

Hamvas Béla: Meditáció

Gyakorlati tanács a meditációs objektum használatához

Az Anthológia Humana-val kapcsolatban ez a különös fogalom, hogy meditációs objektum, a nagy nyilvánosság előtt itt nálunk először merült fel. Úgyszólván senki sem volt, aki a fogalmat azonnal ne értette volna meg. A pszichológiai műveltség, ha lassan is, de mélyül és terjed. Annál kérdésszerűbb volt azonban az, hogy az Anthológia Humana előszavában felvázolt meditációs eljárást hogyan kell alkalmazni. Hogyan használjam a gyakorlatban minden nap, állandóan és reálisan ezt a bizonyos meditációs objektumot?

Egészen természetes, hogy ebben a pillanatban, bármilyen érdekes lenne is, a legújabb meditációs módszerekre kitérni még csak vázlatosan sem lehet. Mindössze utalni kell Coué és Baudouin eljárásaira, a nancy-i pszichiatherápia rendkívüli jelentőségére, C.G. Jung tanácsaira (főként a Tai I Gin előszavában a mandalákról írt részre), a darmstadti Bölcsesség iskolájára, ahol E. Rousselle ért el számottevő eredményeket és Swami Vitekananda műveire. Nem lehet kitérni az európai megelőző kísérletekre sem, Molinos spanyol szerzetes soledad-szabályaira, Loyola Ignác exercitiumaira (legújabbban Przywara igen kitűnő kiadásában) és a XVIII. század több angol és német kezdeményezésére. Tény az, hogy Európában igen sok meditációs módszert próbáltak ki, de általános egyik sem lett.

A keleti módszerek közül pedig egyet sem vehetünk át, mert a keleti ember pszichológiai alkata a mienktől alapvető módon különbözik. A legközelebb hozzánk a dhyana (a japán "zen") áll és ezt még a görögök is haszonnal alkalmazták, de később elfelejtették.

Ma a pszichológia legnagyobb problémája a meditációs módszer kidolgozása. Ebből a szempontból Freud hatása volt számottevő.

Freud az Oedipus-komplexussal olyan meditációs objektumot teremtett, amely minden látható és érzékelhető materiális alaktól független, természete tisztán pszichológiai s így olyan belső realitás-centrum, amelynek segítségével az emberi élet számtalan feloldhatatlannak látszó problémáját (legalábbis a felületen) megoldozza és meglazítja, ha nem is oldja meg. A Freud-féle módszer persze kissé durván általánosítható jellegével félrevezető és ebből a szempontból inkább tudományos feltevés, mint olyan meditációs objektum, amelyet keleten, vagy a görögök használtak.

A leghelyesebb példából kiindulva. A példa pedig legyen Rudolf Kassner gondolata az "indiszkkrét ember"-ről ("Az emberi nagyság elemei" című essay egyik kimagasló része). Kassner azt mondja, hogy a modern ember nem nagy ember és képtelen a nagyságra. Nem tud átlátszó lenni, tiszta, komoly, derűs, nyugodt. Ezért nincsenek éles határai. Nincs formája. Zavarosságának, tisztátalanságának, komolytalanságának oka pedig az, hogy indiszkkrét. Indiszkkrét a közönséges szóhasználat értelmében önagysága, aki urának zsebébe nyúl és az úr, aki felesége retiküljében kotorász. Aki felbontja más levelét, aki belenyúl más szekrényébe és fiókjába. Indiszkkrét a mélyen tisztelt szülő, aki pedagógiai szenvedélyében tizennégy éves kislányának naplóját elolvassa. Az indiszkreáció a tisztátalan életmohóság

eredménye, amely mindenütt fülledt szenzációkat szimatol, a naplóban, a levélben és a zsebekben.

Ezért a jellegzetes indiszkrét jelenség a pletyka s ezért ma, az indiszkréción jellegzetes korszakában életünk fontos tényezője az elpletykásított sajtó s ezért mainapság egyik főszavunk a "leleplezés". Ez a jó falat!

- Amikor leleplezik a színésznőt, a bankigazgatót, a rendőrkapitányt és az államtitkárt. Kiderül mindenkiről, hogy nem nagy. Mindenki egyszerre megnyugszik és örül, hogy az emberiségben nincs kivétel, a többi éppen olyan maszatos, mint ő.

Arra, hogy az indiszkréción mennyire tisztátalanság, jellemző a következő: az indiszkrét ember mindig szurtosnak érzi magát, rossz szagúnak és ezért ez az ember eszelős tisztaságőrületbe esik. Képes lenne egész nap mosakodni. Félóráig súrolja tenyerét, tízperceig a száját öblögeti, reggel a fürdőszobában hosszas szertartást végez saját tisztálkodása körül, fecskendez, kenetet, vakar, piszkál, forró és hideg vizet váltogat hússzor, kitépdesi szőrszálait, vagyis minden úton-módon igyekszik megszabadulni saját tisztátalanságától. Mit tesz az ember ilyenkor? - indiszkréciót követ el önmaga ellen. A freudistáknak erre a jelenségre sokkal súlyosabb kifejezésük van. Ezek az emberek, fáként nők, a megvadult higiénikusok, akik nem tudják, hogy orrukat először önmaguktól kellene fintorgatniuk, a tisztátalanság mindössze kivetítése saját belső zavarosságuknak és szégyentelen életmohóságuknak, amely minden ember dolgába beleturkál.

De az indiszkréción nem egyszerű tapintatlanság vagy tolakodás. Diszkrét országokban, mint Franciaországban vagy Angliában az ember azonnal látja a tízéves fiún, mit jelent diszkréten élni, lelki inzultusoktól mentesen. Mit jelent nem kiszolgáltatva lenni a hallgatózó szomszédoknak - esetleg mamáknak. A diszkrét ember önkéntelen tisztelettel van mindenki autonóm lénye iránt. Az indiszkréción más ember életébe való illetéktelen beavatkozás. Tudomásul kell venni, hogy egyetlenegy lehetőség van más ember életébe beleavatkozni, és ez az, ha az illető ember engem erre felszólít. Engedély nélkül még férj, feleség, szülő, tanító, tanár, barát sem teheti meg és nem szabad, hogy megtegye. Tilos. Aki megteszi, az megsérti a másik ember önrendelkezését, méltóságát, emberségét, tisztaságát, nyugalalmát. Az visszaél tiltott dolgokkal. Az az ember indiszkrét.

Kassner gondolata az indiszkrét emberről állandó meditációs objektum lehet éspedig bíráló és önbíró jelleggel. Az ember merje a gondolatot önmagára is alkalmazni.

Merje kimondani fontos mozzanatoknál, hogy: indiszkréciót követtem el. Csak így nyer felhatalmazást arra, hogy ítélhessen más fölött is. Amíg valaki a kritikát önmagára nem alkalmazta, addig nincs joga beszélni. Aki szereti az exaktnak látszó módszereket, vegye például Franklin Benjamin eljárását, fektessen le írott tabellát és számoljon el magának esténként, hogy hányszor követett el hibát, hányszor szennyezte be magát az indiszkrécióval. Franklin módszere diákos, de ezekben a dolgokban mi európaiak még mind diákok vagyunk.

Egyébként is mindenki állandóan egész sereg meditációs objektummal él - egész sereg belső centrummal, amelyeknek realizálásán dolgozik. Ilyen belső energia-centrumok az üzlet, a karrier, a jó öltözködés, a politikai siker. Az ember ezeket a centrumokat kivetíti és úgy hívja őket, hogy "cél". Célről persze szó sincs. Ez a valami nem kint van, elérhető helyen, hanem bent, mint állandó ösztönzés. Nem cél ez, hanem éppen az alap. Nem efelé megy, hanem ebből indul ki. Becsvágy, siker, öltözködés, mind belső kondíció, pszichológiai objektum,

belső realitás, a külső világtól teljesen független lelki valóság, amit az ember nem ér el, hanem: él.

A meditációs objektum arra való, hogy az ember a lélek erőit összpontosítsa és ezáltal saját végtelen erőit hatékonyra tegye. (Hérakleitos mondja: soha senki még a lélek országát fel sem mérte, mert az határtalan.) A lélekerő minél több objektumban él, az ember annál felszabadultabb, világosabb, komolyabb, elégedettebb. Az absztrakt embereknek nagyon kevés centrumuk van, ezek a belső szegénységben élő száraz, élettelen emberek. Ezért absztraktak. A fanatikuskoknak alig egy-két középpontjuk van. Az örülteknek csak egy - ez a fixa idea. Az idióták ezért elmebetegék. Normális embernek húsz-harminc centrum is kevés. Az ember pedig igen könnyen él többszáz belső középponttal, illetve kristallizációs maggal. Ez a belső egészség egyik feltétele. És e centrumok között feltétlenül szükség van úgynevezett spirituális magokra, moralításra, kiemelő, nemesítő, ízlésjavító értékekre.

Az indiszkrét emberről szóló rész igen alkalmas arra, hogy az ember ezt legalábbis egy időre, különösen a mai időkben, a centrumba helyezze, mértéknek használja: vajon ez az ember most indiszkrét volt-e? - Vajon indiszkrét voltam-e? - ezt a kérdést kell feltenni, mialatt az ember a lépcsőn valahonnan lejön. Az első két-három napon a gondolatot szándékosan fel kell idézni. Később önmagától és kellő pillanatban mindig meg fog jelenni. Fontos mindig az, hogy az ember a játékból önmagát ne vegye ki. Minden ilyen gyakorlat azon áll vagy bukik, hogy az ember önmagára miképpen tudja alkalmazni. Mászt elítélni könnyű. De ha csak mászt ítélek el és önmagamat kivesszem, máris indiszkrét vagyok.

Egy idő múlva aztán már az ember alkalmas lesz az ilyen könnyű és rövid meditációkra is: Van öt percem. Várni kell. Leülök. Mit tegyek? Unatkozok? Hallgassam a hivatalnokot, hogy mit mond a legújabb panamáról? Ostobaság! Ha megtenném, máris indiszkrét lennék. Félig behunyom a szemem és gondolataimat összpontosítom a mag köré. Kimondom magamban tisztán, tagoltan, élesen ezt a szót: indiszkrét ember. A fogalom megjelenik és a tudatot betölti. Eszembe jut, hogy ilyen és ilyen vonásai vannak. Én magam ilyen és ilyen újabb vonásait fedeztem fel. Kassnernek igaza van. Az indiszkrét ember nem lehet nagy. Ez a kis mocskos. Ez a szatócs, aki felbontja a leveleket. Ez a hisztérikus mama, vagy leányintézeti tanárnő, aki a kislány fiókját feldúlja és szerelmes levelekre vadászik. Kassnernek tényleg igaza van. Az indiszkrét ember szobra a chimaira, a lófejű, tücsöktestű, halfarkú, harcsabajszú, kidülledt szemű csúf szörnyeteg.

Ha már idáig jutottam, akkor csaknem nyertem. Otthon ha este leülök a kályha mellé, a gondolatot ismét előveszem. Ma indiszkrét voltam, gondolom, amikor ezt és azt mondtam. Pletyka. Olyan vagyok, mint egy riporter. Pfüj.

Ekkor már megkezdhetem az indiszkréciónak ellenpólusának fixálását. Új dinamikus centrumot konstruálok magamban. Elfogadom Kassner kifejezését. Az indiszkréciónak ellenpólusa a klasszikus nagyság. Megkeresem vonásait. Gyönyörködöm benne. Ha a szobrát látom, el vagyok bűvölve. Ez aztán az ember! Praxitelés Hermése! Az olympiai Apollón! Zeus! A bambergi dóm lovagja! Laotse a bivalyom! Buddha mosolyog! Ha e vonások valamelyikét élő ember arcán fölfedezem, szívem megdobban. Milyen nagyság van ebben a vörös rózsában! Milyen nagyság van a hegyek árnyvonalában! Apropos nagyság: múltkor hallottam azt a Beethoent, abban is megvolt. Emlékszem egy képre, már nem tudom, ki festette, Raffael vagy Picasso, de ott is látszott. Az indiszkréciónak ellentéte, ha az ember tisztán és derűsen él. Olyan az atmoszférája belül, mint a csillagos ég télen, amikor a legsötétebb kék és tündöklő a mélységtől.

Most két erőközpontom van már: az indiszkrét ember és a nagy ember. Ki az, aki a kettő közül nem a nagyot választja? Olyan ember nincs. De vigyázni kell. Sohasem szabad azt mondani, hogy én nagy ember vagyok. Ez hiba. (Indiszkréción!) Vannak nagy pillanataim - de milyen ritkán! Milyen kár. Olyan jó lenne tisztán és élesen megfogalmazva élni, mint az igazi nagy ember.

A két erőközpont úgy viselkedik bennem, mint ellenkező pólusú árammal telített két centrális mag. Nagyszerű feszültségeket teremt. Mérték. Függetlenség. Biztosság.

És ha most hozzálátok ahhoz, hogy újabb centrumokat létesítsek, legyenek figyelemmel a következőkre:

1. a meditációs objektumot válasszam meg saját lényem érzékeny pontjain (hibáim és tehetségeim pontjain);
2. minden nap legalább tizenöt percet szenteljek a meditációs objektum szemléletének;
3. meditációmról csak egészen kivételesen beszéljek más embernek (tilos az, hogy a menyasszony vőlegényének, a vőlegény menyasszonyának erről beszéljen);
4. a meditációs objektumot lehetőleg alakítsam át szemlélhető képpé, amit tudatomban bármikor felidézhetek (ahogy Kassner az indiszkrét embert a chimairában személyesítette meg);
5. gyakoroljam magamban azt, hogy az objektum döntő pillanatokban, pl. dühroham kitörésekor, megjelenjen;
6. mielőtt jelentékeny tethez fogok, töltsék el öt percet az objektum szemléletével;
7. az objektumot először mindig magamra alkalmazzam és csak aztán másra;
8. keressék könyvekben, képek között, zenében, szobrok közt, emberi arcok között, tárgyak között egyre újabb és újabb objektumokat, mert minden új objektum gazdagodás és az emberi lélek annál egészségesebb, kimeríthetetlen erőit minél több gyújtópont köré csoportosíthatja.

Ez a rögtönzött tanács elég általános ahhoz, hogy alkalmazása a mai ember számára ne jelentsen különösebb nehézséget. A probléma minden esetben a kezdet. Az európai ember még nem ébredt annak tudatára, hogy ezt jó lenne intézményesen megoldani s az iskolában az egészségtan mellé felvenni azt a tantárgyat is, amely nagy vonalakban azt tanítaná, miképpen teremthetünk pszichológiai kérdéseink között rendet és mi a lelki higiéne feltétele.

Diárium 1945