 1992. március

Második kiadás: 1993. július

Harmadik kiadás

© Felelős kiadó: Biczó Iván

© Biczó Iván, 1994. Hungarian translation

Minden jog fenntartva!

Megrendelés és bibliográfiai felvilágosítások: 1162 Budapest, Rákosi út 151/B.

ISBN: 963 450 638 0

Tartalom

EGY ÚT AZ EMBER ÖNMEGISMÉRÉSÉHEZ	1
Tartalom	3
Bevezető megjegyzések	5
Első meditáció	
<i>A meditáló megkísérel valós képzetet nyerni a fizikai testről</i>	8
Második meditáció	
<i>A meditáló megkísérel valós képzetet nyerni az elemi vagy éterikus testről</i>	20
Harmadik meditáció	
<i>A meditáló megkísérel képzeteket alkotni magának az elemi világ szellemi látással való megismeréséről</i>	30
Negyedik meditáció	
<i>A meditáló megkísérel képzetet alkotni a „Küszöb Őréről”</i>	41
Ötödik meditáció	
<i>A meditáló megkísérli az „asztrális test” képzetét kialakítani</i>	52

Hatodik meditáció

A meditáló megkísérli az „Én-test” vagy „Gondolat-test” képzetét kialakítani

59

Hetedik meditáció

A meditáló megkísérel képzeteket alkotni az érzékfeletti világokbeli átélés módjáról

71

Nyolcadik meditáció

A meditáló megkísérel képzetet alkotni az ember megismételt földi életeinek áttekintéséről

84

Utószó a 2. kiadáshoz (1918)

92

SZELLEMTUDOMÁNYI KIADVÁNYOK

99

JÁSPIS Szellemtudományi Folyóirat.

101

Bevezető megjegyzések

Ebben az írásban az ember lényéről törekszünk szellemtudományi ismereteket adni. A leírást úgy fogtuk, hogy az olvasó a leírtba képes belenőni, úgyhogy az az olvasás során egyfajta önmagával való megbeszéléssé lesz. Ha ez a megbeszélés olyanná válik, hogy eközben addig ismeretlen erők, amik minden lélekben felébreszthetők, nyilatkoznak meg, az olvasás igazi belső lelki munkához vezet. És a lélek lassanként lelki vándorútra készítette találja magát, mely valóban a Szellemi Világ látására vezet. A közöltek ezért adtuk nyolc meditáció formájában, amik ténylegesen elvégezhetők. Ha ez megtörténik, úgy alkalmasak lehetnek arra, hogy saját belső elmélyedése alapján juttassák azt a léleknek, amiről szó esik bennük.

Törekvésünk arra irányult, hogy egyrészt annak az olvasónak adjunk valamit, aki az érzékfeletti területén, ahogyan azt itt értjük, az irodalommal és a munkákkal már behatóbban megismerkedett. Így az érzékfeletti élet ismerője talán a leírtak módja, a közvetlenül a lelki átéléssel összefüggő közlés révén talál majd itt valamit, ami számára fontos lehet. És vannak másrésről, akik úgy találhatják, hogy éppen ennek a

leírásnak a révén használhatunk vele annak is, aki a Szellemtudomány eredményeitől távol áll még.

Szellemtudományi területen megjelent egyéb írásaimhoz jelentsen ez kiegészítést és bővítést is. Tekintsék azonban önmagában is olvashatónak.

„Theosophie” és „Umriss einer Geheimwissenschaft” c. műveimben arra törekedtem, hogy a dolgokat úgy mutassam meg, ahogyan azok annak a megfigyelésnek a számára adódnak, amely a Szellemire irányul. Ezekben az írásokban az ábrázolás leíró jellegű, aminek menetét a dolgokból megnyilatkozó törvényszerűség írta elő. – Ebben az „Út az ember önmegismeréséhez” c. műben más a leírás. Benne azt mondjuk el, amit egy lélek, aki bizonyos módon kel útra a Szellemi felé, tapasztalhat. Az írás ezért lelki élmények visszaadásának tekinthető. Azt kell csak figyelembe venni, hogy az élmények, amikre oly módon tehet szert valaki, ahogyan azt itt írtuk le, az egyes léleknél annak különleges sajátosságai szerinti individuális formát kell, hogy öltsenek. Törekedtünk rá, hogy ennek eleget tegyünk, s a dolgokat vehetjük úgy is, hogy a leírtakat, ahogyan felvázoltuk, egy bizonyos lélek pontosan így is élte át. (A cím emiatt „Egy út az ember önmegismeréséhez”.) Éppen ezért szolgálhat az írás arra, hogy az itt leírtakba más lelkek is beleéljék magukat és hasonló célokhoz érje-

nek. Ez az írás így kiegészítése és bővítése annak, ami „Hogyan jutunk a Magasabb Világok megismeréséhez?” c. könyvben található.

Csak egyes szellemtudományi alapélményeket mutattunk be. Egyelőre lemondunk a „Szellemtudomány” további területeinek ilyen módon való közléséről.

München, 1912. augusztus

Rudolf Steiner

Első meditáció

A meditáló megkísérel valós képzetet nyerni a fizikai testről

Ha a lélek az érzékeken és a képzetalkotásán keresztül a külvilágnak adta oda magát, valódi magára-eszmélés mellett nem állíthatja, hogy észleli ezeket a jelenségeket vagy, hogy átéli a külvilág dolgait. Ugyanis a külvilágnak való odaadása idején valójában semmit se tud magáról. A napfény, mely a dolgokról sokrétű színjelenségben terül szét a térben, ez éli tulajdonképpen át magát a lélekben. Ha a lélek valamilyen eseménynek örül, az öröm élményének időpontjában, amennyire tud a dologról, ő maga öröm. Az öröm éli át benne magát. A lélek egy a maga világot-átélésével; nem annak éli magát át, ami örül, ami csodálkozik, gyönyörködik vagy fél. Ő az öröm, csodálkozás, gyönyörködés, félelem. Ha a lélek mindig megvallaná ezt magának, azok az idők, amik során visszavonul a külvilág átélésétől és saját magát tekinti, csak így kerülhetnének helyes megvilágításba. Egészen sajátos életnek tünnének, mely elsöre a közönséges lelki étellel egyáltalán nem hasonlítható össze. Az életnek

ezzel a sajátos módjával kezdenek felmerülni a tudatban a lelki lét rejtvényei. És ezek a rejtvények forrásai alapján véve minden egyéb világrejtvénynek. – Amikor a lélek rövidebb vagy hosszabb időre megszűnik egy lenni a külvilággal és az önlét magányába húzódik vissza, állanak külvilág és belső világ az emberi szellem elé.

Nem egyszerű folyamat ez a visszahúzódás, olyan, ami egyszer lezajlik és azután szinte ugyanolyan módon meg lehetne ismételni. Kezdeté ez inkább égy előzőleg ismeretlen világokba vezető vándorútnak. Ha a vándorlást megkezdjük, úgy minden lépés, amit tettünk, továbbiakra való indítékká lesz. És előkészítése is e továbbiaknak. A lelket a továbbiakra ez teszi csak képessé. És minden egyes lépéssel többet tudunk meg az arra a kérdésre adandó válaszból, hogy: Mi is a szó igazi értelmében az ember? A közönséges életszemlélet elől rejtve maradó világok nyílnak meg. És mégis egyedül bennük van meg az, ami erre az életszemléletre vonatkozólag is képes az igazságot megnyilatkoztatni. – Ha egyetlen válasz sem átfogó, végleges, a választások, amiket belső lelki vándorúton küzdenek ki, mégis olyanok, amik mindazon túlmennek, amit a külső érzékek és a hozzájuk kötődő értelem képesek adni. És erre a másira szüksége van az embernek. Hogy ez így van, észreveszi amint igazából magára eszmél.

E vándorúthoz mindenekelőtt józan, száraz megfontolásokra van szükség. Az érzékfeletti területre – mellyel a léleknek végül is dolga van – való további előrehatáshoz ezek nyújtanak szilárd kiinduláspontot. Nem egy lélek szeretné megtakarítani ezt a kiinduláspontot és azonnal az érzékfelettibe hatolni. Az egészséges lélek azonban, mégha előbb az ilyen megfontolással szembeni idegenkedés alapján elkerülte azt, később majd mégis odaadja magát neki. Bármennyit is ismert meg más kiinduláspont alapján valaki ugyanis az érzékfelettiből, biztos talajt maga alatt csak olyan jellegű megfontolás szolgáltat számára, mint az itt következő.

Eljöhethetnek a lélek életében a pillanatok, amikor így szól magához: Képesnek kell lenned mindaz elöl elvonulni, amit egy külvilág nyújthat számodra, ha csak nem akarsz megengedni olyan vallomást kicsikarni magadból, amellyel tovább nem lehet meglenni, hogy ui. csak az önmagát megelő képtelenség lennél. – Amit kinn észlelsz, nélküled van ott; nélküled volt és nélküled is meglesz. Miért érzékelik magukat benned a színek, amikor pedig érzékelésed részükre jelentőség nélkül való? Miért képezik a külvilág anyagai és erői testedet? Utóbbi külső megjelenéseddé éled. A külvilág magaddá (zu dir) alakul. Észreveszed, hogy erre a testre szükséged van. Ugyanis érzékeid nélkül, amiket ez képes csak megformálni számodra, először is semmit sem volnál képes magadban megélni. Tested nélkül, úgy, ahogyan elsőre vagy, üres len-

nél. Belső telítést és tartalmat ő ad neked. – Eztán minden olyan megfontolás színre léphet, ami nélkül az emberi lét meg nem maradhat, hacsak nem akar bizonyos időkben, amik minden ember számára eljönnek, elviselhetetlen ellentmondásba kerülni önmagával. Ez a test, ez úgy él, hogy kifejezése most a lelki átélésnek. Folyamatai olyan természetűek, hogy a lélek általa él és magát benne éli át. Ez egyszer nem így lesz majd. Ami a testben él, egyszer teljesen más törvényeknek lesz majd alávetve, mint most, amikor értem, lelki átélésemért zajlik. Azoknak a törvényeknek lesz majd alávetve, amik szerint kinn a természetben állnak viszonyban az anyagok és erők; törvényeknek, amiknek hozzám és életemhez nincs közük többé. A testet, melynek lelki átélésemet köszönhetem, az általános világfolyamat veszi majd fel magába és benne úgy viselkedik majd, hogy mindazzal, amit magamban élek át, többé semmi köze nem lesz.

Ilyen megfontolás a halál gondolatának minden borzalmát felvonultathatja a belső átélés színe előtt anélkül, hogy ebbe a benyomásba azok a pusztán személyes érzelmek vegyülnének, amik a lélekben rendszeresen ehhez a gondolathoz fűződnek. Ilyen érzések azt eredményezik, hogy nem egykönnyen áll be irányában az a nyugodt, elengedett diszpozíció, ami a megismerő szemléléshez szükséges. – Hogy az ember a halálról és a léleknek a test feloszlásától független életéről akar ismereteket szerezni,

nagyon is érthető. Az a mód, ahogyan az itt szóba jövő kérdésekhez áll, jobban, mint alig valami más a világban, alkalmas a tárgyilagos pillantás megzavarására és olyan válaszok érvényesnek elfogadására, amiket a kívánság sugallt. Szellemi területen azonban semmiről sem szerezhetünk igazi megismerést, anélkül, hogy teljesen a részt nem vevők módjára – a „nem”-et ne olyan készségesen fogadnánk el, mint az „igen”-t. És tekintsen csak lelkiismeretesen önmagába, hogy teljességgel tisztába jöjjön vele: nem ugyanazzal az egykedvűséggel fogadná az ember a megismerést, hogy a test halálával a lelki élet is kialszik, mint a másikat, mely a lélek halál utáni megmaradásáról szól. Biztos persze, hogy vannak olyanok, akik teljesen őszintén vallják a léleknek a testi élet feloszlásával együttes megsemmisülését, s akik ezzel a gondolattal rendezik is be életüket. Ezek számára is áll azonban, hogy semmiképp nem elfogulatlanok érzéseikkel ezzel a gondolattal szemben. A megsemmisülés ijedelmétől mindenesetre nem hagyják arra ragadtatni magukat, hogy a megismerés alapjait – melyek világosan szólnak hozzájuk – ne engedjék túlharsogni attól a vágytól, mely a továbbélésre irányul. Ezeknek az embereknek a képzeleti ennyiben gyakran tárgyilagosabbak, mint azoké, akik anélkül, hogy tudnák, a továbbélés számára indokokat képzelnek be, vagy engednek meg maguk elé vetíteni, mivel lelkük mélyén rejtve éppilyen továbbélés vágya izzik. Azonban nem kisebb az elfogultság a halhatatlan-

ságtagadók körében sem. Csak más alakot ölt. Vannak köztük olyanok, akik egy bizonyos képzetet formálnak arról, hogy mit is jelent élet és létezés. Ez a képzet vezeti arra őket, hogy bizonyos olyan feltételeket kelljen elgondolniok, amik mellett egyedül lehetséges ez az élet. Ahogyan ezután a létre tekintenek, az világlik ki számukra, hogy a lelki élet feltételei már nem lehetnek meg, ha elesik a test. Ezek az emberek nem veszik észre, hogy előbb egy bizonyos képzetet alkottak maguknak arról, ahogyan egyedül lehetséges az élet, és, hogy egyedül azért nem képesek elhinni, hogy az a halál után folytatódik, mivel képzetükből nem kínálkozik rá semmilyen lehetőség, hogy testetlen létet gondoljanak el. Ha nem is kívánságaik, de képzeteik alapján elfogultak, melyektől képtelenek megszabadulni. Ezen a területen sok elfogultságra találni még. Mindig egyes példákat lehet csak felhozni mindabból, ami ebben a vonatkozásban létezik.

Az a gondolat, hogy a test, aminek folyamataiban a lélek kiéli magát, egyszer a külvilágnak lesz alávetve és olyan törvényeket követ majd, amik a benső átéléssel semmilyen viszonyban nem állanak, ez a gondolat a halálélményt úgy engedi a lélek elé állni, hogy nem kell semmilyen kívánságnak, semmilyen személyes érdeknek a vizsgálódásba keverednie s, hogy ez az élmény tiszta, személytelen megismerési kérdéshez vezethet. Ekkor azonban hamarosan az az érzés is megmutatkozik, hogy a

halál gondolata nem önmagáért jelentős, hanem azért, mert fényt vethet az életre. Arra a nézetre kell jutni, hogy az élet rejtélyét a halál lényege révén kell megismerni.

Az, hogy a lélek igényli a maga továbbélését, mindenképpen oda kellene, hogy vezesse, hogy gyanakvóvá tegye mindazoknak a nézeteknek az irányában, amiket erről a továbbélésről alkot magának. Ugyan miért is törődnének a világ tényei azzal, amit a lélek érez. Igényei alapján értelmetlennek érezhetné magát, ha arra kellene gondolnia, hogy lánghoz hasonlóan, mely a fűtőanyagból származik, testének anyagából lobbanna fel és utána újra kioltódnék. Ez azonban mégis lehetne így, akkor is, ha értelmetlennek találnák. – Ha pillantását a lélek a test felé irányítja, úgy csak azzal számoljon, amit az képes mutatni számára. Úgy tűnik itt, mintha a természetben azok az erők hatnának, amik az anyagokat és az erőket kölcsönhatásba vonják és mintha ezek a törvények uralnák a testet és egy idő múltán azt az általános erőjátékba vonnák újra be.

Forgathatjuk úgy ezt a gondolatot, ahogyan csak akarjuk: természettudományosan alkalmasint használható, az igazi valóság vonatkozásában azonban teljesen lehetetlennek bizonyul. Kialakulhat az a nézet, hogy ő egyedül a tudományos értelemben tiszta, józan és minden egyéb csak szubjektív hit; mindezt beképzelteti magának valaki. Igazi elfogulatlanság mellett azonban nem tartható. És ez a lényeg. Nem az

esik latba, amit saját lényé alapján érez szükségesnek a lélek, hanem az, amit a külvilág, melyből a test való, nyilatkoztat meg. Ez a külvilág a halál után felveszi magába anyagait és erőit. Benne azután ezek olyan törvényeknek engedelmeskednek, amiknek tökéletesen egyre megy, ami az emberi testben az élet során zajlik. Ezek a – fizikai és kémiai természetű – törvények a test irányában nem viselkednek másként, mint a külvilág minden más élettelen dolgával. Lehetetlen valami mást gondolni, mint, hogy a külvilágnak az emberi testhez való ez a közömbös viszonya nem a halállal áll csak be, hanem, hogy az már az élet során is fennáll. Nem az életből nyerhetünk képzetet az érzéki külvilágnak az emberi testen való részesedéséről, hanem egyedül azáltal, hogy ezt gondoljuk: „mindazzal, amit érzékeid hordozójaként, olyan folyamatok közvetítőjeként, amik által lelked létezik, hordasz magadon, azzal az a világgal, amelyet észlelsz, úgy bánik el, ahogyan azt az a képzeted adja meg, mely éleleden túlra tekint. Amely azzal számol, hogy eljön egy idő, amikor mindezt, amiben most átéled magadat, már nem viseled magadon.” Az érzéki külvilág testhez való viszonyának minden egyéb elképzelése önmagában érezteti, hogy a valósággal szemben nem tartható. Az a képzet azonban, hogy csak a halál után nyilatkozik meg a külvilágnak a testre vonatkozó igazi részesedése, semmivel sem kerül konfliktusba, amit a külvilágban és belső világunkban ténylegesen átélünk. Semmi elviselhetetlent nem

talál a lélek abban a gondolatban, hogy anyagai és erői a külvilág folyamatai alá kerülnek, amiknek a lélek saját életével semmi dolguk sincs. Az életnek történő tökéletesen elfogulatlan odaadása során a maga mélységeiben semmilyen a testből felszínre törő kívánságot sem képes felfedezni, mely a halál utáni feloszlás gondolatát kellemtelenné tenné számára. Az elviselhetetlen akkor lép csak fel, ha azt a képzetet kellene megalkotnia, hogy a külvilágba visszatérő anyagok és erők magukkal viszik az önmagát átélő lelket. Egy ilyen képzet ugyanabból az okból lenne elviselhetetlen, mint minden másik, amely nem a külvilág megnyilatkozásának történő odaadásból természetszerűen adódik.

Hogy a külvilágnak a testi lét vonatkozásában az élet során teljesen más osztályrészt tulajdonítsunk, mint a halál után, olyan gondolat, amit a semmiből kellene elővenni. Értelmetlen gondolatként, a valóság mindig vissza kell, hogy vesse; az a gondolat ellenben, hogy a külvilágnak a testre vonatkozólag az élet során ugyanolyan osztályrész jut, mint a halál után, egészséges képzet. A lélek, amikor az utóbbi gondolatot táplálja, a tények megnyilatkozásával tökéletes összhangban érzi magát. Azt érezheti, hogy ennek a képzetnek a révén a tényekkel, amik önmagukért beszélnek és amikhez semmilyen mesterséges gondolatot nem szabad hozzáfűzni, **nem** kerül el-
lentmondásba.

Nem mindig ügyelünk rá, hogy a lélek természetes, egészséges érzülete a természet megnyilatkozásaival milyen szép összhangban áll. Ez annyira magától értetődőnek tűnhet, hogy említeni sem kellene; mégis ez a látszólag jelentőség nélkül való hoz megvilágítást. Az, hogy a test elemeibe bomlik, nem jelent semmi elviselhetetlent; értelmetlen azonban a másik, az, hogy ez a lélekkel is így lenne. Sok emberi személyes ok létezik, ami értelmetlennek jeleníti ezt meg; ezeket az objektív vizsgálatnak figyelmen kívül kell hagynia. A teljesen személytelen odaadás azonban, annak, amit a külvilág tanít, mutatja meg, hogy ennek a külvilágnak az élet során sem írható más osztályrészül a lélek vonatkozásában, mint halál után. Mértékadó, hogy ez a gondolat szükségszerűnek adódik és, hogy minden felvethető ellenvetéssel szemben megáll. Aki teljes tudatosságával gondolja, közvetlen bizonyosságnak érzi ezt. Valójában azonban úgy halhatatlansághívők, mint halhatatlanságtagadók így gondolják. Az utóbbiak alkalmasint azt mondják, hogy a törvényekben, amik a halál után a testen működnek, vannak meg az élet során lejátszódó folyamatainak feltételei is; tévednek azonban, amikor azt **hiszik**, hogy tényleg azt képzelhetik, hogy ezek a törvények az élet során a testtel, mint lélek-hordozóval más viszonyban állanak, mint a halál után.

Önmagában csak az a képzet lehetséges, hogy az erőknek az a különleges összefüggése is, ami a testtel jelenik meg, a testtel, mint lélek-hordozóval pontosan olyan részvétlenül áll szemben, mint az, amely a halott testen kelti a folyamatokat. Nem a lélek számára van meg ez a részvétlenség, hanem a test anyagaira és erőire vonatkozólag. A lélek a testen éli magát át; a test azonban a külvilággal, **abban, általa** él és a lelkit a maga számára nem másként engedi mérvadónak lenni, mint a külvilág folyamatait. Arra a nézetre kell jutni, hogy a testbeli vérkeringés számára a külvilág melege és hidege olyan mértékadók, mint a félelem- és szégyenérzet, amik a lélekben játszódnak le.

Így érzi magában az ember a külvilág törvényeit először abban az egészen sajátos összefüggésben tevékenykedni, ami az emberi test alakot-öltésében jelentkezik. Ezt a testet a külvilág egy tagjának érzi. Belső összefüggésével azonban idegenül áll szemben. A külső tudomány jelenleg részben felderíti, hogyan kapcsolódnak össze a külvilág törvényei azzá az egészen sajátos lényé, mely emberi testként lép elénk. A jövőtől elvárható, hogy ez a megismerés egyre tovább halad majd. Azon, ahogyan a léleknek a maga testtel való kapcsolatára kell gondolnia, azon ez az előrehaladó megismerés a legcsekélyebb mértékben sem képes változtatni. Ellenkezőleg, egyre tisztábban kell majd megmutatnia, hogy a külvilág törvényei a halál előtt és azután

azonos viszonyban állanak a lélekhez. Illúzió elvárni, hogy a haladó természetmegismeréssel a külvilág törvényeiből adódik majd, hogy a lelki életnek mennyiben közvetítői a testi folyamatok. Egyre világosabban ismeri majd meg az ember, mi az, ami a testben az élet során végbemegy; a megfelelő folyamatok azonban mindig olyanoknak mutatkoznak majd, amiket a lélek éppúgy külsőnek érez magára vonatkozólag, mint a test folyamatait halál után.

A külvilágon belülnek kell ezért a testnek megjelennie az erők és anyagok olyan összefüggéseként, mely önmagában megálló és a külvilág tagjaként önmagában magyarázható meg. – A természet hozza létre a növényt; ő oldja újra fel. Ő uralja az emberi testet és ő mulasztja újra el a maga lényegiségén belül. Ha az ember ezzel a nézettel lép a természet elé, úgy **önmagát** és mindazt, ami benne van, elfelejtetheti és testét a külvilág tagjaként érezheti magán. Ha így gondol a magához és a természet-hez való viszonyáról, úgy azt éli magán át, amit **fizikai testének** nevezhetünk.

Második meditáció

*A meditáló megkísérel valós képzetet nyerni
az elemi vagy éterikus testről*

Annak a képzetnek a révén, amit a halál tényéhez kapcsolódva kell alkotnia magának, a lélek a maga lényét illető legnagyobb bizonytalanságba kényszerülhet. Ez az eset akkor áll elő, ha azt hiszi, hogy semmilyen más világról, egyedül az érzéki világról tudhat csak, s arról, amit az értelem képes megismerni ebből a világból. A közönséges lelkiélet a fizikai testre irányítja tekintetét. Látja, hogy ez a halál után a természeti összefüggésbe megy át, melynek semmi része abban, amit a halál előtt a lélek önmaga létének él át. Tudhatja ugyan (az előző meditáció révén), hogy a fizikai test az élet során is ugyanabban a viszonyban áll vele, mint a halál után: ez azonban nem vezet tovább, mint a maga halálig tartó tapasztalásának belső önállósága elismerésére. Ami a fizikai testtel a halál után történik, a külső világ megfigyelése szolgáltatja számára. A belső átélés számára nem létezik hasonló megfigyelés. Úgy, amint van, ez a lelki élet képtelen tekintetét a halál határán túlra irányítani. Ha képtelen a lélek

olyan képzeteket alkotni, amik túlmennek azon a világon, mely a halál után veszi fel a testet, úgy az a lehetősége sincs meg, hogy valami egyébre, mint – minden lelki vonatkozásában – a halálon túl az üres semmibe tekintsen.

Hogy ez másként lehessen, a léleknek más eszközökkel kellene észlelnie a külvilágot, mint az érzékekkel és az érzékekhez kötött értelemmel. Ezek maguk is a testhez kötöttek és vele együtt pusztulnak el. Amit ők mondanak, soha sem vezethet valami máshoz, csak az első meditáció eredményéhez. És ez csak abban áll, hogy a lélek megvallhatja magának: – „testedhez vagy kötve. Az olyan természeti törvényeknek van alávetve, amelyek úgy állanak hozzád, mint minden más természeti törvény. Általuk a külvilág egy tagja vagy és ennek olyan része van benned, ami számodra legvilágosabbá akkor válik, ha megfigyeled, mit tesz halál után a testeddel. Az élet számára érzékeket és értelmet ad számodra, amik lehetetlenné teszik meglátnod azt, hogyan is áll a dolog a halál küszöbén túli lelki átéléssel.” Ez a vallomás csak két eredményre vezethet. Vagy elnyomunk minden további kutatást a lélek rejtélyét illetően és lemondunk arról, hogy bármit is tudjunk ezen a területen. Vagy pedig olyan erőfeszítéseket teszünk, hogy lelki átélés révén érzük el a bensőben azt, amit a külvilág megtagad. – Ezek az erőfeszítések vezethetnek oda, hogy a belső átélést erőteljesebbé, energikusabbá tegyék, mint amilyen az a közönséges létben.

A közönséges életben az ember belső élményeinek, érzelmi és gondolati életének bizonyos erősségével rendelkezik. Egy gondolatot például olyankor táplál, amikor külső vagy belső indíték adódik rá. Ki lehet azonban a többiek sorából emelni valamelyik gondolatot és további indíték nélkül mindig újra el lehet gondolni, bensőleg intenzíven át lehet élni. Egy ilyen gondolatot ismételten a belső átélés kizárólagos tárgyává tehetünk. És miközben ezt tesszük, minden külső benyomást és minden emlékezést, amik a lélekben fel akarnának merülni, távol tarthatunk magunktól. Az ilyen teljes, gondolatoknak, vagy akár érzéseknek történő, minden mást kizáró odaadást szabályos belső tevékenységgé lehet tenni. Hogy az ilyen belső átélés igazán jelentős eredményekre vezessen, feltétlenül bizonyos kipróbált törvények szerint kell nekifogni. Ilyen törvényeket a szellemi élet tudománya sorol fel. Nagyobb számban a „Hogyan jutunk a Magasabb Világok megismeréséhez?” c. írásomban található megadva.¹ – Ilyen eljárás mellett a belső átélés erőinek megerősödéséhez jutunk, amely átélés mintegy megsűrűsödik. Ami általa történik, az önmagunkon tett megfigyeléseken lehet felismerni, amik, ha az említett belső tevékenységet megfelelő időn

¹ *Kiadó megjegyzése:* ez idő szerint ld. a *JÁSPIS, Szellemtudományi Folyóirat*-ban 1990-től megindult közlését.

keresztül folytattuk, fellépnek. A legtöbb esetben mindenesetre sok türelemre van szükség, amíg meggyőző eredmények állnak be. És akiben nincs meg a hajlandóság, hogy ezt a türelmet éveken át gyakorolja, semmi különleges eredményre nem jut.

Itt arra van csak lehetőség, hogy ilyen eredmények közül egyetlen példát hozzunk fel. Pedig ezek sokfélék. És amit itt hozunk fel, alkalmas rá, hogy a meditációs utat, amelynek leírását megkezdjük itt, folytassuk.

Valaki hosszabb ideje gyakorolja lelki életének megadott belső megerősítését. Talán semmit sem tapasztal magában, ami alkalmas rá, hogy a világról másként, mint ahogyan eddig megszokta, tegye gondolkodóvá. Egyszer azonban beállhat a következő. Természetesen az, amit itt írunk le, két embernél nem pontosan ugyanúgy áll majd be. Aki azonban **egy** ilyen élményről igyekszik képzetet alkotni, vele az itt szóban forgó egész területet áttekintette.

Beállhat egy pillanat, amikor a lélek bensőleg teljesen másként éli át magát, mint közönségesen. Ez eleinte többnyire úgy történik, hogy a lélek az alvásból mintegy álmra éled. Mindjárt megmutatkozik azonban, hogy az élmény nem hasonlítható össze azzal, amit egyébként álmként ismerünk. Az érzékek és az értelem világából teljesen elvontan és mégis úgy él ekkor át az ember, ahogyan a közönséges életben

csak akkor tapasztal, ha éber állapotban a külvilággal áll szemben. Arra érzi hajtva magát, hogy az élményről képzetet alkosson. A képzetalkotáshoz olyan fogalmakat vesz, amikkel a közönséges életben rendelkezik; egészen pontosan tudja azonban, hogy mást él át, mint amire rendszeren vonatkoznak ezek a fogalmak. Ezeket olyan élmény kifejezőeszközének tekinti csak, amit azelőtt nem élt át, s amiről azt is tudni lehet, hogy lehetetlen a közönséges életben. Mindenfelől mintegy zivatar háborgásától körülvettnek érzi magát. Mennydörgést hall és villámokat tapasztal. Egy ház szobájában tudja magát. Olyan erővel áthatottnak érzi magát, melyről korábban mit sem tudott. Eztán a falakban repedéseket vél maga körül látni. Arra indítja mindez, hogy magához, vagy olyan személynek, akit maga mellett vél, szóljon: „súlyos dolgokról van most szó; a villám a házba vág, megragad; villámsújtottnak érzem magam. Elémészt”. – Amint aztán az ilyen képzetsor lefutott, a belső átélés a közönséges lelkiállapotba megy át. Önmagában, az éppen átélre emlékezőben találja magát. Ha ez az emlékezés annyira élénk és olyan hű, mint valami másé, úgy képessé teszi, hogy az átélre vonatkozólag ítéletet is alkosson. Közvetlenül tudja akkor az ember, hogy olyat élt át, amit semmilyen testi érzékkel, de közönséges értelemmel sem élhetne át. Érzi ugyanis, hogy az épp felrajzolt leírás, amit magának, vagy másoknak adhat, eszköz csupán az élmény kifejezésére. A kifejezés ugyan a dologra vonatkozó megérte-

tési eszköz; azonban semmi köze hozzá. Tudja, hogy ilyen élményhez egyik érzékét sem használja. – Aki netalán az érzékek vagy az agy valamiféle rejtett működéséről akarna itt beszélni, az nem ismeri az élmény valódi alakját. A leíráshoz, amely villámról, mennydörgésről, falrepedésekről szól, tartja magát és ezért azt hiszi, hogy a lélek nem mást, csak a közönséges lét utóhangjait élte át. Az átélteket a szó közönséges értelmében vett vízióknak kell tartania. Nem képes, csak így gondolni a dolgot. Csak éppen azt nem veszi figyelembe, hogy az, aki ilyen élményt taglal, a villám, mennydörgés, falrepedések szavak alatt csak az átélt számára szolgáló képeket érti és hogy előbbit a képekkel nem téveszti össze. Az helyénvaló, hogy a dolog úgy jelenik meg számára, mintha ezeket a képeket valóban észlelné. Ilyen esetben azonban a villám jelenségénél nem úgy viselkedik, mint amikor szemével lát villámot. A villám víziója számára csak annyit jelent, mint ami mintegy az igazi élmény fölé szétterül; a villámon át valami egészen másra tekint, valamire, amit az érzéki külvilágban nem lehet átélni.

Azért, hogy helyes ítélet alakuljon ki, szükséges, hogy a lélek, aki ilyet él át, akkor, ha az élmény elmúlt, teljesen egészséges módon viszonyuljon a külvilághoz. Helyesen kell tudnia összehasonlítani azt, ami különleges élményként érte, a közönséges külvilág átélésével. Aki már közönséges életében hajlik arra, hogy a dolgokról

való mindenféle ábrándozásra hagyja ragadtatni magát, ilyen ítéletre aligha alkalmas. Minél inkább rendelkezik egészséges, mondhatni józan valóságérzéssel az ember, annál jobb, amikor ilyen dolgok valóságos és értékelő megítéléséről van szó. Az érzékfeletti élményeket illető bizalmat csak úgy tanúsíthat saját maga irányában, ha a közönséges világ vonatkozásában is elmondhatja magáról az ember, hogy a folyamatokat és dolgokat tisztán, úgy veszi, amint vannak.

Ha így valamennyi feltétel teljesült és megvan az alap feltételezni azt, hogy nem közönséges víziónak esett áldozatul, akkor tudja az ember, hogy olyat élt át, amihez a megfigyelés közvetítőjeként nem a testet használta. A test nélkül, közvetlenül az önmagában erősebbé vált lélekkel figyelt meg. Egy testen *kívüli* élmény képzetét szerezte meg.

Belátható, hogy ezen a területen törvényszerű különbségeket álmodozás vagy illúzió és valódi, testen kívül végbement megfigyelés között sem lehet más értelemben megadni, miként a külső érzéki észlelet területén. Előadódhat, hogy valaki eleven ízfantáziával rendelkezik és egy limonádé pusztá elképzelésekor hasonlóan érez, mint amikor tényleg iszik is egyet. Az egyik és a másik közötti különbséget azonban mégiscsak az élet egész összefüggése adja meg. És így van ez azokkal az élményekkel is, amikre a testen kívül teszünk szert. Hogy ezen a területen teljesen meggyőző kép-

zetekhez jusson, szükséges, hogy abba egészséges módon élje bele magát az ember, s elsajátítsa az átélés összefüggései megfigyelésének a képességét, s így az egyiknek a másikkal való korrigálását.

Egy élményen keresztül – mint amilyen a jellemzett volt – azt a lehetőséget nyertük, hogy azt, ami saját valónkhoz tartozik, nemcsak az érzékeken és az értelmén keresztül, tehát testi eszközökön át, figyeljük meg. A világról immár nemcsak valami mást, mint amit ezek az eszközök engednek megismerni, tudunk; más módon is tudjuk. És ez a különösen fontos. Olyan lélek, aki belső átalakulást hajt végre, egyre inkább jut el oda, hogy belássa: az érzéki világban a nyomasztó létkérdések azért nem jutnak el megoldásaikhoz, mert az érzékek és az értelem nem képesek kellő mélyen a világba hatolni. Mélyebbre azok a lelkek hatolnak, akik annyira átalakítják magukat, hogy képesek testen kívül tapasztalni. Azokban a közlésekben, amiket élményeikről tenni képesek, van meg az, ami képes megoldani a lelki rejtélyeket.

Olyan átélés azonban, ami a testen kívül megy végbe, egészen más jellegű, mint egy testen belüli. Ezt éppen az az ítélet világítja meg, amelyet a vázolt élményre vonatkozólag alkothatunk, ha utána a közönséges éber lelkiállapot beállt újra és az emlékezés élénken és eléggé világosan létrejött. Az érzéki testet a lélek az egyéb világtól elkülönítve érzi, azt csak magához tartozónak észleli. Nem így van azzal, amit az

ember magában és magán él át testen kívül. Ekkor mindazzal, amit külvilágnak nevezhetünk, összekapcsolva érzi magát. Ami a környező világban van, azt önmagával, mint az érzéki életben a kezével összekötöttnek érzi. Nincsen szó a külvilágnak egy belső lelki világgal szembeni közömbösségről. Teljes mértékben összenőve, összefonódva érzi magát azzal, amit a világnak nevezhetünk. Annak hatásai észlelhetően haladnak át a saját lényiségen. Belső világ és külvilág közt nincsen éles határ. Utóbbiból a szemlélő lélekhez úgy hozzátartozik teljes környezete, mint a fizikai fejhez tartozik a test két keze. Mégis a külső világ egy darabjáról lehet úgy beszélni, mint amely inkább tartozik a saját valóhoz, mint az egyéb környezet, mint ahogyan a fejről a kezek vagy lábak vonatkozásában egy önálló tagról beszélünk.

A lélek az érzéki külvilág egy darabját testének nevezi. Az ezen a testen kívül tapasztaló lélek éppígy magához tartozónak tekintheti a nem-érzéki külvilág egy részét. Amikor az ember ehhez a számára az érzéki világon túl elérhető területnek a megfigyeléséhez hatol, beszélhet arról, hogy egy érzékileg nem észlelhető test tartozik hozzá. Ezt a testet elemi vagy éterikus testnek lehet nevezni, és itt az „éterikus” szónál képzetünkbe a fizikában „éter”-nek nevezett finom anyagot ne vonjuk bele.

Amint az ember természeti külvilággal való viszonyára irányuló pusztán megfontolás a **fizikai test** tényeknek megfelelő képzetét eredményezi, a lélek vándorútja

olyan területekre, amik az érzéki testen kívül szemlélhetők, s egy *elemi* vagy *éterikus* vagy képzőerőtest elismerésére vezet.

Harmadik meditáció

A meditáló megkísérel képzeteket alkotni magának az elemi világ szellemi látással való megismeréséről

Olyan világot, mely az érzéki észlelet és a közönséges értelmi gondolkodás számára ismeretlen marad, él át az ember, amikor nem az érzéki testtel, hanem azon kívül, az elemi testtel észlel. Ha ezt a világot valami olyannal akarja összehasonlítani, ami a közönséges átéléshez tartozik, erre az emlékek, az emlékezeti képzetek világa kínálgatik. Ahogyan ezek emelkednek fel a lélek belsejéből, úgy történik ez az elemi test érzékfeletti élményeivel is. Egy emlékkép esetében tudja azonban a lélek, hogy az egy érzéki világon belüli korábbi élményre vonatkozik. Az érzékfeletti képzet ugyanígy hord egy vonatkozást magában. Ahogyan az emlékezési képzet önmaga által lép fel olyannak, ami nem nevezhető pusztán fantáziaszüleménynek, hasonlóan jelenik meg az érzékfeletti képzet is. A lelki átélésből küzdi felszínre magát, mindjárt olyan belső élményként nyilatkozik meg azonban, ami valami külsőre vonatkozik. Az emlékezeti képzet révén olyasmi jelenik meg a léleekben, amit átéltünk. Az érzékfe-

letti képzet révén belső lelki élménnyé lesz valami, ami valamikor és valahol megvan az érzékfeletti világban. Az érzékfeletti képzetek lényegéből magából nyilatkozik tehát meg, hogy olyannak tekinthetők, mint egy érzékfeletti világból származó, belsőleg megnyilatkozó közlések.

Az, hogy az érzékfeletti világbeli élményekkel így milyen messzire jut el, attól függ, mennyire energikusan folytatja lelki élete megerősítését az ember. Az, hogy az embernek csupán arról van fogalma, hogy egy növény nem kizárólag az, amit az érzéki világban észlelünk belőle, vágy, hogy egy hasonló fogalmat az egész Földről szerez, ezek mindkettője az érzékfeletti átélésnek ugyanahhoz a területéhez tartozik. Ha az, aki megszerezte a képességet, hogy érzéki testén kívül észleljen, egy növényt szemlél, akkor azon kívül, amit az érzékek mutatnak meg rajta, képes egy finom alakzatot is észlelni, mely a teljes növényt átjárja. Ez az alakzat erőlényiségként mutatkozik meg számára; és arra jut, hogy ezt az erőlényiséget annak tekintse, ami az érzéki világ anyagaiból és erőiből alakítja a növényt, s ami nedveinek keringését kelti. Ha használható, de nem tökéletesen találó kifejezést akar alkalmazni, ezt mondhatja: van a növényben valami, ami a nedveket úgy hozza keringésbe, ahogy saját lelkem emeli karomat. A növénynél egy bensőre tekint. És azzal szemben, amit az érzékek látnak a növényen, a növényi lény e bensősége számára annak önállóságát

kell elismernie. Azt is el kell ismernie, hogy az, az érzéki növényt *megelőzően* megvan már. Nekiáll megfigyelni, amint a növény növekszik, elhervad, magot növeszt és ahogyan azt utóbbiból új növény jön létre. Az érzékfeletti erőalakzat különösen akkor leghatalmasabb, ha a megfigyelés a növénymagra irányul. Ekkor az érzéki lényiség bizonyos vonatkozásban jelentéktelen; az érzékfeletti ellenben sokrétű. Mindazt magában foglalja, ami az érzékfeletti világból a növény felépítésében és növekedésében közreműködik. – A teljes Föld érzékfeletti megfigyelésekor egy erő-lényiség adódik, amelyről teljes bizonyossággal tudni lehet, hogy megvolt, még mielőtt mindaz, ami a Földön és benne érzékileg észlelhető, létrejött volna. Ezen az úton oda ér el az ember, hogy átélje maga előtt találva azokat az érzékfeletti erőket, amik a Föld előidejében azon közreműködtek. Amit így él át, ugyanúgy a növény és a Föld éterikus vagy elemi alaplényeinek vagy testjeinek nevezheti, mint ahogyan azt a testet, mellyel a fizikai testen kívül észlel, a maga elemi vagy éterikus testének mondja.

Már az érzékfeletti megfigyelőképesség kezdetekor az érzéki világ bizonyos dolgainak és folyamatainak, érzéki tulajdonságaikon kívül ilyen elemi alaplényiségeket is tulajdoníthatunk. A növény, vagy a Föld éterikus testéről beszélünk ekkor. Mégis, az ilyen módon megfigyelt elemi lényiségek egyáltalán nem az egyedüliek, amik az érzékfeletti átélés számára jelennek meg. Egy növény elemi testéről azt mondhatjuk,

hogyan az érzéki világ anyagait és erőit alakítja és ezáltal egy érzéki testben éli ki magát. Olyan lényiségek is megfigyelhetők azonban, amik elemi létet folytatnak, anélkül azonban, hogy érzéki testben élnek ki magukat. Az érzékfeletti megfigyelés számára tehát léteznek tisztán elemi lényiségek is. Nemcsak az érzéki világhoz él át valami többletet; de egy olyan világot él át az ember, amiben az érzéki világ úgy mutatkozik, mint a vízen úszó jégdarabok. Aki csak a jeget lenne képes látni, de a vizet nem, annak lehetősége volna rá, hogy csak a jégnek tulajdonítson valóságot, s a víznek nem. Aki kizárólag ahhoz tartja magát, ami az érzékeken át nyilatkozik meg, tagadja az érzékfeletti világot, amelyen belül képez egy részt az érzéki világ, mint a vízben található jégdarabok a teljes víztömeg részét.

Észrevehetik majd, hogy azok az emberek, akik érzékfeletti megfigyeléseket képesek tenni, azt, amit szemlélnek, úgy írják le, hogy azokkal a kifejezésekkel élnek, amiket az érzéki érzetektől kölcsönöztek. Így az érzéki világ egy lényének elemi testét, vagy egy tisztán elemi lényt úgy találhatunk leírva, hogy azt mondják, önmagában zárt sokrétűen színezett fényttestként nyilatkozik meg. Színekben villámlik fel, csillog, vagy világít és azt véteti észre, hogy ez a szín – vagy fényjelenség – életmegnyilvánulása. Amiről itt a megfigyelő tulajdonképpen beszél, teljességgel láthatatlan és tudatában van annak, hogy azzal, amit észlel, a fény- vagy színeknek semmilyen

más köze nincsen, mint például az írásnak, amellyel egyényt közölnek, e tényhez magához. Azonban mégsem pusztán önkényesen fejeztek ki érzéki érzésképzetek útján érzékfelettit; hanem, a megfigyelés során ténylegesen olyan élményen mentek át, amely egy érzéki benyomáshoz hasonló. Ez onnét van, hogy az érzékfeletti átélésben az érzéki testtől való megszabadulás nem tökéletes. Ez az elemi testtel még tovább él és az érzékfeletti élményt egy érzéki formába hozza. Az a leírás ezért, amit egy elemi lényről ily módon adnak, így tényleg olyan megjelenésű, hogy érzéki benyomások víziós, vagy fantasztikus összeállításának látszik. Ha a leírást így is adják, az mégis az átéltnak hű visszaadása. Mert látták azt, amit leírnak. Az elkövethető hiba nem abban áll, hogy a képet, mint olyant jellemzik. Hibáról akkor lehet csak szó, ha a képet valóságnak tartják és nem azt, amire – mint a neki megfelelő valóságra – utal a kép.

Olyan ember, aki színeket soha sem észlelt – vakon született –, ha a megfelelő képességet megszerzi, az elemi lényeket nem úgy írja majd le, hogy azt mondja, színjelenségek módjára villannak fel. Azokat az érzelmi képzeteit használja majd a kifejezéshez, amikhez szokott. Azoknak az embereknek a számára azonban, akik érzékileg látni képesek, egy olyan jellemzés, mely mondjuk azt a kifejezést alkalmazza, hogy egy színalakzat villan fel, teljesen megfelelő. Általa arról, amit az elemi

világ megfigyelője látott, a megfelelő érzületet alakíthatják ki. És ez nem csak azokra a közlésekre, amiket a szellemi látó – nevezzük így azt az embert, aki elemi testén át képes megfigyelni – tesz egy nemszellemi-látó felé, hanem a szellemi látók egymás közötti megbeszéléseire is áll. Mert az érzéki világban az ember érzéki testében él és ez az érzékfeletti megfigyeléseket érzéki formába öltözteti számára; ezért az emberi földi élet során az érzékfeletti megfigyeléseknek az általuk létrehozott érzéki képeken keresztül történő kifejezése egyelőre mégis a közlés használható módja.

A lényeg az, hogy aki ilyen közlést fogad be, lelkében olyan élménye van, ami a szóban forgó tény vonatkozásában, ahhoz helyes viszonyban áll. Az érzéki képeket csak azért közlik, hogy általuk valami átélésre kerüljön. Ahogyan azok megnyilatkoznak, az érzéki világban nem fordulhatnak elő. Ebben áll sajátosságuk. És épp ezért is hívnak olyan élményeket létre, amik semmi érzékire nem vonatkoznak.

Szellemi látása kezdetén az ember csak nehezen szabadul meg az érzéki kép kifejezésétől. A képesség elmélyülésével azonban mindenképpen az az igény támad majd, hogy a látottak közlésére jóval önkényesebb ábrázolóeszközöket találjunk. Ezeknél azután mindig annak a szükségessége lép fel, hogy előbb azokat a bizonyos jeleket, amiket használnak, magyarázzák meg. Mennél inkább követeli meg a korszak kultúrája, hogy általánosan ismertté váljanak az érzékfeletti megismerések, annál

inkább mutatkozik majd meg az igény is, hogy ezeket az ismereteket az érzéki világ mindennapi életének kifejezési eszközeinek segítségével közöljük.

Az érzékfeletti élmények adódhatnak úgy, hogy bizonyos időnként állnak be. Úgymond: érik az embert. Utóbbinak pedig alkalma van akkor rá saját átélése alapján tapasztalni valamit az érzékfeletti világból, abban a mértékben, ahogyan ez a világ több-kevesebb alkalommal azt a kegyelmet gyakorolja irányában, hogy közönséges lelki életébe sugárzik. Egy magasabb képesség azonban abban áll, hogy a közönséges lelki életből szellemi látási megfigyelést önkényesen idézünk elő. Ennek a képességnek az eléréséhez az itt általánosságban a lelki élet belső megerősítésének energikus követésén keresztül vezet. Sok minden függ mégis egy bizonyos lelki diszpozíció elérésétől is. Az érzékfeletti világgal szembeni nyugodt, higgadt magatartás szükséges. Olyan magatartás, mely épp oly távol áll attól az égő kívánságtól, hogy a lehető legtöbbet és a lehető legvilágosabbat tudjuk meg, mint másrésről ennek a világnak az irányában fennálló személyes érdektelenségtől is. Az égő kívánságnak az a hatása, hogy a testtől független látás elé mintegy láthatatlan ködöt terít. Az érdektelenség úgy veszi ki magát, hogy az érzékfeletti dolgok ténylegesen megnyilatkoznak ugyan, azonban egyszerűen nem veszik észre őket. Ez az érdektelenség néha egészen sajátos alakban fejeződik ki. Vannak emberek, akik a legőszintébb módon szeretnének szel-

lemi látási élményekhez jutni. Elejétől fogva azonban meghatározott képzetet alakítanak maguknak ki arról, hogy milyeneknek is kell ezeknek lenniök, hogy valódinak ismerhessék el őket. Ezután pedig jönnek a valódi élmények; ezek azonban anélkül suhannak mellettük el, hogy irányukban érdeklődést tanúsítanának, mivel nem olyanok, amilyeneknek elképzelték maguknak őket.

Az akaratlagosan létrehívott szellemi látás során a benső lelki ténykedés folytatásával egyszer eljön a pillanat, amikor tudjuk: a lélek olyat él most át, amit előzőleg nem élt át. Az élmény nem meghatározott, hanem egy általános érzés, hogy nem az érzéki külvilággal állunk szemben, nem benne vagyunk, azonban nem is önmagunkban, ahogyan közönséges lelki életünk során vagyunk. A külső és belső átélések egybeáradnak, egyetlen életérzésbe, ami a léleknek eddig ismeretlen volt és amiről tudja, nem lehetne osztályrésze, ha csak az érzékeken át élne együtt a külvilággal, vagy ha közönséges érzelmeiben és emlékezeti képzeteiben élne. Azt érzi azután, hogy ebbe a lelki állapotba valami, egy eddig ismeretlen világból iktatódik be ide. Erről az ismeretlenről azonban nem tud képzetet alkotni magának. Átélnünk, azonban képtelenek vagyunk képzetet alkotni. Ezzel szemben azt, aki ilyet él át, az az érzés fogja el, mintha fizikai-érzéki testében találna akadályra elképzelné azt, ami lelkébe törekszik. Ha most a belső lelki erőfeszítéseket továbbra is folytatja, egy bizonyos idő után

mintegy testi ellenállása legyőzőjének érzi magát. A fizikai értelem készüléke eddig csak olyan képzetek alkotására volt alkalmas, amik az érzéki világbeli élményekhez kapcsolódnak. Képtelen egyelőre a képzetbe emelni azt, ami az érzékfeletti világból akar megnyilatkozni. Úgy kell előbb megdolgozni, hogy képes legyen erre. Ahogyan a gyereket a külvilág veszi körül, értelmi készülékét azonban a külvilág átélésén kell előkészíteni, hogy a környezetre vonatkozó képzeteket is alkotson magának, ugyanígy az ember is általában képtelen rá, hogy az érzékfeletti világot elképzelje. A kezdő szellemi látó képzetalkotó készülékén magasabb fokon ugyanazt hajtja végre, mint ami a gyermekben játszódik le. Megerősített gondolataival gyakorol hatást erre a készülékre. Ezáltal ez fokozatosan átalakul. Képes lesz rá, hogy az érzékfeletti világot képzeleti életébe vegye fel. Érezni, amint a lelki tevékenység révén gyakorlunk alakító hatást saját testünkre. Ez, először a lélek életével szembeni súlyos ellennyomásként lép fel; idegen testnek érzi magában az ember. Azután észreveszi, ahogyan az egyre inkább idomul a lelki átéléshez; később a testet nem érzi többé, viszont az érzékfeletti világot találja maga előtt, mint ahogyan nem észlelni a szemet, melyen át a színes világot látjuk. Észlelhetetlenné kell válnia a testnek, mielőtt a lélek az érzékfeletti világba tekinthetne. Ha ily módon eljutottunk oda, hogy a lelket akaratlagos szellemi látóvá tettük, úgy gyakorlatilag ezt az állapotot mindannyiszor elő lehet idézni, ami-

kor egy gondolatra koncentráljuk magunkat, melyet különösen erőteljesen át tudunk élni magunkban. Az ennek a gondolatnak történő odaadás következményének tekinthetjük akkor a szellemi látás előidézését. Egyelőre nem vagyunk még abban a helyzetben, hogy valami meghatározottat, amit akarnánk, lássunk. A lelki életbe olyan érzékfeletti dolgok, folyamatok játszanak majd bele, amikre semmilyen módon nem vagyunk felkészülve és amiket, mint olyanokat, nem szándékoztunk előidézni. A belső erőfeszítés további követésekor azonban oda jutunk, hogy a szellemi tekintetet olyan dolgokra is ráirányítsuk, amiket megismerni szándékozunk. Úgy, ahogyan egy elfelejtett élményt azáltal igyekszünk emlékezetbe idézni, hogy valami rokon jellegűt hívunk lelkünkbe, úgy szellemi látóként is kiindulhatunk olyan élményből, amiről joggal tételezhetjük fel, hogy a keresettel kapcsolatban áll. Ha az ismertnek intenzíven adjuk oda magunkat, gyakran hosszabb-rövidebb idő után hozzájön az, aminek átélésére törekszünk. Általánosságban vegyük azonban figyelembe, hogy a szellemi látó számára a kedvező pillanat nyugodt kivárása a legnagyobb jelentőségű. Semmit ne akarjon előrángatni. Ha egy szándékolt élmény nem adódik, helyes egyelőre lemondani róla és az alkalmat rá más esetben újra létrehozni. Az emberi megismerőkészüléknek bizonyos élményekhez nyugodt érésre van szüksége. Akinél hiányzik a

türelem, ennek az érsnek a kivárására, az helytelen vagy pontatlan megfigyeléseket tesz majd.

Negyedik meditáció

A meditáló megkísérel képzetet alkotni a „Küszöb Óréről”

Amikor a lélek megszerezte a képességet, hogy az érzéki testen kívül figyeljen meg, az érzelmi élet bizonyos nehézségei léphetnek fel nála. Kényszerítve láthatja magát, hogy teljesen más álláspontot foglaljon el magához, mint ahogyan előtte megszokta. Az érzéki világ felé úgy állt, hogy külvilágnak tekintette azt és a belsőben lévő élményeket saját tulajdonának. Az érzékfeletti külvilághoz nem viszonyulhat ezen a módon. Amint észleli ezt a külvilágot, azzal mintegy egybefolyik; nem képzelheti úgy elválasztva tőle magát, mint az érzéki külvilágtól. Ennek a révén mindaz, amit ezzel az érzékfeletti külvilággal szemben saját benső világának tarthat, egyféle sajátosságot ölt, amit elsőre nehezen lehet a bensőség fogalmával összeegyeztetni. Nem mondhatjuk többé: gondolkodom, érzek, vagy gondolataim vannak és alakítom őket. Azt kell, hogy mondja: valami gondol bennem, valami érzések felvillanását

segíti elő bennem, valami alakítja a gondolatokat, úgy, hogy azok egy bizonyos módon lépnek fel és mutatkoznak a tudatban.

Ez az érzés azonban valami rendkívül nyomasztót hordozhat magában, ha az érzékfeletti átélés módja olyannak bizonyul, ami bizonyosságot szolgáltat arra, hogy igazán valóságot élünk át és nem fantáziáknak vagy illúzióknak adtuk oda magunkat. Ahogyan fellép tehát, megmutathatja, hogy az érzékfeletti világ éreztetni és gondolatni akarja magát; azonban abban, amit létre akar hozni, akadályozva van. Egyszermind fellép az az érzés is, hogy az, ami itt a lélekbe törekszik, az igazi valóság és, hogy egyedül ez deríthet fényt arra, amit eddig valóságnak éltünk át. Ez az érzés azt az alakot is ölti, hogy az érzékfeletti valóság olyannak mutatkozik, ami a lélek számára eddig ismert valóságot értékben végtelenül túlragyogja. Ez az érzés azért tartalmaz valami nyomasztót, mivel arra a gondolatra jutunk, hogy a következő, itt megtételre váró lépést akarnunk *kell*. Annak lényegében, amivé benső átélésünk által lettünk, rejlik, hogy ezt a lépést meg is tesszük. Mintegy tagadását annak, amik vagyunk, mint valami önmegsemmisítést kellene éreznünk, ha nem tennénk meg ezt a lépést. És mégis felléphet az az érzés, hogy nem tudjuk megtenni, vagy, ha vállalkozunk rá, a lehetőségek alapján az tökéletlen marad.

Mindez ebbe a képzetbe alakul: úgy, amilyen most a lélek, egy feladat áll előtte, amit nem képes legyűrni, mert úgy, amilyen most a lélek, az érzékfeletti külvilág nem veszi fel, mivel nem akarja magában megtartani. Így jut arra a lélek, hogy az érzékfeletti világgal ellentétben érezze magát, s azt kell mondania magának, hogy „nem vagy olyan, hogy ezzel a világgal egybeáradhatnál. Ez képes azonban számodra egyedül megmutatni az igazi valóságot és azt is, hogy viszonyulsz te magad ehhez az igazi valósághoz; az igaz valódi követésétől tehát elválasztottad magad”. Ez az érzés olyan tapasztalatot jelent, ami lelkünk egész értékére nézve egyre inkább válik meghatározóvá. Egész életünkkel tévedésben lévőnek érezzük magunkat. Ez a tévedés azonban különbözik más tévedésektől. Azokat – gondolják, ezt azonban átéljük. Egy tévedést, amit gondolunk, törölünk, ha a helytelen gondolat helyébe a megfelelőt teszszük. A megélt tévedés a lelki életnek magának vált részévé; a tévedés **vagyunk**; nem lehet egyszerűen kijavítani, mivel gondolkozhatunk, ahogyan csak akarunk, ez azonban ott áll, a valóság egy része és még hozzá a saját valóságé. Ilyen élmény valami megsemmisítőt jelent valónk számára. Fájdalmasan eltaszítva érezzük bensőnket mindattól, amire áhítunk. Ez a fájdalom, amit a lelki vándorlás egy fokán érzünk, messze túllépi azt, amit az érzéki világban fájdalomnak érezhetünk. És ezért mindazt meghaladhatja, aminek az eddigi lelki élet alapján megfelelünk. Egyfajta kábító jel-

leggel járhat. A lélek az aggasztó kérdés előtt állhat, „honnan is szerezzek erőket, elviselni azt, ami itt vár reám?” És a maga életén belül kell megtalálnia ezeket az erőket. Olyasmiben állanak, amit belső bátorságnak, benső félelemnélküliségnek nevezhetünk.

Hogy a lelki vándorlásban továbbjussunk, oda kell vezetessünk, hogy bensőnkől élményeink elviselésére szolgáló ilyen erők nyíljanak meg, amik akkora belső bátorságot és belső félelemmentességet adnak, mint amire az érzéki testen belüli életnél nem volt szükség. Ilyen erők csak az igazi önmegismerésből adódnak. Valójában a fejlődésnek ezen a fokán látjuk csak be, hogy önmagunkról, igaz értelemben eddig mennyire keveset tudtunk. A belső átélésnek anélkül adtuk át magunkat, hogy mindezt úgy tekintsük, mint ahogyan a külvilág egy részét szemléljük. Azoknak a lépéseknek a révén azonban, amik ahhoz a képességhez vezettek, hogy testen kívül tapasztaljunk, az önmegismerés számára különleges eszközökhöz jutunk. Megtanuljuk mintegy olyan nézőpontból tekinteni önmagunkat, ami csak akkor adódik, ha az érzéki testen kívül vagyunk. És már a leírt nyomasztó érzés maga az igazi önmegismerés kezdete. A külvilághoz való viszonyában tévedésben lévőnek élni át ugyanis magát, annak mutatja meg a saját lelki lényt, amilyen ténylegesen.

Az emberi lélek természetéhez viszont hozzátartozik, hogy egy ilyen önmagáról történő felvilágosítást kínosnak érezzen. Csak, ha ezt a kínt átéli, tapasztalja, mennyire erős az a magától értetődő vágy, hogy magunkat emberként, úgy, ahogyan vagyunk, értékesnek, jelentőségteljesnek tartsuk. Rútnak tűnik, hogy ez így van; saját valónknak ezzel a rút voltával őszintén szembe kell néznünk. Ezt a rútságot előzőleg éppen abból kifolyólag nem tapasztaltuk, mert tudatunkkal saját lényiségünkbe sohasem hatoltunk ténylegesen. Ilyen pillanatban venni csak észre, mennyire szereti magában azt, amit most rútnak kell éreznie. Az önszeretet hatalma teljes nagyságában mutatkozik meg. Egyidejűleg megmutatkozik, milyen csekély a hajlandóság, letenni ezt az önszeretetet. Ha a léleknek azokról a tulajdonságairól van szó, amik a közönséges életben a másokhoz való viszonynál jönnek tekintetbe, a nehézség már meglehetősen nagyra mutatkozik. Igazi önmegismerés révén például megtudjuk, hogy eddig úgy hittük, hogy valaki irányában jóakarattal vagyunk, a lélek mélyén azonban mégis rejtett irigységet vagy gyűlöletet, vagy hasonlót táplálunk. Felismerjük, hogy ezek az eddig felszínre nem került érzések egyszer minden bizonnyal meg akarnak nyilvánulni. És észrevesszük, hogy igen felületes lenne azt mondani magunknak: most, hogy felismerted, hogy így áll veled, tiltsd el hát magadban az irigységet, a gyűlöletet. Felfedezzük azonban, hogy ilyen gondolattal egyszer egészen biztosan

nagyon is gyengének bizonyulunk majd, ha a gyűlölet kielégítésére, az irigység kiélésére irányuló hajtóerő természeti hatalom módján törnek majd elő a lélekből. Ilyen sajátos önmegismerések az egyik vagy a másik embernél lelki lényének sajátságai szerint lépnek fel. Akkor állnak be, ha megnyílik az érzéki testen kívüli tapasztalás, mivel az önmegismerés akkor igazivá válik és többé attól a vágytól, hogy ilyenek vagy olyannak – amilyenek lenni szeretünk – találjuk magunkat, nem homályosítható el.

Ezek a sajátos önmegismerések fájdalomteliiek, nyomasztók a lélek számára. Az, aki azt a képességet kívánja megszerezni, hogy testen kívül tapasztaljon, nem kerülheti őket el. Ugyanis annak az egészen sajátos viszonynak a révén, amibe saját lelkéhez kell kerülnie, szükségszerűen lépnek fel. Azonban a legerősebb lelki erőkre van szükség, ha egy egészen egyetemes emberi önmegismerésről van szó. Olyan nézőpontból figyeljük meg magunkat, amely eddigi lelkiéletünkön kívül foglal helyet. Így szólunk magunkhoz: „emberi lényiséged szerint szemlélted és ítélted meg a világ dolgait és folyamatait. Kísérelj meg egyszer elképzelni, hogy nem szemlélhethéd így őket, nem ítélhethéd így meg őket. Akkor egyáltalán nem az lennél, aki vagy. Nem lennének belső élményeid. Te magad, semmi lennél”. Így szólni magához, nemcsak annak az embernek kell, ki a mindennapi életben áll és csak ritkán alkot gondolatokat

a világról és az életről. Így kell beszélnie minden tudósnak, minden filozófusnak. Ugyanis a filozófia is csak az emberi lelki élet tulajdonságai szerinti megfigyelése és megítélése a világnak. Ilyen megítélés azonban az érzékfeletti külvilággal nem tud egybeáradni. Amaz visszautasítja. Vele azonban mindaz visszautasításra kerül, amik eddig voltunk. Egész lelkünkre „Én”-ünkre mint olyasmire tekintünk vissza, amit le kell tenni, ha az érzékfeletti világba akarunk lépni. – A lélek azonban nem képes másként, mint ezt az „Én”-t tartani a maga tulajdonképpeni lényiségének, mielőtt az érzékfeletti világba lépne. Az igazi emberi lényiséget kell benne látnia. Így kell, hogy szóljon magához: ennek az Én-emnek a révén kell képzeteket alkotnom a világról; ezt az Én-emet elvesztem nem szabad, ha nem akarok magamról lényiségként lemondani. A lélekben a legerősebb ösztönzés él, hogy az Én-t mindenütt megőrizze, hogy ne veszítsen el minden talajt a lába alól. Amit a közönséges életben a léleknek jogosan így kell éreznie, nem szabad többé így éreznie, amint az érzékfeletti külvilágba lép. Egy Küszöböt kell itt átlépnie, amelyen nemcsak egyik vagy másik értékes birtokában állót, hanem azt kell visszahagynia, ami eddig, önmaga számára volt. Azt kell tudnia mondani magának, „ami számodra legerősebb igazságodként volt érvényben, most, az érzékfeletti világhoz vezető Küszöbön túl a legerősebb tévedésként kell tudni megjelennie számodra.

Ilyen követelmény elől visszahőkölhet a lélek. Azt, amit tennie kellene, annyira saját lényisége odaadásának, semmissége-kinyilvánításának érezheti, hogy az említett Küszöbön a követelmény teljesítése vonatkozásában többé-kevésbé bevallja a maga képtelenségét. Ez a bevallás a lehető legkülönbözőbb formákat öltheti. Felléphet teljesen ösztönösen és az ember számára, aki a fenti értelmében gondolkodik és cselekszik, ez a megvallás valami teljesen másnak jelenhet meg, mint ami valójában. Például minden érzékfeletti igazsággal szemben mély ellenszenvet érezhet. Álmodásnak, fantasztikumnak tarthatja azokat. Mindezt csak abból kifolyólag teszi, mivel a neki magának ismeretlen lelki mélységeiben titkos félelmet táplál ilyen igazságok felé. Úgy érzi, hogy csak azzal képes megenni, amit az érzékek és az értelmi ítélet tárnak fel számára. Kerüli ezért, hogy az érzékfeletti világ Küszöbéhez közeledjék. Ezt a kerülését úgy öltözteti be a maga számára, hogy azt mondja: ami ezen a Küszöbön túli volna, értelem és tudomány előtt nem tartható. Arról van azonban csak szó, hogy értelmet és tudományt, ahogyan ő ismeri őket, szereti, azért, mivel Én-jéhez kötöttek. Az önszeretnek egész általános emberi formájáról van szó. Ezt azonban nem vihetjük magunkkal az érzékfeletti világba.

Az az eset is előállhat azonban, hogy a dolog nem áll meg ennél a Küszöb előtti ösztönös leállásnál. Hogy az ember tudatosan megy el odáig és azután fordul meg,

mert félelmet érez attól, ami vár rá. Ekkor nem egykönnyen tudja majd eltörölni azokat a hatásokat, amik a Küszöb elé lépése folytán közönséges lelki élete számára állanak elő. S ezek azokban a következményekben lesznek majd meg, amiket az a képtelenség, amit érzékelt, terít egész lelki élete fölé.

Aminek be kell következnie, abban áll, hogy az ember tegye képessé magát rá, hogy azt, amit a közönséges életben a legszilárdabb igazságnak érez, az érzékfeletti világba lépésekor letegye és a dolgok érzékelésének és megítélésének egy más módjára rendezkedjék be. Tisztában kell lennie azzal is, hogy ha ismét az érzéki világgal kerül szembe, ismét az arra érvényes érzékelési és megítélési módot kell alkalmaznia. Nemcsak azt kell megtanulnia, hogy két világban éljen, hanem mind a kettőben teljesen eltérően élni. Az érzéki és értelmi világban való közönséges benne-állásakor egészséges ítéletét nem szabad, hogy befolyásolja, hogy egy másik világ számára más megítélési mód alkalmazására kényszerül.

Az emberi lényiség számára nehéz az ilyen állásfoglalás. A képességet ehhez csak a lelki élet energikus és türelmes megerősítésének folytatása révén lehet kifejleszteni. Aki tapasztalatokat szerez a Küszöbön, érzékeli, hogy a közönséges emberi lelki élet számára jótétemény, hogy nem kerül ehhez a Küszöbhez. Az érzések, amik fellépnek nála, olyanok, hogy nem tehetünk mást, mint ezt a jótéteményt egy lényse-

rú hatalomtól származónak gondolni, mely az embert megvédi a veszélytől, hogy az önmegsemmisülés rémületét tapasztalja a Küszöbön. – A külvilág mögött, mely a közönséges élet számára adott, egy másik helyezkedik el. Küszöbe előtt szigorú Őr áll, aki abban tevékeny, hogy az ember semmit se tudjon meg abból, amik az érzékfeletti világ törvényei. Ugyanis az erre a világra vonatkozó minden kételyt, minden bizonytalanságot mégis könnyebb elviselni, mint annak látását, amit vissza kell hagyni, ha oda be akarunk lépni.

Az ember a leírt élményektől védett marad, amíg nem lép magához ehhez a Küszöbhez. Az, hogy elbeszéléseket ismer meg: élményeikről azoktól, akik e Küszöbre lépnek, vagy azt átlépték, védettségén nem változtat. Ezzel szemben ilyen megismerés jó értelemben lehet hasznára, ha közeledik ehhez a Küszöbhez. Ez esetben is úgy van, mint sok másokban, hogy egy tevékenységet jobban hajtunk végre, ha már előtte képzetet alkothatunk róla, mint ellenkező esetben. Azon ellenben, amit az érzékfeletti világ felé vándorlónak önmegismerésben kell elnyernie, ilyen előre-tudás semmit sem változtat. Nem felel meg ezért a tényeknek, ha egyik-másik szellemileg látó vagy a szellemi látás lényegét jól ismerő személy kijelenti, hogy ilyen dolgokról, olyanok körében, akik nem állanak közvetlenül az előtt az elhatározás előtt, hogy magába az érzékfeletti világba lépjenek, egyáltalán ne beszéljünk. Olyan időt élünk ma, melyben

az embereknek az érzékfeletti világ lényegével egyre inkább meg kell ismerkedniök, ha az élet követelményeihez lelkileg hozzá-felnőtté akarnak lenni. Az érzékfeletti és bennük a Küszöb Órere vonatkozó megismerések elterjesztése a jelenkor és a közeli jövő feladataihoz tartozik.

Ötödik meditáció

A meditáló megkísérli az „asztrális test” képzetét kialakítani

Amikor az elemi testen át tapasztaljuk az érzékfeletti külvilágot, az utóbbtól kevésbé vagyunk lezárva, mint az érzéki testben történő tapasztalásnál a fizikai környezettől. Mégis viszonyban állunk ezzel az érzékfeletti külvilággal, ami olyan módon fejezhető ki, hogy azt mondjuk, az elemi világ bizonyos szubsztanciáit sajátos elemi testként fűztük magunkhoz, mint ahogyan a fizikai külvilág anyagait és erőit viseljük magunkon a fizikai testben. Az, hogy ez így áll, észre vesszük, amikor érzéki testünkön kívül, az érzékfeletti világban akarunk tájékozódni. Előfordulhat, hogy az érzékfeletti világ valamely ténye vagy lényisége van előttünk; ott lehet, rátekintenünk, nem tudjuk azonban, hogy mi is az. Ha elég erősek vagyunk rá, el lehet üzni; azonban csak azáltal, hogy az érzéki világbeli tapasztalásunkra való energikus eszmélés révén oda visszahelyezkedünk. Nem tudunk azonban az érzékfeletti világban maradni és a megtekintett tényt vagy lényiséget más ilyenekkel összehasonlítani. Csak ezáltal tud-

nánk afelől tájékozódni, hogy mit is jelent a látott. Az érzékfeletti világ látása tehát korlátozódhat arra, hogy egyediségeket észlelünk, nem tudunk azonban az egyiktől a másikhoz szabadon mozogni. Így az egyedihez érezzük kötve magunkat.

Kutathatjuk most ennek a korlátozottságnak az okát. Akkor találjuk majd csak meg, ha további belső fejlesztéssel, mely a lelki életet még inkább erősíti, jutunk el oda, hogy egy különálló eset során ez a korlátozottság nincs már meg. Akkor azonban észrevesszük, hogy az ok, aminek folytán az egyik látott tényről vagy lényiségtől képtelenek voltunk a másikhoz elmozdulni, saját lelkünkben van. Megtanuljuk felismerni, hogy az érzékfeletti világ látása abban is különbözik az érzéki világbeli észleléstől, hogy utóbbiban például minden láthatót, ha megfelelően működő szemmel rendelkezünk, látni is lehet. Ha az egyiket látjuk, ugyanazzal a szemmel a másikat is láthatjuk. Nem így az érzékfeletti világban. Az elemi test érzékfeletti megfigyelőszerve ki lehet képezve rá, hogy ezt vagy azt a tényt átélhessük; hogy egy másikat tekinthessünk meg, a szervet erre ismét sajátosan ki kell képezni. – Egy ilyen kiképzés vonatkozásában az az érzésünk van, mint ami a szervnek az érzékfeletti világ bizonyos része számára való felébredése. Úgy érezzük, mintha az elemi test az érzékfeletti világ irányában egyfajta alvási állapotban volna és mintha minden egyediség számára fel kellene előbb ébreszteni. Valóban alvásról és ébrenlétről beszélhetünk az

elemi világban. Csakhogy ennek a világnak a számára alvás és ébrenlét nem váltakozó állapotok, mint az érzéki világbeli lét során. Az emberben egyidejű állapotokként vannak jelen. Ameddig az ember nem szerezte meg a képességet, hogy elemi testén keresztül éljen át valamit, ez a test alszik. Ezt a testet mindig magán viseli az ember, azonban alvó testként. A lelki élet megerősödésével kezdődik a felébredés, először azonban ennek a testnek csak egy része számára. Egyre jobban éli bele magát az elemi világba az ember, amennyiben egyre többet ébreszt fel saját elemi lényéből.

Magában az elemi világban a lelket semmi sem képes ehhez a felébredéshez segíteni. Akármennyi is látható már meg: az egyik meglátott (tény vagy lényiség) nem nyújt segítséget ahhoz, hogy egy másikat is megláthassunk. Az érzékfeletti világban szabad mozgékonytságot a lélek semmi olyan által, ami az elemi környezetben található, el nem érhet. Ha folytatjuk a lélek megerősítésére szolgáló gyakorlatokat, egyre inkább érzük el bizonyos területek számára ezt a mozgékonytságot. Mindezeket keresztül valami olyanra leszünk figyelmesek magunkban, ami nem tartozik az elemi világhoz, amit azonban ennek a világnak az átélésekor fedezünk fel magunkban. Különálló lénynek találja magát az ember az érzékfeletti világban, aki elemi teste kormányzójaként jelenik meg magának, annak mintegy uralójaként, aki ezt a testet fokozatosan az érzékfeletti tudatra ébreszti.

Amikor eljutott ide valaki, a lelket hatalmas egyedüllét érzése fogja el. Egy olyan világban látja magát, ami minden irányban elemi; csak önmagát látja ezekben a végtelen elemi távokban olyan lénynek, aki sehol sem képes magához hasonlóra találni. – Nem állítjuk, hogy a szellemi látáshoz tartó **minden** fejlődés ehhez a félelmetes magányossághoz vezet; mégis az, aki a maga erejéből sajátítja el tudatosan a lelki megerősödést, el jut majd oda. És aki tanítót követ, ki lépésről lépésre irányt mutat számára, hogy fejlődésében előrehatoljon, talán csak később, de egy napon mégis észre kell vennie, hogy tanítója önmagára hagyta. Elhagyva tőle és az elemi világ magányosságára átadottnak találja majd először magát. Utólag ismeri csak fel, hogy tanítója bölcsen járt el vele és, hogy az önmagára kellett, hogy utalja, miután ilyen önállóság szükségessége mutatkozott.

A lelki vándorútnak ezen a fokán az ember egy az elemi világba száműzöttként jelenik meg magának. Most azonban eljuthat távolabbra is, ha belső gyakorlatai révén elégséges lelki erő van meg benne. Egy új világ felmerülését kezdheti – nem az elemi világban, hanem – saját magában meglátni, amely sem az érzéki világgal, sem az elemi világgal nem azonos. Az ilyen ember számára az elsőtől egy második érzékfeletti világ társul. Ez a második érzékfeletti világ pedig először teljesen belső világ. Úgy érezzük, hogy magunkban hordjuk és egyedül vagyunk vele. Ha ezt az állapotot

az érzéki világból vett valamivel akarjuk összehasonlítani, úgy a következő tárul elénk. Valaki minden kedves hozzátartozóját meghalni látta és immár csak az azokra való emlékezést hordja lelkében. Számára már csak gondolataiként élnek tovább. – Így vagyunk a második érzékfeletti világban is. Magunkban hordjuk; tudjuk azonban, hogy valóságától el vagyunk zárva. Csakhogy annak, ami ebből a valóságból a lélekből él, magának teljesen más valósága van, mint az érzéki világbeli pusztai emlékezési képzeteknek. Ez az érzékfeletti világ a magunk lelkében önálló létet él. Mindaz, ami itt van, a lélekből kifelé, valami más felé törekszik. Egy világot érzünk hát magunkban, azonban úgy, hogy ez a világ nem akar megmaradni a lélekből. Ez olyan érzést hív elő, mintha ennek a világnak minden egyedisége szét akarna robbantani. Eljuthatunk oda, hogy ezek az egyedi részek maguk szabadítják meg magukat, hogy valamit, mint egy lelki burkot, mintegy átszakítsanak és elfutnak a lélek elől. Ekkor mindazzal szegényebbeknek érezhetjük magunkat, ami a lélektől így elszakította magát.

Most megtanuljuk megismerni, hogy az, amit az érzékfeletti lelki tartalomból úgy vagyunk képesek szeretni, hogy azt önmagáért szeretjük és nem azért, mert a magunk lelkében van –, hogy ez, egy bizonyos módon viselkedik. Az, amit ily módon odaadóan vagyunk képesek szeretni, nem szakítja el magát a lélektől; a lélekből ugyan

kifele hatol, ezt a lelket azonban mintegy magával viszi. Oda vezeti ezt el, ahol az, a maga valóságában él. A valódi lényvel egyfajta egyesülés következik be, míg előzőleg ennek a lénynek az ember mintegy képmását hordta csak magában. Az itt említett szeretetnek olyannak kell azonban lennie, amelyet az érzékfeletti világban élünk át. Az érzéki világban ilyen szeretetre csak előkészülni lehet. Mégis előkészülünk rá, ha a szeretőképességet az érzéki világban erőssé tesszük. Mennél nagyobb szeretetre képes az ember az érzéki világban, ebből a szeretőképességből annál több marad meg a léleknek az érzékfeletti világ számára. Ez az érzékfeletti világ egyedi jelenségeire úgy vonatkozik, hogy például azokhoz a valóságos érzékfeletti lényekhez, akik az érzéki világ növényeivel állnak kapcsolatban, nem juthatunk el, ha az érzéki világban a növényeket nem szeretjük. Ilyen dolgok vonatkozásában azonban könnyen csalódás érhet. Előfordulhat, hogy egy ember az érzéki világban szeretetlenül megy el a növényvilág mellett; ennek ellenére lelkében, számára rejtetten tudattalan vonzódás található a növényvilág irányában. Úgy ez a szeretet, amikor az érzékfeletti világba lép, feléledhet.

Amint itt a szeretettől, úgy az érzékfeletti világ lényeivel történő egyesülés a lélek más tulajdonságaitól is, így a tisztelettől vagy az alázattól is függhet, amiket a lélek az érzékfeletti világban egy lény iránt érezhet, ha ennek a lénynek először a

képmását érzi felmerülni magában. Ezek a tulajdonságok azonban mindig olyanok lesznek, amiket a belső lelki tulajdonságokhoz kell sorolnunk. Az érzékfeletti világnak így azokat a lényeit fogjuk megismerni, akik felé ilyen tulajdonságok révén a lélek maga nyitja meg az odajárást. Az érzékfeletti világban történő tájékozódásra biztos út nyílik meg azáltal, hogy az ember a lények képmásaihoz való viszonyán keresztül teszi szabaddá magának a hozzájuk magukhoz történő odajárást. Az érzéki világban akkor szeretünk egy lényt, ha megismertük; a második érzékfeletti világban a valósággal történő találkozást megelőzően az ember szeretheti a vetülékképet, mivel ez a vetülékkép azt a találkozást megelőzően jelenik meg.

Amit ezen a módon ismer meg magában a lélek, nem az elemi test. Utóbbival ugyanis mint annak felébresztője áll szemben. Egy a lélekben meglevő lény, melyet úgy élünk át, ahogyan önmagunkat élnők át, ha az alváskor nem válnánk tudattalannokká, hanem tudatosan éreznők meg magunkat fizikai testünkön kívül és a felébredéskor a felébresztőnek éreznénk magunkat. A lélek így egy benne meglevő lényiséget ismer meg, amely a fizikai és az elemi testen túl egy harmadikat jelent. Ezt a lényiséget nevezzük *asztrális testnek* és ezzel a szóval itt még semmi másra nem utalunk, mint ami a lelki lét keretében a vázolt módon éli meg magát.

Hatodik meditáció

*A meditáló megkísérli
az „Én-test” vagy „Gondolat-test” képzetét kialakítani*

Azt az érzést, hogy érzéki testünkön kívül vagyunk, az asztrális testen belüli átéléskor erősebben tapasztaljuk, mint az elemi testben való átélés során. Ennél, azon a területen, amiben az érzéki test van, kívül érezzük magunkat; amazz azonban vele-érezzük. Az asztrális testben ellenben az érzéki testet magát érezzük, valami külsőnek. Az elemi testbe történő átmenetkor olyasmit, mint a saját lényiség kiterjesztését érzékelünk, az asztrális testbe történő beleélésnél ellenben egyfajta a másik lényiségbe történő átugrást. És ebbe a lényiségbe lényiségek Szellemi Világát érezzük behatni. Ilyen vagy olyan módon összekötve vagy rokonnak érezzük magunkat ezekkel a lényiségekkel. És lassanként megtanuljuk megismerni, azt, ahogyan maguk ezek a lényiségek állnak egymáshoz. Az emberi tudat számára a világ a Szellem irányába tágul ki. Az emberi tudat számára a világ a Szellem irányába tágul ki. Az ember olyan Szellemi Lényiségeket lát, akik például olyan hatást gyakorolnak, hogy az

emberiség fejlődésének egymásra következő korszakait a maguk jellegében valóban Lényiségek határozzák meg. A Korszak-Szellemek, vagy Őskezdetek ezek. Megismerünk más olyan Lényeket, akiknek léte lelkileg úgy folyik le, hogy gondolataik egyidejűleg működő természeti erők is. Eljutunk oda, hogy elismerjük: csak az érzéki észlelés számára tűnik olyannak, hogy a természeti erőkkel úgy áll a dolog, ahogyan hiszi azt ez az érzéki észlelés. Hogy a valóságban sokkal inkább, mindenütt, ahol egy természeti erő működik, egy Lényiség gondolata éli ki magát, mint a kéz mozgásában egy emberi lélek éli ki magát. – Mindezt nem úgy kell venni, hogy az ember valamilyen teória alapján a természeti folyamatokhoz ezek mögött álló Lényiségeket gondoljon hozzá; a magát asztrális testében átélő ezekkel a Lényiségekkel olyan fogalommentes, konkrét viszonyba lép, mint az ember az érzéki világban más individuális emberekkel. – Azoknak a Lényiségnek a körében, akik területére ily módon belép, lépcsőzetességet különböztethet meg és a magasabb Hierarchiák egy világáról lehet beszélni. Azokat a Lényiségeket, akiknek gondolatai az érzéki észlelés számára természeti erőkként nyilatkoznak meg, Forma-Szellemeknek nevezhetjük.

A tapasztalás ebben a világban megköveteli, hogy az ember a maga lényét az érzéki világ körében annyira külsőnek érzékelje, ahogyan az érzéki létben egy növényt külső lénynek tekintünk. – Ezt a módot, kívül lenni azon, amit a közönséges életben a

saját lényiség teljes kerületének **kell** érzékelnünk, mindaddig rendkívül fájdalmasnak fogjuk érezni, amíg egy másik átélés nem járul ehhez. Energikus benső lelki munkálkodás mellett, ami a lelki élet megfelelő sűrítéséhez és megerősítéséhez vezet, nem szükségszerű, hogy éppen ez a fájdalom különösen nagy mértékben lépjen fel. Ugyanis a másik átélésbe történő lassú belépés az asztrális testbe történő bele-éléssel egyidejűleg állhat be.

Ez a másik átélés abban áll majd, hogy mindazt, ami előzőleg saját lelkünkben és annak körében volt, egyfajta emlékezőként érzünk és így Én-ünkhöz, amilyen az előbb volt, úgy viszonyulunk, mint ahogyan az érzéki világban viszonyulunk az emlékekhez. Csak ilyen átélés révén vívjuk ki annak teljes tudatát, hogy a magunk lényével valóban teljesen más világban, mint az érzéki világ, élünk. Most már tudomást szereztünk róla, hogy az eddigi „Én”-t valami másként, mint amik tulajdonképpen vagyunk, viseljük magunkon. Most szembe tudunk állni magunkkal. És képzetet kapunk arról, ami szemben áll most saját lelkünkkel és amiről a lélek előzőleg úgy mondta: ez én magam vagyok. Most nem mondja többé, hogy ez én magam vagyok, hanem: ezt – mint valamit – magamon hordom. Ahogyan a közönséges életben az Én emlékeivel szemben önállóan érzi magát, így érzi önállóan magát az immár kivívott Én a korábbi Én ellenében. Tisztán Szellemi Lényiségek világához tartozónak

érzi magát. És úgy, ahogyan ez a tapasztalat – valóban ez és megint csak nem teória – adódik, ebből ismerhető meg, mi is tulajdonképpen az, amit eddig a magunk Énlényiségének tekintettünk. Emlékképzetekből való szövevénynek mutatkozik, amiket az érzéki test, az elemi és asztrális test úgy kelt, mint tükör a tükörképét. Amennyire nem tartja **egynek** magát tükörképével az ember, olyan kevéssé tartja **egynek** magát a lélek, aki a Szellemi Világban éli át magát, azzal, amit önmagából az érzéki világban átél. A tükörképpel való hasonlatot természetesen csak hasonlatnak tekintjük. Ugyanis a tükörkép megszűnik, ha az ember megfelelően változtatja helyzetét a tükörhöz. A szövedéknek – amely mintegy emlékképzetekből szőtt és azt mutatja, amit az érzéki világban tekintünk lényünknek –, nagyobb az önállósága egy tükörképnél. Saját rendű magánvaló lényisége van. Az igazi lelki lét viszonylatában mégis olyan, mint képe a maga lényiségének. Az igazi lelki lét úgy találja, hogy erre a képre önmaga megnyilatkoztatásához van szüksége. Tudja, hogy ő maga valami más, azonban soha sem jutott volna el oda, hogy magáról egyáltalán tudjon is valamit, ha előbb nem saját vetületképeként ragadta volna meg önmagát abban a világban, mely a magasabb világokba történt felemelkedését követően külvilággá vált számára.

Az emlékezeti képzetek szövedékét, amit immár korábbi „Én”-jének tekint, „**Én-test**”-nek vagy „**gondolat-test**”-nek is lehet nevezni. A „test” szót ilyen összefüggés-

ben bővítettebb értelemben kell venni annál, amit szokásosan hívunk „test”-nek. A „test” itt ugyanis mindazt jelenti, amit önmagán él meg és amiről az ember nem mondja, hogy *az*, hanem, hogy magán viseli.

Csak amikor a szellemi látó tudat eljutott oda, hogy azt, amit eddig saját magának nevezett, az emlékezési képzetek összességének élje át, szerezhethet valódi értelemben tapasztalatot arról, ami a halál jelensége mögött búvik meg. Most ugyanis egy igazán valós világ lényiségéhez érkezett el, melyben önmagát olyan lénynek érzi meg, aki mint valami emlékezetben képes megtartani azt, amit az érzéki létben él át. Ennek az érzékiben átéltnek, hogy létét tovább folytassa, egy olyan lényiségre van szüksége, amely képes úgy megtartani, mint ahogyan az érzéki létben a közönséges Én tartja meg az emlékezeti képzeteket. Az érzékfeletti megismerés fedi fel, hogy az ember léte a Szellemi Lényiség világán belül van és, hogy ő maga az, aki a maga érzéki létét önmagán belül, emlékezőként őrzi meg. Az a kérdés, vajon mi lehet a halál után mindaz, ami most vagyok, a szellemi kutatás számára a következőképp kap választ: az leszel, amit a többi Szellemi Lény közötti Szellemi Lényként folytatott léted alapján őrzöl meg magadból.

Megismerjük ezeknek a Szellemi Lényeknek a természetét és közöttük a magunkét is. És ez a megismerés közvetlen átélés. Ennek a révén tudjuk, hogy a Szellemi

Lényeknek és velük együtt a magunk lelkének olyan léte van, melynek számára az érzéki lét átmeneti megnyilatkozás. – Amikor a közönséges tudat számára – az első meditáció értelmében – megmutatkozik, hogy a test olyan világhoz tartozik, aminek valódi részvétele halál utáni szétoldódásában nyilatkozik meg, úgy a szellemi látási megfigyelés azt mutatja, hogy az emberi Én-lény olyan Világhoz tartozik, amelyhez teljesen más kötelek fűzik, mint a testet a természeti törvényekhez. Azokat a köteleket, amikkel az Én-lény fűződik az érzékfeletti világ Szellemi Léneyeihez, a születés és halál legbensőbb lényegükben nem érinti. Az érzéki testi életben ezek a kötelek sajátos módon nyilatkoznak csak meg. Ami ebben az életben jelenik meg, olyan összefüggéseknek, amik érzékfeletti jellegűek, a kifejeződése. Mivel az ember mint olyan, érzékfeletti lény – és az érzékfeletti megfigyelés számára ilyenek jelenik is meg –, úgy a halál az érzékfeletti sem befolyásolja az emberi léleknek emberi lélekkel való összefüggését. S az, ami a lélek számára aggasztó kérdésként lép kezdetleges formában a közönséges tudat elé: azokat vajon akiket az érzéki létben magammal összekapcsoltak tudtam, újra láthatom-e a halál után, e kérdésre az igazi kutatásnak, mely tapasztalati ítéletre jogosult ezen a területen, határozott „igen”-nel kell válaszolnia.

Mindazt, amit itt a lelki lénynek más Szellemi Lények világán belüli szellemi valóságként való átéléséről mondtunk, a lelki élet már gyakran említett megerősítése révén szemlélhetjük. Ennek az átélésnek a számára azonban, még sajátos érzések által is, amiket kifejlesztünk, lehet segítséget hozni. – Az érzéki világon belüli közöséges átélés során ahhoz, amit sorsunknak érzünk, úgy állunk, hogy van, amit szimpatikusnak, van, amit antipatikusnak érzünk. Egy magáraeszmélés, mely az önmagával szembeni teljes elfogulatlanságra képes, meg kell, hogy vallja magának, hogy az itt szóba jövő szimpátiák és antipátiák, azok között, amiket az ember érezni képes, a legerősebbekhez tartoznak. Egy szokásos megfontolás, olyasmi, hogy az életben minden szükségszerű, hogy sorsunkat el kell viselnünk, egy higgadt életérzés érdekében kétségkívül jó messzire vezethet. Ahhoz azonban, hogy a valódi emberi lény megragadásában érjünk el eredményt, még többre van szükség. Az említett megfontolás a legjobb szolgálatot fogja tenni a lelki életnek; gyakran azonban észre lehet majd venni, hogy az, amit szimpátiák és antipátiák tekintetében a megadott irányban levetettünk, csak a közvetlen tudat számára tűnt el. Az emberi lény mélyebb alapjaiba húzódott vissza és lelki diszpozícióként vagy a test kimerültség- vagy egyéb érzései-ként éli ki magát. A sorssal szembeni valódi egykedvűségre csak úgy jutunk, ha ezen a területen pontosan úgy járunk el, mint általában a lélek megerősítésére szolgáló, a

gondolatoknak vagy érzéseknek történő ismételt, erőteljesebb odaadással. Nem elégséges a megfontolás, ami az értelemmel történő belátásig visz el, hanem egy az ilyen megfontolással való intenzív együttélésre van szükség, annak – az érzéki élményeket és az élet egyéb emlékeit egyidejűleg távoltartva – hosszú időn keresztül történő lélekben-tartására. Ilyen gyakorlat által életsorsunkkal szembeni bizonyos lelki alapszpozícióhoz jutunk. Alaposan el lehet távolítani magunktól ezen a területen az antipátiákat és szimpátiákat; végül mindazt, ami az emberrel történik, úgy látjuk elérkezni magunkhoz, mint ahogyan egy kívülálló megfigyelő látja a vízsugarat a szikláról lezúdulni és alul felcsapódni. Nem azt mondjuk ezzel, hogy ily módon jussunk oda, hogy sorsunkkal érzéketlenül álljunk szemben. Aki megszokja, hogy mindazt, ami történik vele, egykedvűséggel nézi, biztosan nem az üdvös úton jár. Mégsem állunk azonban részvétlenül szemben a külvilággal arra nézve, ami nem sorsszerűen saját lelkünket érinti. Ami szemünk előtt játszódik le, örömmel vagy ellenszenvvel vesszük. Ne az élet iránti részvétlenséget keresse az érzékfeletti megismerés felé igyekvő, hanem annak a részvételnek az átalakítását, amit az „Én” mindannak vonatkozásában táplál, ami sorsszerűen érinti. Éppenséggel megtörténhet, hogy ennek az átalakulásnak a révén érzelmi lényünk inkább elevenebbé lesz, nem pedig gyengülést szenved. A közönséges életben sok minden, ami lelkünket sorsszerűen éri, a könnye-

kig elkeserít. Arra a nézőpontra is átküzdheti azonban magát az ember, hogy saját balsorsa miatt azonos élő érzés támadjon benne, mint amit akkor érez, ha ugyanaz más embert ér. Ilyenfajta átéléshez könnyebben jut az ember azoknak az eseményeknek a vonatkozásában, amik sorsszerűen érik, mint mondjuk a saját képességei vonatkozásában. Hiszen nem egykönnyen jutni a gondolatra, amely ugyanúgy örömré tárul, ha valaki más van egy képesség birtokában, mint amikor a miénk az. Ha a magunk eszmélése a legmélyebb lelki alapokig igyekszik lehatolni, itt bizony sok mindent fedezhet fel az afeletti önös örömből, amire mi magunk vagyunk képesek. Egy azzal a gondolattal való intenzív, ismételt (meditatív) együttélés, hogy ugyanis sok vonatkozásban az emberélet menete számára teljesen mindegy, hogy magunk vagy egy másik képes valamire messzire vezethet az úton egy igazi megbékéltség felé, azzal, amit legbensőbb életsorsunknak tartunk. – A lelki élet ilyen belső gondolatteljes megerősítése, ha helyesen állítjuk össze, **soha** sem vezethet oda, hogy a képességeink iránti érzést egyszerűen eltompítjuk: sokkal inkább változtatjuk meg azt. Annak szükségét érezzük, hogy e képességeknek megfelelő magatartást tanúsítsunk.

Ezzel pedig már rámutattunk arra az irányra, amit a lelki élet ilyen gondolatteljes megerősítése vesz. Olyasmit tanulunk megismerni magunkban, ami a lélek számára a

maga bensőjében mint második lény jelentkezik. Ez kiváltképp akkor nyilatkozik meg, amikor vele azokat a gondolatokat kötjük össze, amik megmutatják, ahogyan a közönséges életben a sorsban ezt vagy azt idézzük elő. Hiszen észre lehet venni, hogy „ez vagy az nem történt volna meg veled, ha te magad korábban nem tanúsítottál volna egy bizonyos magatartást”. Ami ma történik az emberrel, sok tekintetben abból adódik, amit tegnap tett. Azzal a céllal tehát, hogy lelki átélését ahhoz képest vezesse tovább, ahol egy bizonyos pillanatban áll, eddigi átélésére történő visszatekintésre vállalkozhat. Ennek során mindazt felkeresheti, ami megmutatja, hogyan is készítette elő az ember saját maga a későbbi sorseseményeket. Meg lehet kísérelni az életre történő ilyen visszatekintéssel addig a pontig eljutni, melyben a gyermeknél úgy ébred fel a tudat, hogy későbbi élete során már visszaemlékszik rá, amit átélt. Ha egy ilyen visszatekintést úgy kezdeményezünk, hogy vele azt a lelki diszpozíciót kötjük össze, mely a sorsszerű eseményekkel kapcsolatos közönséges önös szimpátiákat és antipátiákat kikapcsolja, úgy, ha emlékezetszerűen elérjük a gyermeki élet megjelölt időpontját, akkor úgy állunk magunkkal szemben, hogy így szólunk magunkhoz: „itt csak a lehetősége indult meg annak, hogy önmagadban érezzed magadat és lelki életeden tudatosan munkálkodjál; ez a te „Én”-ed azonban már előbb itt volt, nem tudva ugyan, dolgozott benned és mindenhez, amiről tudsz, sőt, magához tudás-

képességedhez is ő vezetett el.” Az, amit egyetlen értelemszerű megfontolás sem képes megismerni, az idézi elő a saját életpályahoz való jellemzett hozzáállást. Megtanulunk higgadtan tekinteni a sorseseményekre; belépésüket elfogulatlanul figyeljük; azonban önmagunkat látjuk meg abban a lényiségben, aki ezeket az eseményeket elközelíti hozzánk. És ha ilyen módon tekintünk magunkra, úgy a lélek számára sorsának feltételei – amik a születéssel már adva vannak – saját valójával összekötve mutatkoznak meg. Az ember átküzdi magát, hogy kijelentse: „ahogyan magadon abban az időben dolgoztál, miután tudatod felébredt, úgy akkor is dolgoztál már magadon, mielőtt jelenlegi tudatod felébredt volna”. Egy ilyen, a közönséges Én-beli, egy fölérendelt Én-lényhez történő magaátküzdése nem egyszerűen ahhoz vezet, hogy azt mondhassuk magunknak, „gondolatom arra bír rá, hogy egy ilyen fölérendelt Én-t teoretikusan kigondoljak”, hanem ahhoz vezet, ennek az „Én”-nek az élő lényét valóságában, hatalomként érezni magában és a közönséges Én-t e másik teremtményének érzékelni magában. Ez az érzés a lélek Szellemi Lényisége meglátásának igazi kezdete. És ha semmire sem vezet, ez csak azon múlik, hogy már a kezdettel megelégszenek. Ez a kezdet lehet alig észrevehető tompa érzékelés. Esetleg sokáig az is marad. Azonban ha szilárdan és erősen folytatják azt, ami ehhez a kezdethez vezethet, az végül elvisz oda, hogy a lelket Szellemi Lényiségként szemléljük. És aki ehhez a

szemléléshez eljutott, teljesen érthetőnek találja, ha valaki, aki ezen a területen semmilyen tapasztalatot sem szerzett, azt mondja, hogy az, aki ilyet vél látni, csak lelki procedúra segítségével juttatta magát a fölérendelt Én önszuggesztióval történő be-képzelésére. Az ilyen látással rendelkező azonban azt is tudja, hogy egy ilyenfajta kifogás csak ebből a tapasztaláshiányból fakadhat. Ugyanis az, aki komolyan csinálja végig az elmondottakat, egyúttal azt a képességet is elsajátítja, hogy képzelgéseit a valóságoktól megkülönböztethesse. A belső élmények és ténykedések, amik szükségesek az ilyen lelki vándorúton, hogy az megfelelő legyen, odavezetnek, hogy önma-gunkkal szemben képzelgés és valóság vonatkozásában a legszigorúbb elővigyázatot alkalmazzuk. Ha céltudatosan törekszünk rá, hogy a fölérendelt „Én”-ben Szellemi Lényként éljük át magunkat, a főélményt abban fogjuk találni, amit e meditáció kez-detekor jellemeztünk és a második helyen felhozottat a lelki vándorút segítségének fogjuk elismerni.

Hetedik meditáció

A meditáló megkísérel képzeteket alkotni az érzékfeletti világokbeli átélés módjáról

Az élmények, amik a lélek számára, ha az érzékfeletti világba akar felhatolni, szükségeseknek mutatkoztak, egyesek számára elijesztők lehetnek. Sokan így azt mondhatják: nem tudni, hogy mit eredményez számukra, ha ezekben a folyamatokba merészkednek és hogyan fogják elviselni azokat. Ilyen érzés befolyása alatt könnyen támad az a gondolat is, hogy jobb nem nyúlni művi úton a lélek fejlődésmenetébe, hanem nyugodtan ráhagyatkozni a tudattalanul maradó vezetésre és megvárni, ahova ez a jövőben elvezeti majd az emberi bensőt. Egy ilyen gondolatot mégis mindig el kell utasítania annak, aki a másikat képes megfelelően életre kelteni, hogy ugyanis az emberi lényben természettől fogva adott, hogy továbbfejlessze magát és, hogy olyan erőket, amik a lélekben kifejlesztésükre várnak, rendeltetésükkel ellentétesen elszáradni hagynánk, – ezt jelentené, ha nem törődnénk velük. Önmaga fejlesztésének erői megvannak minden emberi lélekben; és egyetlen olyan nincsen, amely az erők fej-

lesztésére hívó hangot nem akarná meghallani, ha róla és jelentőségéről valamilyen módon képes megtudni valamit.

Nem is engedi hát senki sem visszatartani magát a magasabb világokba történő felemelkedéstől, hacsak azokhoz a folyamatokhoz, amiken át kell haladnia, eleve nem hozza helytelen viszonyba magát. Ezek a folyamatok olyanok, amilyeneknek – az előző meditációkban – megmutatkoztak. És amikor olyan szavakkal, amiket kizárólag közönséges emberi életből vehetünk, fejezzük ki őket, akkor csak ilyen módon fejezhettük ki helyesen. Ugyanis az érzékfeletti megismerési út élményei úgy viszonyulnak az emberi lélekhez, hogy egészen ahhoz hasonlók, amit például egy nagyfokú magányossági érzés, egy mint valami feneketlen fölötti lebegés vagy hasonlók jelenthetnek az emberi lélek számára. Ilyen érzéseknek az átélése révén képződnek a megismerési úthoz szükséges erők. Csírák ők az érzékfeletti megismerés gyümölcssei számára. Mindezek az élmények, bizonyos értelemben hordanak magukban valamit, ami mélyen rejtve van meg bennük. Amikor azután az átélésre kerül sor, ezt a rejtettet a legteljesebb feszültségre emelik; valamennyire felhasad a magányosság érzése, mely mint valami burok van e körül a „valami” körül és a megismerés eszközeként nyomul felszínre a lelki életben.

Figyelembe kell azonban venni, hogy, ha a helyes úton haladunk, minden ilyen élmény mögé rögtön másik sorakozik fel. Ez úgy megy végbe, hogy ha az egyik itt van, nem maradhat el a másik sem. Ahhoz, amit el kell viselni, megjön rögtön az erő a történés tényleges elviselésére, hacsak erre az erőre nyugalomban eszmélni is akarunk és ha időt hagyunk magunknak azt is észrevenni, ami a lélekben meg akar nyilatkozni. Ha valami gyötrelmes áll be és egyidejűleg az a biztos érzés él a lélekben, hogy léteznek erők, amik a gyötrelem elviselésére adnak lehetőséget és amikkel összekapcsolódhatunk; úgy eljutunk oda, hogy az élményekhez – amik elviselhetetlenek volnának, ha a közönséges élet menetében lépnének fel – olyan módon viszonyulunk, mintha minden ilyen így átéltnél önmagunk nézői lennénk. Ettől van, hogy azok, akik az érzékfeletti megismeréshez vezető úton vannak, bensejükben nem is egy érzéshullám fel-aláhullámzását élik át és az érzékek életében mégis tökéletes egyensúlyban maradnak. – Meg van ugyanis annak a lehetősége, hogy azok az élmények, amik a belsőben folynak le, az érzéki világbeli külső élethangulat felé is közlődjenek, úgyhogy aztán az étellel és saját magával az ember időlegesen nem tud úgy összhangba kerülni, ahogyan arra annak az életnek a során volt képes, melyet a megismerési utat megelőzően élt. Arra vagyunk akkor utalva, hogy abból, amit magunkban már elértünk, szerezzük az erőket, amiknek hatására újból rendbejövünk. És a

helyesen elkezdett megismerési úton nem létezik az a szituáció, amiben ez lehetséges nem volna.

Mindig az lesz a legjobb megismerési út, amely a lelki élet elmélyedés segítségével való megerősítése vagy megsűrítése révén gondolat-erősen vagy érzés-erősen vezet az érzékfeletti világhoz. És itt nem az a fontos, hogy a gondolatot vagy az érzést úgy éljük át, ahogy azt, hogy az érzéki világon belül eligazodjunk, tesszük, hanem az, hogy intenzíven a gondolat*tal* és *abban*, vagy az érzéssel és érzés*ben* éljünk és valamennyi lelkierőnket azokba összevonjuk. A belső elmélyedés idején töltsék ki egészen egyedül a tudatot. Gondoljunk például egy olyan gondolatra, mely valamilyen meggyőződést szerzett a lélek számára; hagyjuk ki egyelőre a játékból, mekkora meggyőző értékkel rendelkezik és éljünk újra meg újra együtt vele, úgy, hogy váljunk teljesen *eggyé* vele. Éppenséggel nem kell, hogy olyan gondolat legyen, ami a magasabb világrend dolgaira vonatkozik, ámbár az ilyen jóval használhatóbb. A belső elmélyedéshez olyan gondolatot is vehetünk, amely közönséges élményt képez le. Gyümölcsözőek azok az érzések, amik például szeretetből fakadó tettekhez tartozó szándékokat fejeznek ki és amiket emberileg legmelegebb és legőszintébb átélésre gyűjtünk magunkban. Ha mindenekelőtt megismerésről van szó, hatékonyak viszont a szimbolikus képzetek, amiket az életben nyerünk, vagy amiknek olyan emberek

tanácsára adjuk magunkat oda, akik bizonyos mértékben szakértők ezen a területen, mivel ismerik az alkalmazott eszközök gyümölcsöző voltát, abból amit maguk kaptak általuk.

Ilyen elmélyedés révén, amelynek életszokássá, sőt, életfeltétellé kell válnia, mint a légzés a testi élet egyik feltétele, fogjuk összevonni a lélek erőit és az összevonásban megerősíteni. Annak kell csak sikerülnie, hogy a belső elmélyedés ideje során teljesen úgy maradjunk, hogy semmilyen külső érzéki benyomás és semmi azokra való emlékezés ne játsszanak a lelki életbe. Hallgatnia kell minden arra való emlékezésnek is, amit a közönséges életben tapasztaltunk, ami a léleknek örömet vagy fájdalmat okoz, úgyhogy utóbbi egyes-egyedül annak van odaadva, **amire magunk akarjuk**, hogy benne legyen. Az érzékfeletti megismeréshez szolgáló erők helyes módon **csak** abból sarjadnak, amit így küzdöttünk meg magunknak a belső elmélyedések révén, amik tartalmát és formáját saját lelki erő ráfordításával hívtuk létre. Nem az a lényeg, honnét való az elmélyedés tartalma; jöhet az egy ezen a területen szakértőtől, vagy akár a szellemtudományi irodalomból; saját magunknak kell azonban belső átéléssé tennünk és az elmélyedésre ne csak attól hagyjuk meghatározni magunkat, ami a saját lélekből származik, amit mi magunk tartunk a legjobb elmélyedési tartalomnak. Ilyesmi azért rendelkezik csekély erővel, mert vele a lélek eleve

rokonnak érzi magát és emiatt képtelen megtenni a szükséges erőfeszítéseket, hogy vele **eggyé** legyen. Az érzékfeletti megismerőerők számára azonban **ebben az erőfeszítésben** rejlik a hatékony elem, s nem az elmélyedés tartalmával, mint olyannal való egynek-levés.

Az érzékfeletti látáshoz más módon is el lehet jutni. Vannak emberek, akik belső elmélyülésre hajló alkatuk révén képesek bensőséges átéléshez jutni. Lelkiekben ezáltal érzékfeletti megismerőerők tudnak eloldódni. Ilyen erők gyakran hirtelen lépnek fel olyan lelkekben, akiknél esetleg úgy látszott, mintha ilyesfajta átélésre egyáltalán nem lennének elhivatva. A legkülönbözőbb módon léphet fel az érzékfeletti lelki élet; olyan átéléshez azonban, mely úgy uralja önmagát, mint ahogyan az ember közönséges érzéki létében uralja magát, csak úgy érhetünk el, ha a vázolt megismerési útra lépünk. Az érzékfeletti világnak a lelki élményekbe történő minden más betörése ahhoz vezet majd, hogy azok mintegy kényszer alapján állanak be és az ember bennük elveszti magát, vagy a valóságos érzékfeletti világban értéküket illetően, valódi jelentőségüket illetően a legkülönbözőbb megtévesztéseknek teszi ki magát.

Mindenképp szem előtt kell tartanunk, hogy a lélek változik az érzékfeletti megismerési úton. Előfordulhat, hogy az érzéki létben az ember alkata egyáltalán nem olyan, hogy minden lehetséges tévesztésnek és illúzióknak odaadja magát; amint

azonban az érzékfeletti világba lép, a leghiszékenyebb módon adja ilyen tévesztéseknek vagy illúzióknak oda magát. Az is megtörténhet, hogy az érzéki létben meglehetősen egészséges igazságérzettel rendelkezünk, amely így int: „nem szabad egy dolgról vagy folyamatról csak azt elhinned, ami egyedül önösségedet elégíti ki”; és annak ellenére, hogy ez az eset, egy ilyen lélekkel is előfordulhat, hogy az érzékfeletti világban azt látja, ami ennek az önösségnek megfelelő. Fontolóra kell venni, mennyiben részes ez az önösség abban, amit szemlélünk. Azt nézzük, amire ez az önösség – hajlama szerint – irányul. Nem tudjuk, hogy ő az, aki a szellemi tekintetet kormányozza. Ekkor aztán egészen magától értetődő, hogy a látottat igazságnak vesszük. Védelmet az tud csak nyújtani, hogy jó magáraeszméléssel, az önmegismerésre irányuló energikus akarat által az érzékfeletti megismerési úton egyre inkább készüljön fel rá az ember, hogy valóban észrevegye lelkében, mennyi önösség is van jelen ott és, hogy hol beszél ez. Csak akkor, ha lelkünk számára a lehetőséget, hogy az egyik vagy a másik ponton az önösség csapdájába hulljon, benső elmélyedésben kíméletlenül és energikusan bemutatjuk, szabadulunk meg lassanként az önösség vezetésétől.

A lélek magasabb világokbeli valódi, akadálymentes mozgékonyságához tartozik, hogy egy bizonyos nézetet sajátítson el arra vonatkozólag, hogy bizonyos lelki tulajdonságok mennyire másként állnak szembe a Szellemi Világgal, mint az érzéki-

vel. Különösen világosan mutatkozik meg ez, ha a tekintetet a morális lelki tulajdonságokra irányítjuk. Az érzéki léten belül meg kell különböztetnünk a természeti törvényeket és a morális törvényeket. Amikor természeti folyamatok lezajlását akarjuk megmagyarázni, nem tarthatjuk morális képzetekhez magunkat. Egy mérges növényt természeti törvények szerint magyarázunk meg, és nem ítéljük meg morálisan, mert mérgező. Még afelől is tisztában vagyunk, hogy az állatvilágot illetően a morálisnak legfeljebb csak a megpendítéséről beszélhetünk, az igazi értelemben vett morális megítélés azonban csak zavart idézne elő abban, ami itt ténylegesen számít. Az emberi élet összefüggéseiben kezd a lét *értékére* irányuló morális megítélés jelentőségére szert tenni. Olyasmí ez a megítélés, amitől az ember maga teszi mindig függővé saját értékét, amikor eljut oda, hogy elfogulatlanul ítéljen magáról. Az érzéki lét helyes szemléletekor azonban senkinek sem juthat eszébe, hogy a természeti törvényeket a morális törvényekkel valami azonosnak, vagy akár csak hasonlóknak tekintse.

Amikor magasabb világokba lépünk, ez megváltozik. Minél szellemibbek azok a világok, amikbe lépünk, annál inkább esnek egybe a morális törvények és az, amit ezekre a világokra nézve természeti törvényeknek nevezhetünk. Az érzéki létben tudjuk, hogy ennek a létnek a szempontjából nem odavaló értelemben beszélünk, ha egy gonosz tettről azt halljuk, hogy égeti a lelket. Tudjuk ugyanis, hogy a természetes

égés egészen más dolog. Hasonló kettéválás az érzékfeletti világok számára nem létezik. Gyűlölet és irigység egyszersmind olyan erők itt, amik úgy működnek, hogy a hozzátartozó hatásokat e világok természeti folyamatainak tekinthetjük. Gyűlölet vagy irigység ott oda hatnak, hogy a gyűlölt vagy irigyelt lény a gyűlölőre vagy irigylőre elemésztően, kioltó értelemben hat, úgy, hogy pusztító folyamatok jönnek létre, amik hátrányosak a Szellemi Lényre. Szeretet úgy hat a Szellemi Világokban, hogy a hatást mint melegkisugárzást, amely létrehozó, elősegítő jellegű, kell tekintelnünk. – Már az emberi elemi testen észrevehető ez. Az érzéki világon belül a kezét, mely nem-morális tettet követ el, tevékenységében éppúgy a természeti törvények alapján kell megmagyarázni, mint azt, mely morális cselekvést szolgál. Az ember bizonyos elemi részei azonban fejletlenek maradnak, ha hiányzanak megfelelő morális érzületek. És elemi szervek tökéletlen kialakulását morális tulajdonságokra kell visszavezetni, teljesen olyan módon, ahogyan az érzéki létben természeti törvények szerint magyarázunk meg természeti folyamatokat természeti törvények által. De sohasem szabad mondjuk – egy érzéki szerv tökéletlen kifejlődéséből az elemi testbeli megfelelő rész tökéletlen kifejlésére következtetni. Mindig tudatában kell lenni annak, hogy különböző világok számára teljesen eltérő törvényszerűségek érvényesülnek. Lehet az embernek tökéletlenül kifejlődött fizikai szerve; ugyanekkor a meg-

felelő elemi szerv nemcsak, hogy egyszerűen normális módon tökéletes lehet, hanem lehet olyan mértékben tökéletes, amennyire a fizikai szerv tökéletlen.

Az érzékfeletti világoknak az érzékitől való különbözősége minden olyannál is megjelenik, ami a „szép” és „csúf” képzeeteivel függ össze. Az a mód, amellyel ezeket a fogalmakat az érzéki létben alkalmazzuk, minden jelentőségét elveszíti, amint az érzékfeletti világokba lépünk. „Szép”-nek – ha a szó érzéki létbeli jelentésére emlékezünk – itt csak olyan lényt nevezhetünk, melynek sikerül mindazt, amit **magában** él át, világa többi lénye felé is megnyilatkoztatnia, úgy, hogy ezek a lények egész átélésében részt vehetnek. Azt a képességet, mindazzal ami a bensőben van, teljesen megnyilatkoztatni magát és semmit se tartani rejtve magában, lehet a magasabb világokban „szép”-nek nevezni. És ez a fogalom itt tökéletesen egybeesik a maradéktalan őszinteséggel, becsületos, nyílt átélésével annak, amit egy lény magában hordoz. „Csúf”-nak az nevezhető, ami a benső tartalmát, mellyel rendelkezik, a külső megjelenésben nem akarja megnyilatkoztatni, s ami saját átélését magában tartja vissza és más lények előtt bizonyos tulajdonságok vonatkozásában elrejtőzik. Ilyen lény szellemi környezetétől elvonja magát. Ez a fogalom a hamis magát-menyilatkoztatásával esik egybe. Hazudni és csúnyának lenni **valóságokként** a Szellemi Világban ugyanaz, úgymint egy csúfként fellépő lény hazudozó lény.

Az is, amit az érzéki létben vágyaknak, kívánságoknak ismerünk meg, a Szellemi Világban teljesen más jelentőséggel lép fel. Olyan vágyak, amik az emberi lélek belső természetéből az érzéki világban jönnek létre, nem léteznek a Szellemi Világban. Amit itt nevezhetünk vágyaknak, azon gyulladnak fel, amit a lényen kívül látnak meg. Egy olyan lény, akinek azt kell éreznie, hogy valamilyen tulajdonságnak híjával van, melyet természete alapján pedig birtokolnia kellene, egy másik lényre tekint, aki rendelkezik ezzel a tulajdonsággal. És nem tehet másként, csak, hogy ez a másik lény állandóan előtte álljon. Ahogyan az érzéki világban a szem természetszerűen látja a láthatót, úgy az érzékfeletti világ valamely lényét egy tulajdonság hiánya mindig egy megfelelő másik lény közelébe vezeti, aki a szóban forgó tökéletességgel rendelkezik. És ennek a lénynek a látása folyton meglévő szemrehányássá válik, amely tényleges erőként hat, úgyhogy a lénynek, akit a hiány sújt, e meglátás révén az a vágya támad, hogy a hibát kijavítsa magán. Ez teljesen másfajta élmény, mint amilyen az érzéki világbeli vágy. – Ilyen körülmények a Szellemi Világban a szabad akarást nem befolyásolják. Egy lény védekezhet az ellen, amit egy ránézés benne elő akarna idézni. Ekkor eléri lassan, hogy elkerül a mintaképet nyújtó lény közeléből. Mindenesetre az eredménye az lesz ennek, hogy egy ilyen, a maga előképét elhárító lény olyan vilá-

gokba helyezi magát át, amikben rosszabb életkörülményekre talál, mint azok lettek volna, amik számára abban a világban, amelyre mintegy elhivatott, adottak voltak.

Mindez megmutatja az emberi léleknek, hogy az érzékfeletti világokba lépéskor a képzetvilágot át kell alakítani. Fogalmakat kell átalakítani, tágítani, másokkal egybeolvasztani, ha az érzékfeletti világot helyesen akarja ábrázolni. – Innen van az, hogy az érzékfeletti világoknak azok a leírásai, amelyek az érzéki létre alakított fogalmakat minden további változtatás nélkül akarják felhasználni, mindig valami tökéletlent tartalmaznak. Emlékezhetünk rá, hogy a helyes emberi érzésből indul ki, hogy olyan fogalmakat, amiknek csak az érzékfeletti világra vonatkozólag van meg teljes jelentésük, az érzéki léten belül többé-kevésbé jelképesen, avagy tényleg a dolgot jelölve alkalmazzuk. Így a hazug jellegűt valaki tényleg rútnak érzékelheti. Ahhoz viszonyítva, ahogyan ezzel a fogalommal az érzékfeletti világban állunk, ilyen szóhasználat az érzéki létben mégis csak egy utalás, mely azáltal adódik, mert valamennyi világnak kapcsolata van egymással, és ezeket a kapcsolatokat az érzéki létben tompán megérezik, tudattalanul gondolják. Mégis figyelembe kell venni, hogy az érzéki létben a hazugnak, amit rútnak **érezünk**, külső megjelenésében nem kell rútnak lennie. Sőt, hogy össze is zavarnánk a képzeteket, ha egy rútat az érzéki természetben valamilyen hazugból akarnánk megmagyarázni. Az érzékfeletti világra nézve azon-

ban úgy állunk, hogy a hazug jellegű, amikor igaznak látjuk, megnyilatkozásában rútként tolja elénk magát. – Itt szintén megtévesztések jutnak szerephez, amiktől óvakodnunk kell. Az érzékfeletti világban olyan lény léphet elénk, melyet joggal gonosznak kell nevezni és amelyik mégis olyan képben nyilatkozik meg, amit „szép”-nek neveznek, ha azt a „szép”-ről alkotott képzetet alkalmazzák, amit az érzéki létből hoz magával az ember. Ilyen esetben akkor látunk csak helyesen, ha a lény belső alapjáig hatolunk. Itt éljük majd át, hogy a „szép” megnyilatkozás maszk, mely nem felel meg a lénynek; és akkor azt, amit az érzéki létből való képzetek alapján „szép”-nek kívántunk érezni, hangsúlyozottan nevezzük majd rútságnak. És abban a pillanatban, amikor ez sikerül, a „gonosz” lény sem képes már többé a „szépséggel” ámítani. Egy ilyen szemlélő számára valódi alakja szerint kell lelepleződnie, amely csak annak a tökéletlen kifejeződése lehet, ami, belsőleg. Az érzékfeletti világ ilyen jelenségein válik különlegesen szemléletessé, mennyire meg kell az emberi képzeteknek változniuk az ebbe a világba történő belépéskor.

Nyolcadik meditáció

*A meditáló megkísérel képzetet alkotni
az ember megismételt földi életeinek áttekintéséről*

Az érzékfeletti világokba vezető lelki vándorút veszélyeiről beszélni voltaképp nem jogos, ha ez a vándorlás szakszerűen történik. Egy ilyen út akkor nem érne céljához, ha valami is volna lelki magatartás-szabályai között, ami azt eredményezhetné, hogy az ember számára veszélyeket idézzon elő. A cél sokkal inkább mindig erőssé tenni a lelket, összevonni erőit úgy, hogy az ember képessé legyen azoknak a lelki élményeknek az elviselésére, amiket végig kell csinálnia, ha más világokat, nemcsak az érzéki létet akarja meglátni és megérteni.

Az érzéki világ és az érzékfeletti világok közötti lényeges különbség még abból is adódik, hogy nézés, észlelés és megértés az érzékfeletti világokban más viszonyban állanak, mint az érzéki létben. Aki az érzéki világ egyik részéről hall, bizonyos joggal az az érzése lehet, hogy tökéletes megértéshez csakis a szemlélet, az észlelet által jut. Egy tájképét, egy festményt csak akkor tartunk megértettnek, ha láttuk őket.

Az érzékfeletti világokat meg lehet tökéletesen érteni, ha elfogulatlan ítélőerővel fogadunk be egy szakszerű leírást. A Szellemi Világok minden életetadó, életet tápláló erejének megértésére és átélésére csak olyan leírások szükségesek, amiket olyanok adnak, akik látni képesek. Ilyen világok valós megismerését azok tudják csak megszerezni, akik képesek az érzéki testen kívüli megfigyeléseket tenni. A Szellemi Világok leírásának mindig azok megfigyelőitől kell kiindulnia. Azt azonban, ami a lelki élet számára ezeknek a világoknak a megismeréséből szükséges, azt a megértéssel érzjük el. És teljességgel lehetséges, hogy valaki, bár semmilyen önálló betekintéssel nem rendelkezik az érzékfeletti világokba és mégis e világot és sajátosságait tökéletesen megérti; úgy érti meg, ahogyan azt bizonyos körülmények mellett a lélek teljes joggal igényelni fogja, s kell is igényelnie.

Ezért is lehetséges, hogy benső elmélyülésének eszközét valaki azoknak a képzeteknek a kincsei közül vegye, amiket a Szellemi Világokra vonatkozólag elsajátított. Ilyen meditációs anyag a legjobb: az, amely legbiztosabban vezet célra. Nem felel meg a tényeknek az a vélekedés, amely azt sugallja, hogy az érzékfeletti látás elsajátítását akadályozó, ha ezt az elsajátítást megelőzően a fogalmi megértés révén jutunk megismeréshez ezekről a világról. Sokkal inkább az ellenkezője igaz; ugyanis sokkal biztosabban és könnyebben jutunk előzetes megértéssel látáshoz, mint

anélkül. Az, hogy valaki megmarad a megértésnél, vagy látásra törekszik, attól függ, hogy az önálló megfigyelésre törekvés fellépett-e nála, vagy sem. Ha felébredt, nem tehet mást, mint az alkalmat keresni, hogy vándorlását az érzékfeletti világokba ténylegesen megkezdje. – Ezeknek a világoknak a megértését azonban korszakunkkal kezdve egyre több és több ember igényli majd, mivel a valódi életmegfigyelés azt mutatja, hogy a jelennel kezdődően az emberi lelkek olyan állapotba lépnek, hogy az érzékfeletti világok megértése nélkül **képtelenek** az étellel a szükséges viszonyba kerülni.

Ha az ember lelki vándorlása során olyan messze jutott, hogy mindazt, amit „magának”, amit a maga lényiségének nevez az érzéki létben, emlékként hordja magában és egy immár megszerzett fölérendelt „Én”-ben éli át magát, úgy arra is képessé válik, hogy az élet érzéki földi létén túli lefolyásának a látásához eljusson. Szellemi pillantása előtt felmerül a tény, hogy jelenlegi érzéki létét a maga másik léte előzte meg a Szellemi Világban. És, hogy ebben a szellemi létben vannak meg az érzéki lét kialakulása számára szolgáló valódi okok. Megismeri a tény, hogy ezt az érzéki létet, melybe lépett, s azt **megelőzően**, hogy érzéki testet kapott volna, élt már, tisztán szellemi módon, az ember. – Az, hogy most milyen az ember, ilyen vagy olyan képességével, ezekkel vagy azokkal az ösztönökkel, mindezt olyan létben látja előké-

szítve, melyet előzőleg egy tisztán Szellemi Világban élt át. Az érzéki világba belépését megelőzően szellemileg élő lényként látja magát, aki azokkal a képességekkel és lelki sajátosságokkal, amiket magunkon viselünk és a születés óta fejlesztettünk ki, törekedett érzéki lényként élni. Tévedés áldozata volna, aki esetleg azt akarná mondani – „hogyan is törekedtem volna olyan képességeket és ösztönöket szerezni a szellemi létben, amik most, hogy magamon hordom őket, egyáltalán nem tetszenek”. Nincs jelentősége, hogy a léleknek az érzéki létben tetszik-e valami vagy sem; szellemi létbeli törekvéseinek egészen más szempontjai vannak, mint utóbb az érzéki létben. A tudás és akarás módja a két világban teljesen eltérő. A szellemi létben tudjuk, hogy összfejlődéséhez az embernek szüksége van az érzéki életre, mely azután a lélek számára esetleg szimpatikusan vagy nyomasztóan zajlik le az érzéki létben; és mégis törekszik rá, mert a szellemi létben nem a szimpatikusra és kellemesre, hanem arra tekint az ember, ami lényének helyes fejlesztéséhez szükséges.

Hasonló módon vagyunk az élet eseményeivel. Az ember látja ezeket és áttekinti, ahogyan a szellemi létben a szimpatikusot és a nem szimpatikusot is előkészítette magának, ahogyan saját maga idézte elő az eszközöket, amik okozzák, hogy az érzéki létben az egyik vagy a másik boldog vagy fájdalmas történést átélje. Itt is, amíg pusztán az érzéki létben éli magát át az ember, felfoghatatlannak találhatja, hogy

ilyen vagy olyan élethelyzetet önmaga készített volna elő; a szellemi létben azonban elégséges mértékben volt meg számára az, amit érzékfeletti belátásnak nevezhetünk, hogy ezt mondhatta magának: a fájdalmasat, vagy kellemetlent végig kell csinálnod, mert összfejlődésedben csak az ilyen átélés vezet egy lépcsővel tovább. Az érzéki létből származó pusztá megítélésből sohasem ismerhetjük meg, mennyiben viszi előre egy földi élet összfejlődésében az embert.

Az érzéki földi létet megelőző szellemi lét megismerését követően azoknak az okoknak, amik folytán a szellemi létben egy bizonyos jellegű és meghatározott sorsra törekedtünk az érzéki lét alatt, tehát ezeknek az okoknak az átlátása válik lehetővé. Ezek az okok egy megelőző földi élethez, melyet a múltban éltünk át, vezetnek el. Aszerint, ahogyan ez ment végbe, aszerint, ahogyan akkor bizonyos tapasztalatokon haladtunk át, vagy szereztünk meg képességeket, a rákövetkező szellemi létben arra törekedtünk, hogy a tökéletlenül átélt tapasztalatokat egy új földi életben tegyük jobbakká, s kifejlesztés nélkül maradt képességeket fejlesszünk. A szellemi létben valami helytelent, amit például valaki számára okoztunk, **úgy** érzünk, hogy általa a világrendet zavartuk még, és szükséges ezért egy későbbi életút során a szóbanforgó emberrel együtt lennünk a földön, hogy a vele való megfelelő kapcsolatok keretében tegyük jóvá a helytelent. – A tovahaladó lelki fejlődés során egy sor megelőző földi

életre terjed ki a tekintet. Ezen a módon a fölrendelt „Én” igazi életútjának megfigyelő megismeréséhez jutunk. Átlátjuk, ahogyan a maga összletét az ember ismételt földi életekben futja át a földön és, hogy az ismételt földi létek között tisztán szellemi útszakaszok haladnak, amik a földi életekkel törvényszerű összefüggésben állanak.

Ezen a módon a megismételt földi életek megismerése a tényleges megfigyelés körébe kerül. (Csak azért említek olyat, amit más írásaiban pontosabban fejtettem ki, hogy ismételten felmerülő félreértéseket oszlassak el. Nem úgy fut le az ember teljes léte, hogy az élet örökké megismétlődik. Egy bizonyos számú ismétlés történik, ehhez előzőleg és utánuk teljesen más létformák kapcsolódnak; és mindez összlefutásában bölcsesség-áthatott fejlődésként mutatkozik meg.)

Azt a megismerést, hogy az ember ismételt életek során halad végig fejlődésében, elérhetjük az érzéki létnek értelem általi vizsgálatával is. „Theosophie” és „Umriss der Geheimwissenschaft” című könyveimben, de egyéb kis írásaiban kíséreltem meg bizonyítékokat nyújtani az ismételt földi életek és összefüggéseik számára, s amiket olyan formában adtam, ami a jelenlegi természettudományos fejlődéstan tudományos mérlegeléseinek megfelel. Azt kellett itt megmutatnom, hogy egy következetes gondolkodás és kutatás, amely tényleg végéig vezet el a természettudományos kutatásokat, nem tehet másként, mint, hogy a fejlődésgondolatot, ahogyan azt az

utóbbi idők magukkal hozták, az ember számára úgy alakítsa, hogy az ember valódi lényiségét, lelki individualitását olyan valaminek tekintse, aki megismételt érzéki életeken és közöttük helyetfoglaló tisztán szellemi létszakaszokon át fejlődik. Az, amit ott bizonyítékokban felmutattam, természetesen még jóval szélesebbre építhető ki, s tökéletesíthető. Nem tűnhet azonban jogosulatlannak az a vélemény, hogy bizonyítékoknak ezen a területen pontosan ugyanaz a tudományos megismerési értéke, mint annak, amit egyébként nevezünk természettudományos bizonyítékoknak. A Szellem tudományában nem létezik semmi sem, ami nem támasztathatná alá magát ilyen jellegű bizonyítékokkal. Mindenesetre meg kell mondani, hogy a szellemtudományi bizonyítékok egészen magától értetődően sokkal nehezebben tesznek elismerésre szert, mint a természettudományosak. Ez azonban nem attól van, hogy kevésbé szigorúak, hanem, mert az ember, ha maga elé állítja őket, nem érzi az érzéki tények talaját, ami a természettudományban teszi könnyűvé a bizonyítékokkal való egyetértést. A bizonyító erőhöz azonban mint olyannal, ennek semmi köze nincsen. És aki képes rá, hogy a természettudományos bizonyítékokat az ugyanazon a módon megadott szellemtudományi bizonyítékokkal elfogulatlanul hasonlítsa össze, a bizonyító erő vonatkozásában az azonos értékről jól meggyőződhet. Így ahhoz, amit a Szellemi Világok megfigyelője a maga látásából a megismételt földi életekre vonatkozó leírás-

ként képes adni, jöhet még hozzá az, amit ilyen bizonyítékok által kell még megerősítenie azokon. Az egyik segíthet a másiknak, hogy közönséges megértés által szerezzünk meggyőződést az emberi életút megisméltéséről. – Itt megkíséreltük annak az útját megmutatni, mely a megértésen túlra, e megisméltés érzékfeletti látáshoz vezet.

Utószó a 2. kiadáshoz (1918)

Már a második meditáció taglalásaiból és a továbbiak során egyre fokozódó világossággal ismerhető fel, hogy a lélek útja, melyről ebben az írásban van szó, elutasít, még hozzá a legnagyobb határozottsággal, minden, a beteg vagy abnormális testi körülményeken alapuló ún. „szellemlátást”. Mindazt, a víziókat, médiumot, melyek ezekből a körülményekből állanak elő, kirekesztünk ezen az úton. Ilyen lelki tartalmak az emberi benső olyan beállásából születnek meg, amihez viszonyítva az érzéki észlelet és az arra támaszkodó gondolkodás egy magasabb területet képviselnek. Ennek az észlelésnek és ennek a gondolkodásnak a révén **inkább** él érzékfeletti területen és általuk inkább függetlenebb az ember a testtől, mint ami az eset, amikor egy rendellenes testi szervezet a lélek elé olyan tartalmat varázsol, ami azokból a folyamatokból születik, amiknek tulajdonképpen a testet kellene szolgálniuk és amik beteges módon természetes feladatuktól letérnek és olyan képzetekhez vezetnek, amiknek sem kívülről jövő észleletben, sem az akarat saját tevékenységében sincs meg az alapjuk.

A közönséges tudatban jelenlévő lelki tevékenységek közül csak a **gondolkodás** az, mely az észlelettől eloldódni és önálló, nem abnormális testi megnyilatkozásokhoz kötött tevékenységre képes vezetni. Nem az alá a lelki diszpozíció alá, mélyebben a szervezeti tevékenységekbe megy az, amit itt szellemi látás alatt értünk, hanem olyan területekre emelkedik, amik a lélek által bensőleg átvilágított, saját akarat által uralt gondolkodással **kezdődnek**. Ebből a magát uraló gondolatból fejleszti ki a lélek azt, amit itt értünk szellemi látás alatt. A gondolkodás mintakép a látás számára. Amit a „meditációkban” ilyen látásnak írunk le, mindenesetre lényegesen különbözik a puszta gondolkodástól. És érzékfeletti világtapasztalatokba, ahova ez a gondolkodás behatolni nem tud, vezet. Az az élet azonban, amit a lélek ebben a látásban fejt ki, nem lehet más, csak a gondolkodásban kifejlesztett. Ugyanazzal a tudatossággal, amivel a lélek egy gondolatban él, amivel egyik gondolattól a másikhoz megy át, kell élnie a látásokban, a megvilágosodásokban.

A léleknek ezekhez a látásokhoz való viszonya mindenesetre a közönséges gondolatokhoz valóétól lényegesen eltérő. Ha van is hasonlóság egy látásnak a neki megfelelő valósághoz való lelki viszonya és egy emlékezeti képzetnek az átélt valósághoz, melyre emlékeztet, való viszony között, mégis a látásban épp annak jut jelentős szerep, hogy tevékenysége közben az emlékezés ereje a lélekben egyáltalán nem mű-

ködik. Amit egyszer **elképzeltünk**, arra akkor is tudunk emlékezni, ha a képzet egyszerű fantáziaszülemény. Amit szellemi látásban tapasztaltunk: az abban a pillanatban, amiben megszűnik a látás, eltűnik a tudatból, ha a látás lelki ereje mellé nem fejlesztettük ki egyúttal a másikat: a lélekben újra létrehozni a látásnak ugyanazokat a feltételeit, amik ehhez a látáshoz vezettek. Lehet ezekre a feltételekre emlékezni, és általa a látást megismételni; közvetlenül a látásra azonban nem lehet emlékezni. Aki az ezekben a dolgokban való szükséges betekintést megszerezte magának, annak éppen ebben a belátásban van meg az az eszköze, hogy a valóságot, mely látásának felel meg, mint olyant, ismerje meg. Amint egy észleletre, egy élményre emlékezni tudunk, ezzel az emlékezéssel azonban az élményt, az észleletet magát nem éljük át, úgy az, ami a látásnál az emlékezés számára megmarad, az sem tartalmazza ennek a látásnak a valódi tartalmát. Ezen lehet felismerni, hogy éppoly kevésbé, ahogy az igazi észlelés nem pusztán illúzió az érzéki területen, úgy a látásnak megfelelő érzékfeletti valóság sem az. Olyanok, akik nem kellőképp ismerkedtek meg az itt előrajzolt látás lényegével és akik az arról elmondottakat csak kívülről, előre megalkotott véleményeik szerint ítélik meg, ebben a vonatkozásban tévedés áldozataivá válnak. Azt hiszik, hogy ami a szellemi látó tudatban lép fel, a fantázia játéka, vagy olyan gondolatszövésen alapulhat, ami a lélek tudatalatti mélységeiből homályos emlékezés-

ként árad be. Ilyen megítélői nem tudják, hogy az igazi szellemi látó tudat csak olyan lelki tartalmakban él, amik mint ilyenek sohasem merülhetnek alá organikus mélységekbe, s amik már születésükkor ellenszegülnek annak a sorsnak, hogy bármilyen emlékezőerő megragadhassa őket.

A szellemi látás életének további sajátossága, hogy lefutása fontos ismertetőjegekben tér el a közönséges lelki életétől. Ebben a **gyakorlás**, a szokássá válás az emberi élet számára termékeny szerepet játszanak. Aki ismételten végez el bizonyos tevékenységet, fokozza azt a képességét, hogy ügyesen vigye végbe ezt a tevékenységet. Hogyan volna az életben, a művészetben lehetséges haladás, bármilyen tanulás lehetséges egyáltalán, ha gyakorlás által nem lehetne az emberi ügyesség ilyen gazdagodására tenni szert. A szellemi látás elsajátítására azonban nem ugyanez vonatkozik. Aki valamilyen érzékfeletti tapasztalatot tett, általa nem vált arra ügyesebbé, hogy másodszor is megtegye. Ha egyszer része volt benne, úgy ez ok rá, hogy a tapasztalat igyekezzen elhagyni őt. Bizonyos értelemben elfutni törekszik előle. És különleges lelki tevékenységekhez kell folyamodnia, amik az ismételt tapasztalás érdekében lelkét nagyobb erővel látják el, mint az volt, amely első alkalommal tette rá képessé, hogy tapasztalatot tegyen. Ebben a tényben a kezdő számára az érzékfeletti lelki úton, gyakran súlyos csalódások forrása rejlik. Megfelelő gyakorlatok mel-

lett, amik az ebben az írásban megadott értelemben vezetnek a lelki megerősödéshez, viszonylag könnyen elérhetők az első érzékfeletti tapasztalatok. Az ember először örömet érez az elért haladás miatt. Hamar észreveszi azonban, hogy hasonló tapasztalatok nem ismétlődnek. Az érzékfeletti felé lelkünkben ekkor üreseknek érezzük magunkat. Ami tekintetbe jön, az, hogy tisztában kell lenni vele: ugyanazok az erőfeszítések, amik első alkalommal az eredményhez vezettek, másodjára nem hatnak, hanem az annál csak erősebbek, olykor teljesen mások. – Arra a belátásra kell átküzdenünk magunkat, hogy az érzékfeletti átélés törvényei a fizikaiakéval szemben sok esetben mások, gyakran azokkal ellentétesek. Megint csak őrizkednünk kell azonban attól is, hogy arra a végkövetkeztetésre jussunk, hogy az érzékfeletti átélésről azáltal tudhatunk valamit, hogy folyamatait mindig a megfelelő érzékibeli megfordításaként képzeljük el. Ahogyan a dolgok egyedileg állanak, azt minden individuális esetben éppen érzékfeletti tapasztalás révén kell áttekinteni.

Az érzékfeletti tapasztalás harmadik vonása az, hogy a látások alig mérhető időtartamon át villannak fel a szellemi látó tudat előtt. Úgy mondhatjuk: abban a pillanatban, amikor fellépnek, el is tűntek már. Ez azt hozza magával, hogy csak gyors eszmélés, a figyelem gyors beállítása vezethet igazi látások észrevételéhez. Aki nem fejleszti ki lelki képességei között az ilyen gyors eszmélést és figyelembeállítást, an-

nak lehetnek ugyan látásai, nem jutnak azonban tudomására. Ebben rejlik az az ok, ami miatt az emberek olyan nagy köre tagadja a Szellemi Világot, amint az történik. Az érzékfeletti átélés valójában sokkal elterjedtebb, mint ahogyan azt általában vélik. Az embernek a Szellemi Világgal történő kapcsolattartása alapján véve egész általános emberi dolog. Azt a képességet azonban, hogy gyorsan működő tudaterővel megismerő módon kövessük ezt az érintkezést, fáradtságosan kell megszereznünk. Erre a képességre a közönséges életben tehetjük alkalmassá magunkat, ha azt gyakoroljuk, hogy bizonyos élethelyzetekben annak gyors áttekintésével, ami adva van, alakítjuk ki elhatározásunkat a cselekvésre. Aki az ilyen élethelyzetekben egyre csak az elhatározás ismételt megváltoztatására jut, egy csak idővesztést okozó tétovázáshoz – „Tegyem, ne tegyem” – szokik, az ebből a mindennapi életből kiindulva rosszul készítheti csak elő magát a Szellemi Világ megfigyelésére. Aki azonban eléri, hogy már ebben az életben, amikor csak alkalom van rá, szellemi-jelenlétet tanúsítson, az ezt az érzékfeletti átélésbe képes belevinni, ahol is feltétlen követelmény. – Ha megvolnának az emberben – úgy, amilyen itt a közönséges világban – az érzékfeletti átélés képességei, úgy érzéki világbeli feladatára alkalmatlan lenne. Üdvös módon úgy juthat csak érzékfeletti képességekhez, ha ezeket egy érzéki valóságban élt egészséges életből indulva fejleszti ki. Aki azt hiszi, hogy ennek az életnek hátat

fordítva, külön magatartással lehet közeledni az érzékfeletti világhoz, tévúton jár. Valódi szellemi látás a közönséges tudat egészséges tevékenységeihez úgy viszonylik, mint ez az alvástudathoz, melynek tartalma álmokban lép a lélek elé. Amint azonban egészségtelen alvás megzavarja és aláássa a közönséges tudatot, úgy egy a közönséges valóságban való életellenes, nem praktikus magatartás alapján lehetetlen egészséges szellemi látást felépíteni. Minél szilárdabban áll az életben az ember, minél megértőbb magatartást tanúsít a közönséges intellektuális, érzésbeli, morális és szociális lét feladatai felé, annál egészségesebb megszületést biztosít egy ilyen életvitel azoknak a lelki képességeknek a számára, amik az érzékfeletti világ átéléséhez vezetnek. – Egy ilyen egészséges szellemi látásról akarnak szólni az előző „meditációk”. Semmilyen beteges, rosszértelműen víziós és fantasztikus elem nem található azon az úton, amelyet leírnak és amelyet az érzékfeletti világ megismerésébe torkollik.

SZELLEMTUDOMÁNYI KIADVÁNYOK

Massimo Scaligero: *Értekezés az Élő Gondolatról – Szerző életrajzával bővíve*

Massimo Scaligero: *A Meditáció Gyakorlati Kézikönyve*

Massimo Scaligero: *A Gondolat mint Anti-matéria*

Massimo Scaligero: *Grál - Tanulmány a Sacro Amore Misztériumáról*

Massimo Scaligero: *Gyógyulás a Gondolattal*

Rudolf Steiner: *Rózsakeresztes Szellemtudomány*

Rudolf Steiner: *Az új Ízisz, az isteni Szófia keresése*

Rudolf Steiner: *Egy út az ember önmegismeréséhez*

Rudolf Steiner: *Filozófia és Antropozófia*

Rudolf Steiner: *A gyermek nevelése Szellemtudományi szempontból*

Rudolf Steiner: *Hogyan jutunk a Magasabb Világok megismeréséhez?*

Rudolf Steiner: *Érzéki Világ és Szellemi Világ*

Rudolf Steiner: *A Földfejlődés Szellemi-Valós Háttéré*

Rudolf Steiner: *A Magasabb Megismerés Fokai*

Rudolf Steiner: *Az Emberi Temperamentumok Titka*

Rudolf Steiner: *A János-Evangélium*

Rudolf Steiner: „*A színek a fény tettei...*” – *egy szellemi szinten felé*
(Első része megjelent a „JÁSPIS”-ban)

J.V.Andreae – R.Steiner: *Christian Rosenkreutz Kémiai Menyegzője*
(Megjelent a „JÁSPIS”-ban)

JÁSPIS Szellemtudományi Folyóirat.

Rudolf Steiner írások és előadások az egyes számokban:

A Michael-korszak hajnalán (levél), 1924.aug.17.	(1.)
Az egyes ember és a Mindenség (összes leveleiből)	(2.)
Beavatási szabályok (1912.)	(2.)
A Rózsakeresztes Meditáció (<i>Die Geheimwissenschaft</i>).....	(4.)
A Michael-impulzus és a Golgotai Misztérium <i>Stuttgart</i> , 1913. máj. 18-20.	(5.6.)
A Damaszkuszi Élmény <i>Köln</i> , 1910. feb. 27.	(7.)
Nyugat-kelet-aforizmák <i>Bécs</i> , 1922.	(7.8.9.11.)
A Három Logosz ismérve és kibontakozása az emberiségben (<i>E.Schuré 1906.</i>)	(8.)
A szeretet és jelentősége a világban <i>Zürich</i> , 1912. dec. 17.	(8.)
A Michael-korszak hajnalát megelőző emberi lélekállapot, 1924. aug. 31.	(9.)
Kötélék élők és holtak között <i>Bern</i> , 1916. nov. 9.	(9.)

A Waldorf iskola pedagógiai alapjai <i>Stuttgart, 1919. okt.</i>	(9.)
Gnózis és Szellemtudomány <i>Goetheanum, 1925. jan.</i>	(10.)
Karácsonyi gondolatok: A Logosz-Misztérium <i>Dornach, 1924. dec.</i>	(10.)
Mit tesz az Angyal asztráltestünkben? <i>Zürich, 1918. okt. 9.</i>	(11.)
Jog és Gazdaság	(11.)
A Miatyánk Berlin, <i>1907. jan. 28.</i>	(13.)
Hang-eurythmia. Az eurythmia, mint látható beszéd, <i>1924. jún. 24.</i>	(13.)
Emberi lényiség Prága, <i>1911. márc. 20.</i>	(14.)
Az Emberi kettőség Prága <i>1911. márc. 21.</i>	(15.)
Az emberi kettőség összeműködése Prága, <i>1911. márc. 22.</i>	(16.)
Az ember belső világrendszere Prága <i>1911. márc. 23.</i>	(17.)
Hogyan találom meg a Krisztust? <i>Zürich, 1918. okt. 16.</i>	(14.)
Emberiség-jövő és Michael-ténykedés <i>Goetheanum, 1924. okt. 25.</i>	(15.)
Matematika és Szellemtudomány <i>Amszterdam, 1904. jún. 21.</i>	(16.)
Szellemtudomány és „A Szabadság Filozófiája” <i>Stuttgart, 1923. feb. 6.</i>	(17.)