

Rudolf Steiner: A gondolkodás praktikus fejlesztése

Az 1909. 01. 18-i karlsruhe-i előadás "A világgal és étellel kapcsolatos kérdések megválaszolása az antropozófia segítségével" című kötetből, GA108

Különösen hangozhat, hogy éppen az antropozófia érzi hivatva magát arra, hogy a gondolkodás gyakorlati fejlesztéséről beszéljen, mivel a kívülállók igen gyakran azt a nézetet képviselik, hogy az antropozófia a legnagyobb mértékben gyakorlatiatlan, semmi köze az élethez. Ez a nézet csak akkor állja meg a helyét, ha a dolgokat külsődlegesen, felszínesen vizsgáljuk. Valójában azonban az elkövetkezendőknek vezérfonalnak kell lenniük a leghétköznapibb élet számára; minden pillanatban készen állva arra, hogy átalakuljanak érzékeléssé és érzéssé, lehetővé téve számunkra, hogy biztosan nézzünk szembe az étellel és megálljunk benne.

A magukat gyakorlatiasnak nevező emberek úgy hiszik, hogy a legpraktikusabb alapelvek szerint cselekszenek. Közelebbről nézve azonban azt látjuk, hogy az úgynevezett „gyakorlatias gondolkodás” gyakran egyáltalán nem gondolkodás, hanem pusztán toporgás a rögzült véleményekben és gondolkodási szokásokban. Ha teljesen objektíven megfigyeljük egy gyakorlatias ember gondolkodását, és megvizsgáljuk azt, amit általában gondolkodásmódnak nevezünk, azt találjuk, hogy abban tulajdonképpen igen kevés valódi gyakorlatiasság rejlik, hanem ez a „mód” abból áll, hogy az illető megtanulta: hogyan gondolkodott a tanító, hogyan gondolkodott az, aki korábban valamit megalkotott, és hogyan igazodjon hozzájuk. És azt, aki másképp gondolkodik, gyakorlatiatlannak tartják, mert a gondolkodás persze nincs mindig összhangban azzal, ami az emberbe belenevelődött.

A valóban hasznos dolgok feltalálása azonban biztos, hogy nem az úgynevezett gyakorlatias emberekhez kötődik. Nézzük meg például napjaink levélbélyegét! Az lenne a legkézenfekvőbb, ha ezt egy gyakorlati ember, egy postai dolgozó találta volna fel. Mégsem így történt. A múlt század elején még elég nehézkes volt elküldeni egy levelet. Ha valaki levelet akart feladni, akkor elment az illetékes levélfeladó helyre, ahol több könyvet kellett átböngésznie, és különféle, igen körülményes procedúrák vártak rá. A manapság szokványos, egységes postadíj használatát alig hatvan éve vezették be. A ma használatos levélbélyegyet pedig nem egy gyakorlati ember, egy postai szakember találta fel, hanem egy, a postától távolságban álló úr, az angol Hill.

A bélyeg feltalálása után a postai ügyekért felelős illetékes miniszter a következőket mondta az angol parlamentben: „Nos, először is nem feltételezhető, hogy az egyszerűsítés által valóban olyan hatalmas mértékben növekszik meg a forgalom, mint ahogy azt ez a gyakorlatiatlan Hill képzelem, másodsorban, ha – tegyük fel – meg is növekedne, a posta londoni épülete nem bírná el a nagy forgalmat.” Ennek a kitűnő szakembernek egyáltalán nem jutott eszébe az, hogy a posta méretét kell a forgalomhoz igazítani, nem pedig a forgalmat az épülethez. Nos, viszonylag igen rövid idő alatt valósult meg az, amiért akkoriban egy „gyakorlatiatlan” embernek szembe kellett szállnia egy „gyakorlatival”. Manapság teljesen természetes, hogy bélyeggel látjuk el a borítékot.

Hasonló a helyzet a vasúttal. Amikor 1835-ben elhatározták az első németországi vasút megépítését, Nürnbergből Fürthig, a bajor orvosi kollégium nevében szakértői nyilatkozatot adott ki, melyben az állt, hogy nem tanácsos vasutat építeni, de ha már szándékukban áll, akkor kétoldalt magas deszkakerítést kell emelni, hogy az arra járó emberek ne szenvedjenek ideg- és agyrázkódást.

Amikor a Potsdamot Berlinnel összekötő vasútvonal építéséről volt szó, a posta vezérigazgatója, Stengler úr ezt mondta: „Naponta két postakocsit küldök Postdamba, de ezek sohasem telnek meg; ha az emberek ki akarják dobni a pénzüket az ablakon, ám tegyék.”

Az élet valós tényei nem törődnek a „gyakorlatiasakkal”, azokkal, akik annak tartják magukat. Az embernek meg kell tudnia különböztetni az igazi gondolkodást az úgynevezett gondolkodásmódtól, ami pusztán a rögzült gondolkodási szokások szerinti ítéletalkotás.

El szeretnék önöknek mesélni egy kis epizódot, melyet magam éltem át egyszer. Álljon ez mai elmélkedésünk középpontjában! Egyetemi éveim alatt odajött hozzám egy ifjú kolléga, arcán

azoknak az embereknek az örömeivel, akiknek épp egy hatalmas ötlet jutott az eszükbe. Így szólt: „Azonnal Radinger tanár úrhoz kell mennem – aki akkoriban a gépipari főiskolán tanított –, mert nagyszerű felfedezésre jutottam! Rájöttem, hogyan lehet egészen kis mennyiségű gőz erejének felhasználásával, áttételek segítségével, iszonyú nagy erőkifejtésre képes gépet készíteni...” Többet nem mondott, sietett a professzorhoz. A szóban forgó professzort azonban nem találta, visszajött, és elmagyarázta az elképzelését. A történet nekem azonnal perpetuum mobile-szagú volt... De miért ne jöhetne egyszer az is létre, nem igaz? Ám miután elmondott mindent, azt kellett válaszolnom: „Nézd csak, igaz, hogy ennek az elméletnek a kigondolása nagy éleselméjűségre vall, a gyakorlatban azonban egy olyan viszonyról van szó, amely ahhoz hasonlítható, mint amikor valaki felszáll egy vonatra, iszonyú erővel tolni kezdi a vasúti kocsi falát, és úgy gondolja, hogy a vonat el fog indulni. Lényegében egy ilyen gondolatmenet áll találmányod háttérében.” Ezt azután ő is belátta, és nem kereste újra a professzort.

Így tokosodhat be bizonyos mértékben az ember gondolkodása. Egészen kivételes, ritka esetekben ez a betokosodás világosan megmutatkozik, az életben azonban sok ember tokosodik be, csak ez nem mindig olyan feltűnő, mint az említett példában. Aki azonban képes megvizsgálni a dolgot közelebbről, tudja, hogy számtalan emberi gondolkodási folyamat zajlik le ezen a módon; gyakran látja, hogy az emberek úgyszólván benne állnak a vagonban, belülről tolják, és azt gondolják, hogy ők mozgatják a vonatot. Sok minden történne az életben másképp, ha az emberek nem ilyen vonat-belülről-tolók lennének.

Az igazi gyakorlati gondolkodás előfeltételezi azt, hogy helyes érzületet, helyes érzést tanúsítsunk a gondolkodás iránt. Hogyan jutunk a gondolkodással kapcsolatban a megfelelő álláspontra? Senkinek sem lehet helyes érzése a gondolkodással kapcsolatban, aki azt hiszi, hogy a gondolkodás valami olyasmi, ami csupán az emberen belül, a fejében vagy a lelkében játszódik le. Aki ezt gondolja, azt egy hamis érzés újra és újra el fogja téríteni attól, hogy egy helyes gondolkodási gyakorlatot keressen, hogy a gondolkodásával kapcsolatban a szükséges követelményeket felállítsa. Aki helyes érzéssel akar viseltetni a gondolkodás iránt, annak ezt kell mondania: Ha gondolatokat tudok alkotni a dolgokról, ha gondolatok által meg tudok állapítani valamit róluk, akkor a gondolatoknak már benne kell lenniük ezekben a dolgokban. A dolgoknak gondolatok alapján kell felépülniük, mert csak így lehetek képesek arra, hogy a gondolatokat elő is tudjam hívni belőlük.

Képzeld el, hogy a dolgokkal odakinn a világban hasonló a helyzet, mint egy órával. Igen gyakran hasonlítják az emberi szervezetet az órához, miközben a legfontosabbat, azt, hogy létezik egy órásmester is, általában elfelejtik. Tisztában kell lennünk azzal, hogy a fogaskerekek nem maguktól találkoztak és kapcsolódtak össze és okozzák az óra működését, hanem lennie kellett egy órásmesternek is, aki az órát összerakta. Az órásmestert nem szabad elfelejteni. Az óra gondolatok által jött létre, a gondolatok úgymond beleáramlottak az órába, a tárgyba. Minden természeti alkotást, természeti eseményt is így kell elképzelnünk. Az ember által alkotott tárgyaknál ez gyorsan belátható, a természeti jelenségeknél azonban már nem olyan könnyű ezt észrevenni, holott azok is szellemi alkotások, szellemi lények állnak mögöttük. És amikor az ember a dolgokról gondolkodik, akkor csupán arról gondolkodik, ami már eredendően bennük van. Csakis az a hit, hogy a világ gondolkodás által jött létre, és a gondolkodás teremti folyamatosan, teszi a valódi belső gondolkodást igazán gyümölcsözővé.

Mindig a világban lévő szellem iránti hitetlenség vezet – még a tudomány területén is – a leggyakorlatiatlanabb gondolkodáshoz. Például, ha valaki azt mondja, hogy úgy jött létre a naprendszerünk, hogy kezdetben volt egy ősköd, amely elkezdett körkörösen mozogni, egy központi gömb alakú testté sűrűsödött, amelyből gyűrűk és golyók váltak le, és így, mechanikusan jött létre az egész bolygórendszer, nos, aki így beszél, az elkövet egy nagy gondolkodási hibát. Szép takarosan be is mutatják ezt az embereknek. Egy kedves kis kísérlet keretében minden iskolában a következőképpen szemléltetik a dolgot. Egy pohár vízbe zsírcseppet ejtenek, a zsírcsepp közepén keresztülszúrnak egy tűt, és az egészet körkörösen forgatni kezdik. Ekkor a nagyobb cseppről

kisebb cseppek válnak le, és máris bolygórendszert kapunk kicsiben, ezzel szemléletes módon – legalábbis így gondolják – már be is mutatták a tanulóknak, hogyan jött létre, pusztán mechanikus alapon, az egész bolygórendszer. Gyakorlatiatlan gondolkodás vonhat csak le ilyen következtetést e mutató kísérletből, mert az illető, aki az egészet a bolygórendszerre vonatkoztatja, elfelejt valamit – amit egyéb esetben talán nagyon is jó lenne elfelejteni –, elfelejti saját magát, hogy ő maga volt az, aki az egészet mozgásba hozta. Ha nem lett volna ott, hogy véghezvigye, akkor sohasem jött volna létre a cseppecskék kiválása a nagy zsírcseppből. Ha ezt is figyelembe venné, és így vonatkoztatná a bolygórendszerre, csak akkor használná helyesen a gondolkodást. Az ehhez hasonló gondolkodásbeli hibák rettentő nagy szerepet játszanak manapság, különösen azon a területen, amit ma tudománynak nevezünk. Ezek a dolgok sokkal fontosabbak, mint ahogy azt általában gondolni szokás.

Ha valódi gondolkodási praxistról kívánunk beszélni, tudnunk kell, hogy gondolatok csak olyan világból hívhatók elő, amelyben már valóban benne vannak a gondolatok. Ahogy vizet is csak olyan edényből meríthetünk, amelyben valóban van víz, gondolatokat is csak olyan dolgokból meríthetünk, amelyekben már benne foglaltatnak a gondolatok. A világ gondolatok alapján van felépítve; csak ezért tudjuk belőle a gondolatokat elő is hívni. Ha nem így volna, egyáltalán nem jöhetne létre a gondolkodási praxis. Ha azonban az ember végiggondolja az itt elmondottakat, akkor könnyen lemond majd minden absztrakt gondolkodásról. Ha teljes benne a bizalom az iránt, hogy a dolgok mögött gondolatok állnak, hogy az élet valós tényei gondolatok alapján történnek, ha ezt érzi, akkor könnyen rátalál arra a gondolkodásmódra, amely a valóságon, a realitáson alapszik.

Ejtsünk most szót arról a gondolkodásmódról, amely különösen azok számára fontos, akik az antropológia talaján állnak. Akit áthat az a gondolat, hogy a tények világa gondolatokhoz igazodik, az be fogja látni a helyes gondolkodás kifejlésének fontosságát. Tegyük fel, hogy valaki ezt mondja: Ugy szeretném megtermékenyíteni a gondolkodásomat, hogy az valóban mindig el tudjon igazodni az életben. Ez esetben azt kell szem előtt tartania, amiről a következőkben szó lesz. És amiről most szó lesz, azt úgy kell elképzelni, mint gyakorlati alapvetést, amelyre ha az ember időről időre odafigyel, ha a gondolkodását e szerint rendezi be, akkor annak bizonyos következményei lesznek, praktikussá válik a gondolkodása, még ha az eleinte talán nem is látszik annak. Igen, még egészen más tapasztalataink is lesznek a gondolkodással kapcsolatban, ha megvalósítjuk ezeket az alapelveket.

Próbáljuk ki a következőt. Figyeljünk meg alaposan egy számunkra jól hozzáférhető folyamatot a világban, amelynél lehetőségünk nyílik a pontos megfigyelésre, mondjuk az időjárást. Figyeljük meg az esti felhőalakulatokat, a naplementét, stb, pontos képet alkotva magunkban mindarról, amit megfigyeltünk. Próbáljuk meg ezt a képet, ezt a képet egy darabig minden részletében megtartani, minél többet megőrizni belőle másnapig. A következő napon, megközelítőleg ugyanabban az időpontban, vagy éppen hogy egy másikban, újra megfigyeljük az időjárási viszonyokat, és ismét megpróbálunk pontos képet alkotni rólok.

Ha ily módon pontos képeket alkotunk az egymást követő állapotokról, akkor világos lesz számunkra, hogy gondolkodásunk egyre bensőségebbé és intenzívebbé válik, mert ami a gondolkodást gyakorlatiatlanná teszi, az az, hogy általában hajlamosak vagyunk arra, hogy a világ egymást követő eseményeinél a részleteket elhagyjuk, és csak általános, elmosódott képeket tartunk meg. Az értékes, a lényeges azonban, ami a gondolkodást gyümölcsözővé teszi, az valójában az, hogy az egymást követő eseményekről pontos képeket alkossunk, majd megállapítsuk: „Tegnap ez volt a helyzet, ma pedig ez.” Emellett a két képet, melyek a valóságban elkülönülten jelentek meg, lehetőleg állítsuk is képszerűen a lelkünk elé.

Ez semmi egyéb, mint a valóság gondolataiba vetett bizalom egyfajta kifejeződése. Ne vonjunk le rögtön valamilyen következtetést, és abból, amit ma láttunk, ne akarjunk kitalálni, milyen idő lesz holnap. Ez csak elrontaná a gondolkodásunkat. Inkább bízzunk abban, hogy odakinn a valóságban a dolgok összefüggenek egymással, hogy a holnapi a maival valami módon összefügg. Ne spekuláljunk, hanem azt, ami időben egymás után következik, gondoljuk át, lehetőleg pontosan

megalkotott belső képekben, majd ezeket a képeket állítsuk egymás mellé, és engedjük, hogy egymásba fonódjanak. Ezt az egészen konkrét gondolkodási alapelvet kell érvényesítenünk akkor, ha valóban tárgyilagos gondolkodást akarunk kifejleszteni. Jó, hogyha ennek az alapelvnek az érvényesítését olyan jelenségek megfigyelése során gyakoroljuk, melyeket még nem értünk, melyeknél még nem ismertük fel a belső összefüggéseket. Pont az ilyen folyamatok esetében, melyeket még nem értünk – mint például az időjárás – kell bízunk abban, hogy az, ami odakinn egymással összefügg, bennünk is összefüggésbe fog kerülni. Az előbb elmondottaknak a gondolkodás kizárásával kell történnie, pusztán képekben. Ezt kell mondanunk: Még nem ismerem az összefüggést, de hagyom, hogy a dolgok életre keljenek bennem, és létre is fognak hozni bennem valamit, amennyiben gyakorolom a spekuláció kizárását. Elhíhetik nekem, hogy ha az ember ily módon, félretéve a gondolkodást, lehetőleg pontos képeket alkot az egymás után következő eseményekről, akkor történik valami az érzékfeletti lénytagjaiban.

A képzetvilág hordozója az asztráltest. Ez az asztráltest addig, amíg az ember spekulál, az én rabszolgája. Nem merül ki azonban ebben a tudatos tevékenységben, hanem egy bizonyos kapcsolatban áll az egész Kozmosszal.

Amilyen mértékben tartózkodunk attól, hogy gondolkodásunk saját kénye-kedve szerint működjék, és amilyen mértékben törekszünk arra, hogy pusztán képszerű képzeteket alkossunk az egymást követő eseményekről, ugyanolyan mértékben hatnak bennünk a világ belső gondolatai, lenyomatokat hagyva az asztráltestünkben, anélkül, hogy erről tudnánk. Amilyen mértékben a világ folyamatainak megfigyelése által beleilleszkedünk a világ menetébe, a képeket lehetőleg háborítatlanul véve fel a gondolatainkba, és hagyva, hogy hassanak a bensőnkben, olyan mértékben válunk egyre okosabbá lényünk nem tudatos tagjaiban. És amikor már képesek vagyunk arra, hogy a belső összefüggéssel rendelkező eseményeknél az új kép átmenjen a másikba – úgy, ahogy ez az átmenet a természetben is lejátszódott –, akkor egy idő után látni fogjuk, hogy gondolkodásunk olyasmire tett szert, amit egyfajta rugalmasságnak, hajlékonyságnak nevezhetünk.

Így járunk el azoknál a dolgoknál, amiket még nem ismerünk. Azokkal a dolgokkal kapcsolatban azonban, amiket már ismerünk - például hétköznapi életünk körülöttünk lejátszódó eseményeinek tekintetében -, kissé másképp kell viselkednünk. Valaki, például a szomszédunk, végrehajtott egy cselekedetet. Elgondolkodunk: „Vajon miért tette ezt?” Arra gondolunk, hogy talán előkészítette egy másnapi tevékenységét. Nem folytatjuk a gondolatot, hanem pontosan elképzeljük, mit csinált, és megpróbálunk képet alkotni arról, mit fog tenni holnap. Elképzeljük: ezt teszi holnap, és megvárjuk, mit tesz valójában. Meglehet, hogy másnap észrevesszük: tényleg azt cselekszi, amit elképzeltünk. Az is lehet, hogy másképp cselekszik. Meg fogjuk látni, mi történik, és megpróbáljuk a gondolatainkat eszerint kiigazítani.

Keressünk ehhez hasonlóan eseményeket a jelenben, melyeket gondolatban követünk a jövőbe, és várjuk meg, mi történik. Megtehetjük ezt emberi cselekedetekkel, de egyéb dolgokkal is. Amikor megértünk valamit, próbáljunk meg képet alkotni arról, hogy szerintünk mi fog történni. Ha bekövetkezik az, amire számítottunk, akkor helyes volt a gondolkodásunk, akkor minden rendben van. Ha más történik, akkor próbáljunk utánagondolni annak, hol vétettük a hibát, és nyugodt megfigyeléssel javítsuk ki a hibás gondolatot, vizsgáljuk meg, mi az oka annak, hogy ide lyukadtunk ki. Ha pedig elképzelésünk helyes volt, akkor a legnagyobb mértékben óvakodjunk attól, hogy jóslatunk dicsfényében pompázzunk: „Naná! Én már tegnap tudtam, hogy így lesz!”

Ez megint csak egy alaptétel, ami abból a bizalomból fakad, hogy a dolgokban és eseményekben belső szükségszerűség van, hogy magukban a tényekben rejlik az a valami, ami a dolgokat előreviszi. És ami bennük dolgozik máról holnapra, azok gondolati erők. Hogyha elmélyülünk a dolgokban, akkor tudatossá válnak számunkra ezek a gondolati erők. Ezeket a gondolati erőket ilyen gyakorlatok által hozzuk be a tudatunkba, és összhangban vagyunk velük, amennyiben az következik be, amit előre láttunk; ekkor gondolkodási tevékenységünkkel belső kapcsolatban vagyunk a valós dologgal. Így rászokunk arra, hogy ne önkényesen, hanem a dolgok belső szükségszerűsége, természete szerint gondolkodjunk.

De más irányban is iskolázhatjuk a gondolkodásunkat. Valamely esemény, ami ma történik, kapcsolatban áll azzal, ami tegnap történt; például egy gyerek nevetlen volt: mi lehet az oka? Visszakövetjük az eseményeket máról tegnapra, és megalkotjuk magunknak az okokat, melyeket nem ismerünk. Azt mondjuk: Mivel ma ez történt, azt hiszem, hogy ezt az eseményt tegnap, vagy tegnapelőtt ez, vagy az készítette elő. Ezek után kiderítjük, mi történt valójában, így megtudjuk, helyesen gondolkodtunk-e. Ha megtaláltuk a valós okokat, akkor minden rendben, ha téves elképzelést alkottunk, megpróbálunk rájönni a hiba okára: megvizsgáljuk, hogyan alakult ki a gondolatmenetünk, illetve hogyan játszódott le a valós esemény.

Ezeknek az alapelveknek a megvalósításához az a legfontosabb, hogy valóban találjunk időt arra, hogy olyan módon szemléljük a dolgokat, mintha gondolkodásunkkal bennük lennénk, hogy belemerüljünk a dolgokba, azok belső gondolati tevékenységébe. Ha ezt tesszük, lassanként észre fogjuk venni, hogy szabályosan összenövünk velük, hogy nincs többé az az érzésünk, hogy a dolgok kint vannak, mi pedig bent, és gondolkodunk róluk, hanem azt érezzük, mintha gondolkodásunk magukban a dolgokban mozogna. Hogyha valaki erre már magas fokon képes, akkor sok minden világossá válik számára.

Volt egy ember, aki olyan magas fokra jutott, ami csak elérhető ezen a módon, egy gondolkodó, aki a gondolkodásával mindig benne állt a jelenségekben: Goethe. Heinroth, a pszichológus, 1822-ben „Az antropológia tankönyve” című munkájában azt mondja, hogy Goethe gondolkodása tárgyi gondolkodás. Goethe örült ennek a megállapításnak. Mert ez azt jelenti, hogy az ilyen gondolkodás nem válik el a dolgoktól, hanem bennük marad; a dolgok szükségszerűségén belül mozog. Goethe gondolkodása egyben szemlélődés is volt, szemlélődése pedig gondolkodás.

Goethe igen messzire jutott az ily módon kifejlesztett gondolkodásban. Nemegyszer megtörtént, hogy odament az ablakhoz, és így szólt ahhoz, aki éppen jelen volt: „Három órán belül esni fog az eső...” És így is történt. Az égbolt kis részletéből, melyet az ablakon keresztül látott, meg tudta mondani, hogyan fognak a következő három órában változni az időjárási viszonyok. Hűséges, a jelenségen belül maradó gondolkodása lehetővé tette számára, hogy érezze, miként készül elő az előbbi eseményből a későbbi.

Tényleg sokkal többet érhet el az ember a praktikus gondolkodással, mint ahogy azt általában gondolnánk. Ha az szolgál gondolkodásunk alapjául, amit az imént felvázoltam, észrevevesszük, hogy gondolkodásunk valóban praktikus lesz, tágabb lesz a látóköre, és egész másképp ragadjuk meg a világ dolgait, mint e nélkül. Lassanként teljesen máshogy állunk hozzá a dolgokhoz, és az emberekhez is. Egy tényleges, valóságos folyamat megy végbe bennünk, ami egész viselkedésünket megváltoztatja. Rendkívül fontos, hogy valóban megpróbáljunk gondolkodásunk révén ily módon összenőni a dolgokkal; a lehető legjobb értelemben vett praktikus alapelv az, hogy a gondolkodás érdekében efféle gyakorlatokat végezzünk.

A következő gyakorlatot különösen azoknak tanácsos végezniük, akiknek az adott pillanatban általában nem jut eszükbe a megfelelő gondolat. Az ilyen embereknek elsősorban arra kell törekedniük, hogy gondolkodásukkal ne adják át magukat minden pillanatban annak, amit a világ folyása magával hoz, ami ily módon árad feléjük. A leggyakrabban az történik, hogy amikor végre van egy fél óránk arra, hogy pihenjünk, átadjuk magunkat gondolataink csapongó játéknak. Így gondolataink száz meg százfelé szövednek. Vagy mondjuk valamilyen gondunk van az életben, ami gyorsan besurran a tudatunkba, és egészen eltölti azt. Hogyha ezt tesszük, sohasem érjük el azt, hogy a megfelelő pillanatban a megfelelő gondolat az eszünkbe jusson. Ennek eléréséhez a következőket kell tennünk. Ha van egy fél óra pihenő időnk, határozzuk el a következőt: „Valahányszor az időm engedi, olyasmire fogok gondolni, amit én választok ki, ami a saját akaratomból kerül a tudatomba. Most például arra akarok gondolni, amit korábban éltem át, talán két éve, egy séta során; tudatomba akarom idézni az akkori élményeket, és erről akarok gondolkodni, ha csak öt percig is. Minden egyebet félreteszek ebben az öt percben! Én magam választom ki, mire akarok gondolni!” Természetesen nem kell olyan nehezre választanunk, mint az előbbi példában. Egyáltalán nem arról van szó, hogy rögtön nehéz gyakorlatokkal avatkozzunk be a

gondolkodás folyamatába, hanem hogy kiszakítsuk magunkat az élet közvetlen hatásaiból. Valami olyasmit kell választanunk, ami nem illeszkedik bele hétköznapi életünk menetébe. Hogyha ötlet hiányban szenvedünk, ha semmi sem akar az eszünkbe jutni, akkor nyissunk ki egy könyvet, és gondolkodjunk arról, amit első pillantásra olvasunk. Vagy például határozzuk el: „Ma arról gondolkodom, amit délelőtt, munkába menet egy bizonyos időpontban láttam, és amit máskülönben figyelemre sem méltattam volna.” Tehát valami olyasminek kell lennie, ami kívül áll a szokásos mindennapi történéseken, olyasminek, amiről különben nem gondolkodtunk volna.

Hogyha rendszeresen végzünk ilyen gyakorlatokat, akkor elérjük azt, hogy az adott időpontban támad egy ötletünk, hogy egy helyzetben az jut az eszünkbe, aminek az eszünkbe kell jutnia. A gondolkodás mozgékonyaságra tesz szert, és ez végtelenül fontos az ember számára a gyakorlati életben.

A most következő gyakorlat különösen az emlékezőképességre hat. Először is megpróbálunk elnagyolt módon, ahogy a dolgokra általában emlékezni szoktunk, valamely eseményre - mondjuk egy tegnapi történetre - emlékezni. Az ember emlékei általában szürkék, és belevesznek a szürke háttérbe, legtöbbször megelégszünk azzal, ha eszünkbe jut az illető neve, akivel tegnap találkoztunk. Ennyivel azonban nem szabad megelégednünk, ha fejleszteni kívánjuk az emlékezetünket. Ezzel tisztában kell lennünk, és rendszeres gyakorlatként a következőt kell elhatároznunk: „Egészen pontosan akarok emlékezni arra az emberre, akit tegnap láttam, arra is, melyik utcasarkon láttam, és mi volt még körülötte. Pontos képet akarok alkotni róla, pontosan akarom elképzelni a kabátját és a mellényét is” A legtöbb ember azzal szembesül, hogy ezt egyáltalán nem tudja megtenni, teljesen képtelen rá. Rájönnek, mennyi minden hiányzik ahhoz, hogy valóságos, képszerű képzetet alkossanak arról, akivel tegnap találkoztak, amit tegnap átéltek.

A leggyakoribb esetből kell tehát kiindulnunk, abból, hogy az ember nem képes az emlékezetébe idézni azt, amit tegnap átélt. Az ember megfigyelőképessége tényleg a legnagyobb mértékben pontatlan. Egy egyetemi professzor próbát tett a hallgatóival, aminek során kiderült, hogy a harminc jelenlévőből csak ketten látták a folyamatot helyesen, míg a másik huszonnyolc hallgató helytelen megfigyelésekkel szolgált. A jó emlékezet azonban a helyes megfigyelés gyermeke. Az emlékezőképesség fejlesztésénél tehát éppen arról van szó, hogy az ember megfigyelése pontos legyen. A jó emlékezetre a hű megfigyeléssel tehetünk szert; a hű emlékezet, egy bizonyos lelki kerülő úton, a jó megfigyelés gyermekeként fog megszületni.

Mit tegyenek tehát önök, hogyha eleinte nem képesek pontosan emlékezni arra, amit tegnap átéltek? Először is próbáljanak meg lehetőleg pontosan visszaemlékezni, majd azokra a helyekre, melyekre nem emlékeznek, képzeljenek valami valótlan, csak hogy a kép teljes legyen. Tegyük fel, hogy teljesen elfelejtették, barna vagy fekete kabátot viselt-e az, akivel találkoztak; ilyenkor elképzelik, hogy mondjuk barna kabát volt rajta és barna nadrág, a kabáton ilyen és ilyen gombok voltak, a sál sárga volt, ilyen és ilyen volt a helyzet, a falak sárgák voltak, balra egy magas, jobbra egy alacsony ember ment el, és így tovább.

Amire emlékeznek, azt beillesztik a képbe, csak azzal egészítik ki, amire nem emlékeznek, hogy ily módon – szellemi szinten – egész képet nyerjenek. A kép ekkor még valótlan, de a teljes kép iránti fáradozás azt eredményezi, hogy ettől kezdve pontosabb lesz a megfigyelésük. Folytatják a hasonló gyakorlatok végzését, és ha már ötvenszer megcsinálták, az ötvenegyedik alkalommal egész pontosan fogják tudni, hogyan nézett ki az, akivel találkoztak, hogyan volt felöltözve. Pontosan fognak emlékezni mindenre, a kabátgombokig bezárólag. Akkor majd semmi nem kerül el a figyelmüket, minden részlet megmarad önökben. Először megfigyelő-képességüket élesítették a gyakorlatokkal, majd ehhez jött hozzá a hű megfigyelés gyermekének, az emlékezetnek a javulása.

Különösen tanácsos figyelni arra, hogy ne csupán a nevét és fő vonásait tartsák meg annak, amire emlékezni akarnak, hanem lehetőleg képszerű képzetként próbálják megtartani, ami minden részletre kiterjed, és ha valamire nem emlékeznek, akkor először egészítsék ki a képet. Hamarosan látni fogják, hogy emlékezőképességük – egyfajta kerülő úton – helyessé válik.

Látjuk, milyen pontosan, kézzelfoghatóan meg lehet adni, hogyan tehetjük egyre

gyakorlatibbá a gondolkodásunkat. Különösen fontos még a következő. Az emberben benne él a vágy, hogy ha valamit fontolóra vett, jusson is valamilyen eredményre. Meggondolja, hogyan hajtsa végre a cselekedetét, és erre vagy arra az eredményre jut. Ez nagyon is érthető késztetés. De mégsem ez az, ami a gyakorlati, praktikus gondolkodáshoz elvezet bennünket. A gondolkodás terén minden sietség hátráltat, nem pedig előre visz. Ezen a téren türelmesnek kell lennünk.

Tegyük fel, hogy végre kell hajtánunk valamit. Többféle lehetőség áll előttünk. Legyünk türelmesek, és képzeljük el, mi történne, ha az egyik módon cselekednénk, majd próbáljuk elképzelni a másik lehetőséget is. Persze mindig lesz valami oka annak, hogy valamelyiket előnyben részesítsük, de tartózkodjunk attól, hogy azonnal döntést hozzunk, inkább azon fáradozzunk, hogy képzeljük el a két lehetőséget, majd jelentsük ki: Elég, most befejezem az erről való gondolkodást.

Lesznek olyanok, akik ilyenkor elkezdnek fészkelődni, és nehéz lesz legyőzniük ezt a nyugtalanságot, de nagyon hasznos, ha úrrá tudnak lenni rajta és elhatározzák: legyen bárhogya is, most egy ideig nem gondolok rá. Ha tehetjük, függesszük fel az ügyet, a cselekvést másnapig, és akkor újra vegyük elő a két lehetőséget. Látni fogjuk, hogy a dolgok közben megváltoztak, hogy a következő napon másképp, vagy legalábbis megalapozottabban döntünk, mint előző nap tettük volna. A dolgok belső szükségszerűséget hordoznak magukban, és ha nem türelmetlen önkénnyel cselekszünk, hanem hagyjuk dolgozni magunkban ezt a belső szükségszerűséget – és az dolgozni is fog bennünk –, akkor ez a szükségszerűség másnapra gazdagítja a gondolkodásunkat, és lehetővé teszi a helyes döntés meghozatalát. Ez rendkívül hasznos!

Vagy például valaki tanácsot kér tőlünk egy olyan ügyben, melyben döntést kell hoznia. Legyen türelmünk, és ne vágjuk rá rögtön a saját válaszukat, hanem vessünk fel különböző lehetőségeket, de ne hozzunk döntést, hanem hagyjuk, hogy a lehetőségek nyugodtan hathassanak. A népnyelv is azt mondja, hogy aludjunk rá egyet, mielőtt döntünk. Az alvás önmagában azonban még nem segít. Szükséges, hogy két, de inkább több lehetőséget is végiggondoljunk, melyek azután tovább dolgoznak bennünk, amikor – úgymond – nem vagyunk jelen a tudatos énünkkel. Később azután újból visszatérünk a kérdésre. Látni fogjuk, hogy ezen a módon belső gondolati erőket hozunk működésbe, és ezáltal a gondolkodásunk egyre tárgyilagosabb és praktikusabb lesz.

Bármi legyen is az ember az életben, akár a satunál áll, akár az eke mögött, vagy tartozhat netán az úgynevezett kiváltságos réteghez, a leghétköznapiabb dolgokról akkor fog gyakorlatiasan gondolkodni, ha az említett gyakorlatokat rendszeresen elvégzi. A gyakorlás eredményeképpen egészen másképp fog viszonyulni a világ dolgaihoz. És még ha oly bensőségesnek is látszanak elsősre ezek a gyakorlatok, valójában a külvilág számára hasznosak, épp a külvilág számára hordozzák a legnagyobb jelentőségüket; fontos következményekkel járnak.

Egy példán szeretném önöknek bemutatni, milyen jelentősége van annak, hogy valóban praktikusán gondolkodjunk. Valaki felmászott egy fára, hogy ott valamit elvégezzen, leesett, és holtan feküdt a fa alatt. Nos, kézenfekvő ugye gondolat, hogy a zuhanás következtében halt meg. Azt mondjuk, hogy a zuhanás volt az ok, a halál pedig az okozat. Úgy tűnik, hogy ok és okozat így függenek össze egymással. Ebben azonban szörnyű tévedések bújhatnak meg. Szívrohama is lehetett odafenn az illetőnek, és akkor a szívroham következtében esett le. Pontosan ugyanaz következett be, mintha élve esett volna le a fáról, ugyanazokon az eseményeken ment át, melyek valóban okozhatták volna a halálát. Így lehet teljesen felcserélni az okot és az okozatot. A tévedés ebben a példában feltűnő, gyakran azonban nem ennyire szembeötlő, ha az ember hibázik. Ehhez hasonló gondolati hibák igen gyakran adódnak, igen, ki kell mondani, hogy a tudomány területén naponta követnek el ilyen hibákat, amikor olyan ítéletek hangzanak el, amelyek ok és okozat összetévesztésén alapulnak. Csakhogy ezt az emberek nem veszik észre, mert nem tartják szem előtt azt, hogy gondolkodási lehetőség is van.

Felhozok még egy példát, egyrészt, hogy szemléltessem, miként jönnek létre az ilyen gondolkodási hibák, másrészt, hogy megmutassam önöknek, ilyesmi már nem történhet meg azokkal, akik a ma ismertetett gyakorlatokat rendszeresen végzik. Tegyük fel, hogy egy tudós

véleménye szerint a mai ember a majomtól származik, tehát a majmokban felismerhető tulajdonságok, képességek egyre tökéletesednek, és így jön létre az ember. Hogy a dolog gondolati jelentőségét kidomborítsuk, tegyük fel a következőt. Ez az ember, aki ezt a következtetést vonta le, valamilyen oknál fogva egyedül van a Földön. Rajta kívül csak a majmok élnek még itt, akiktől, elmélete szerint, az ember származik. Tüzetesen tanulmányozza a majmokat, és kialakítja magában, a legkisebb részletekbe menően, a majom fogalmát. Ezek után meg kellene próbálnia - anélkül, hogy valaha is látott volna embert - a majom fogalmából levezetni az ember fogalmát. Ez azonban sehogyan sem fog neki sikerülni: az általa megismert majom fogalma sohasem változik át az ember fogalmává.

Amennyiben gondolkodásmódja helyes lenne, ezt mondaná: „A fogalmam nem változik át úgy, hogy a majom fogalmából az ember fogalma jönne létre, tehát az, amit a majomban látok, nem változhat emberré, mert akkor a fogalmam is átválna. Tehát kell még lennie valaminek, amit nem láthatok.” Ennek az embernek tehát az érzékelhető majom mögött valami természetfelettit kellene feltételeznie, amit nem képes észlelni, és ami azután emberré alakulhatna át.

Nem kívánunk most az ember majomtól való származásának lehetetlenségébe belemenni, csak arra a gondolkodási hibára akarunk rámutatni, ami e mögött az elmélet mögött rejlik. Ha az ember helyesen gondolkodna, arra a következtetésre jutna, hogy nem szabad így gondolkodnia, hacsak nem akar valami természetfelettit előfeltételezni. Ha jól megfigyeljük, észrevesszük, hogy az emberek nagy része éppen ezt a súlyos gondolkodási hibát követi el. Ilyen hibákat azonban már nem vét az, aki a fent említett módon iskolázza a gondolkodását.

A mai irodalom nagy része – különösen igaz ez a természettudományos irodalomra –, az ilyen kitekért, fonák gondolatok által olyan hatással lesz arra, aki valóban mer helyesen gondolkodni, hogy akár fizikai fájdalmak forrása is lehet számára, ha végig kell ezeket az írásokat olvasnia. Ezzel természetesen egyáltalán nem a természettudomány tárgyilagos módszerei által nyert hallatlan mennyiségű megfigyelési eredmény ellen akarunk szólni.

Most egy olyan fejezethez érteztünk, amely a szüklátó körű gondolkodással függ össze. Tényleg úgy áll a helyzet, hogy az ember rendszerint nem veszi észre, hogy gondolkodása egyáltalán nem tényszerű, hanem nagyrészt gondolkodásbeli szokások eredménye. Ily módon az, aki a világot és az életet átlátja, egészen másképp alakítja ki a véleményét, mint az, aki nem, vagy csak kevéssé látja át, például egy materialista gondolkodó. Érveléssel meggyőzni valakit, legyenek bár ezek az érvek még oly súlyosak és jók, nem könnyű. Érveléssel próbálkozni olyanoknál, akik alig ismerik az életet, legtöbbször hiábavaló fáradozás, hiszen egyáltalán nem ismerik azokat az érveket, melyekre az állításainkat alapozzuk. Ha például valaki megszokta, hogy mindenben csak anyagot lásson, akkor le is ragad ennél a gondolkodási szokásnál.

Manapság az állítások általában nem érveken alapulnak, hanem az érvek mögötti gondolkodási szokásokon, melyeket az illető elsajátított, s melyek egész érzésvilágát és érzékelését befolyásolják. Amikor a mai ember érveket hoz fel, tulajdonképpen csupán érzései öltik fel a gondolkodási szokások álarcát. Így gyakran nem csupán a kívánság a gondolatok atyja, hanem minden érzést és gondolkodási szokást is a gondolatok szülőinek tekinthetünk. Aki ismeri az életet, tudja, mily kevéssé lehet valakit logikus érvekkel meggyőzni. Ami a lélekben a döntést meghozza, az sokkal mélyebben ható valami, mint a logikus érvek.

Ha például az antropológiai mozgalmat nézzük, akkor biztosan jó oka van annak, hogy létezik, és hogy a munka Zweigokon belül folyik. Aki egy ideje dolgozik a mozgalomban, észreveszi, hogy másfajta gondolkodásra, érzésre és érzékelésre tett szert. Mert a Zweigokban dolgozva nem csupán azzal foglalkozik, hogy logikus érveket találjon valamihez, hanem egyben átfogóbb érzést és érzékelést is elsajátít.

Előfordulhat, hogy pár éve valaki még gúnyolódott, amikor először hallott szellemtudományos előadást; ma viszont már sok minden világos és átlátható számára abból, amit azelőtt teljesen abszurdnak tartott! Nem csupán a gondolatainkat változtatjuk át, miközben az antropológiai mozgalomban tevékenykedünk, hanem megtanuljuk egész lelkünk perspektíváját

szélesebbre tárni. Tisztában kell lennünk azzal, hogy gondolataink színezete sokkal mélyebb forrásokból származik, mint ahogy azt általában gondoljuk. Bizonyos érzések kényszerítik az embert bizonyos véleményekre. A logikus okok gyakran csupán érzéseink és gondolkodási szokásaink maszkjai.

Ahhoz, hogy a logikus érvek valóban jelentsenek számunkra valamit, magát a logikát kell megszeretnünk. A logikus érvek csak akkor válnak valóban döntőkké, ha megszerettük az objektivitást, a tárgyilagosságot. Lassanként megtanuljuk, hogy az egyik vagy másik gondolat felé irányuló előzetes vonzalmunktól függetlenül, objektíven gondolkodjunk; ekkor látó körünk kiszélesedik, és praktikus emberré válunk; de nem úgy leszünk praktikusak, hogy kizárólag az előre lefektetett sínek mentén vagyunk képesek véleményt alkotni, hanem úgy, hogy magukból a dolgokból kiindulva gondolkodunk.

Az igazi gyakorlatiasság a tárgyilagos gondolkodásnak, a dolgokból kiáradó gondolkodásnak a gyermeke. A dolgok azonban csak akkor fognak bennünket ösztönözni, hogyha az említett gyakorlatokat rendszeresen elvégezzük; gyakorlataink tárgyául azonban olyasmint kell választanunk, ami még magán viseli az egészség jegyét, amit lehetőleg még nem nagyon érintett, kevésbé befolyásolt az emberi kultúra, tehát főként természeti jelenségeket. Ha a természet jelenségeivel kapcsolatban olyan gyakorlatokat végzünk, mint amelyeket ma leírtunk, praktikus emberekké válunk. Ez a valóban praktikus! A leghétköznapibb tevékenységhez is praktikusán fogunk hozzákezdeni, ha a gyakorlatiasság alapelemét, a gondolkodást iskolázzuk. Amennyiben lelkünket a fenti gyakorlatoknak vetjük alá, kialakul bennünk a praktikus gondolkodási irány.

A szellemtudományos mozgalomnak az a célja, hogy valóban praktikus embereket állítson az életbe. Nem az a fontos, hogy valamit igaznak ismerjünk el, hanem hogy eljussunk odáig, hogy képesek legyünk a dolgokat helyesen áttekinteni. Sokkal fontosabb az a mód, ahogyan az antropozófia a lelkünkbe hatol és tettekre sarkall bennünket, ahogy lelkünket és látó körünket kiszélesíti, mintsem hogy az érzékelhető dolgokon túlmutató, a szellemieket ostromló pusztá elméleti okoskodásba kezdjünk. Ezáltal praktikus igazán az antropozófia.

Lényeges missziója az antropozófiai mozgalomnak, hogy általa az ember gondolkodása mozgásba jön. A gondolkodást úgy iskolázzuk, hogy azt gondoljuk, a dolgokban valami szellemi rejlik. Hogyha az antropozófiai mozgalom lángra lobbantja ezt az érzületet, akkor olyan kultúrát fog alapítani, amelyből sohasem származhat olyan gondolkodás, amellyel az emberek belülről akarják tolni a vagont. Ez a gondolkodás teljesen magától értetődően áramlik bele a lélekbe. Ha a lélek megtanult gondolkodni az élet jelentős tényeiről, akkor a leveseskanálról is helyesen fog gondolkodni. De nem csak a leveseskanállal kapcsolatban lesz praktikusabb, hanem megtanul praktikusán beverni egy szöveget, praktikusán felakasztani egy képet, ügyesebben, mint ahogy egyébként tenné. Nagy jelentőséggel bír, hogy a lelki-szellemi életet egységnek tekintsük, és az ilyen nézet által megtanuljunk mindent egyre praktikusabban alakítani.

Korábbi fordítások alapján a szöveget átdolgozta:

Kótai Zita