

A szellemiség észleléséről

Egy kis szellemi kalandra, együttgondolkodásra szeretném meghívni az Olvasót. Merengésre a szépségről, a jóság rejtélyes fogalmáról, a harmóniáról, életünk minőségéről – arról, ami van, és ami lehet... Tételezzünk fel tehát egy világot, amely túl van közvetlen (!) érzékelésünk határain, amely törvényei azonban érvényesek mind ránk, mind a valóságunkra.

[idegsejtek és -pályák] Az észlelés alapeszközének az agyat tekintjük, amely sok-sok idegsejtből áll. Az idegsejteket most képzeljük el olyan pontok halmazaként, amelyek között nagyon gyorsan, időlegesen kialakulnak és megszűnnek a kapcsolódások. Az idegsejtek sokaságában állandóan létrejön és eltűnik egy-egy kapcsolódás, miközben hasonlóan létrejöhetnek továbbiak is, amelyek máshova is kapcsolódhatnak. Adott időpontban bizonyos pontok úgy kapcsolódhatnak, hogy azok egymás utáni sorozata együttesen egy utat alkot. A gyakorta kialakuló (de időlegesen széteső) utat nevezzük idegpályának, amely alkalmas az agy egy pontjától egy másik pontig az információ átvitelére.

[a valóság észlelése] Maga az érzékelés, mint folyamat úgy képzelhető el, hogy ki kell alakulnia olyan pályáknak, amelyek az érzékelés szerveitől a világról modellt alkotó központi agyterületre viszik el az érzékelt adatokat. Egy stilizált fejet felrajzolva például a szemből, a látóidegektől alapvetően egy vízszintes pályának kell kialakulnia, hogy a – most központi helyre helyezett – modellt alkotó területekre eljussanak az ingerek. Ezek a pályák alapvetően vízszintesek, azaz többnyire a vízszintestől kissé eltérő vonalak együttes útjaként állnak elő. Az idegsejtek kapcsolatai állandóan változnak, a konkrét utak így az időben mindig kicsit eltérnek, esetleg időlegesen meg is szakadhatnak.

[valóság és túlélés] A látás, hallás és a többi érzékszerv vízszintes, „horizontális” pályáinak kialakulása az élet alapvető feltétele. Ha ezek nem jönnek létre, akkor az élőlény nem észleli környezetét, nem tud annak változásaira reagálni, s így könnyen elpusztulhat. Ki kell alakulnia tehát a viszonylagosságukban stabilan működő horizontális pályáknak, amelyek az érzékektől a világ modelljét felépítő központig eljuttatják az információkat.

[a vertikum világa] A túléléshez feltétlenül szükséges a horizontális észlelés, amely így többé-kevésbé berögződött. Hogyan lehetséges azonban egy alapvetően másik irány, a „fent”, a függőleges, a vertikális irány észlelése? A „horizontális” és „vertikális” irányok elnevezése természetesen csak képletes. Nem fizikai irányokat, hanem minőségeket jelentenek. A „fent” vertikumán így olyan észlelési forrást értünk, amely alapvetően más, merőleges („ortogonális”) a közvetlen érzékelés világára.

[kreativitás] Más irányok érzékelésének egyik módja a kreativitás, amelyet most egyszerűen nagyobb valószínűségi szórásaként, azaz nagyobb változatosságként értelmezünk. Az idegsejtek esetén ez azt jelenti, hogy azok között változatosabb és így egyben változékonyabb kapcsolatok alakulhatnak ki, mint a normálisnak tekintett esetekben. Az – akár művészi, akár tudományos, akár más jellegű – kreativitás így bepillantást nyerhet más világokba, a szellemiség „fentjének” vertikális világába is. A kreativitás azonban a nagyobb változatosságot, nagyobb szórást jelenti, így ekkor éppolyan könnyen kialakulhatnak hamis észlelések is. Másrészt, a gyors „össze-vissza” kapcsolódásokból kialakuló utakba bekeveredhetnek más forrásokból származó, egyszerűen oda nem tartozó jelek. A „fenti” forrásba belezavarhat más észlelés, más információ vagy más szándék. Továbbá, a kreativitással kialakuló észlelés, pontosan a változékonysága miatt meg is szűnhet, vagy el is térülhet, akár egy teljesen más irányba.

[idegfeszültség] A fokozott idegállapot egy változata a mánia, amely magas idegfeszültséggel jár. Ez történhet valamely vészreakció hatására, de kiváltódhat valamely izgalmat okozó esemény hatására is. A nagy idegfeszültség miatt felgyorsulnak a kapcsolódások az agyban, így a szellemiség észlelései is bejuthatnak – hirtelen megvilágosodások. Ekkor a tudat kaotikussá válik, és így az észlelések szennyeződnek oda nem illő elemekkel, hamis asszociációkkal, az egyén saját véleményeivel és képzeleteivel. Ez a tudatállapot tehát adhat észleléseket, de sajnos rendkívül bizonytalan és szennyezett módon – „össze-vissza beszél, de mégis valamiben igazat”. A magas idegfeszültség jellemzője, hogy a belső káosz miatt a valósághoz való viszony is irreálissá válik. Az irreális nem azonos a „nem szokványos” véleménnyel és viselkedéssel; az irreális olyan dolgokat tételez fel a világról vagy esetleg önmagáról, amelyek nem a sajátjai.

[meditáció] Hogyan lehetséges tehát egy stabil és szennyeződésmentes, tiszta utat kialakítani a szellemiség „fentjének” érzékeléséhez?

Ennek egyik eszköze, ha csökkentjük a horizontális érzékelés aktivitását. Ez a módszer közismert, amikor a világtól elfordulva „lecsendesítjük” érzékeinket és befelé figyelünk. A környezettől, a külvilág zajától elfordulva nagyobb az esély, hogy kialakulhat a „fent” észlelésének tisztább útja, így az esetleges észlelések is kevésbé módosulhatnak a külvilághoz, vagy máshova tartozó szennyeződésektől. Az érzékek lecsendesítése a meditáció, amely egy köztes állapotba, azaz közvetítővé változtatja a tudatot. Ez lehető teszi, hogy ne csak a közvetlen érzékelés kapuin keresztül észleljünk, hanem a teljes, akár szellemi környezetünknek is a tudatában legyünk. Vegyük észre, hogy az érzékelés és a tudat zajának lecsendesítése még csak a lehetőségét teremti meg a szellemiség észlelésének!

[meditatív jelenlét] A horizontális érzékelés pályáit az agyunkba égette a túlélés. Másrészt, az élet egyszerű, hétköznapi továbbviteléhez szükséges is ez a fajta érzékelés – nem tölthetjük életünk minden percét meditációban. A „más irányokba” való figyelés azonban akkor is lehetséges, ha az érzékelés mentessé válik a zavaró turbulenciáktól. Ekkor az érzékelés pályái hullámszerű ritmusban mozognak. Az idegsejteknek saját természetük az ide-oda kapcsolódás, illetve az utak megszűnése. Lehetséges azonban, hogy a kapcsolódások egy egységes, harmonikus ritmusban történnek. A sok kis hullámszerű út helyett, ekkor nagy és egységes hullámok jönnek létre. Mivel sokkal kevesebb a belső örvény, összevisz-szaság, ezért ekkor a más irányokból érkező észlelések is lehetségessé válnak, sőt, azok kevésbé térhetnek el, kevésbé szennyeződhetnek oda nem illő elemekkel. Ennek a tudatállapotnak az a különlegessége, hogy, miközben a szellemiség észlelését is lehetővé teszi, élesebb és teljesebb képet ad magáról a környező világról is! Ezt a tudatállapotot meditatív jelenlétnek, vagy más néven kontemplációnak (szó szerint: „szemlélődés”, „gondolkozás”) is nevezhetjük.

[szinkronizálódó idegtevékenység] Hogyan hozható tehát létre a harmonikus észlelés? Ha a tudat közel van egy meditatív-jellegű állapothoz (alfa-agyhullámok), akkor a belső idegtevékenységek szinkronizálódnak. Sok aszinkron működés együttesen gyenge és gyors (ún. béta-jellegű) rezgésként jelenik meg – mintha egy ide-oda ugráló cikk-cakkos vonalat rajzolnánk. A szinkronizálódás során a rezgések lassabb üteműnek tűnnek és sokkal nagyobb erejűek – itt a rajzolat egy széles ívű és nagy kitérésű hullámvonal. A szinkron változás valószínűleg azt is jelenti, hogy ekkor a működések egymást segítik (mivel az erősödés és

gyengülés azonos ütemében változnak), és ekkor az agy is egy „magasabb fokozatba” (!) kapcsol.

[harmónia és a jó] A szinkron idegtevékenységnek részben feltétele, részben pedig a megteremtődési lehetősége, hogy a belső gondolati folyamatok is egységesek legyenek. A zavaroktól, apróbb-nagyobb turbulenciáktól mentes, harmonikus gondolkodás szinkron agytevékenységet eredményez. A harmonikus gondolkodás harmonikus tetteket is jelent, amelyek együttesen egy harmonikus életmódot, illetve életet alkothatnak. A más tudati minőségbe léptető belső harmónia kialakulását segíti a közvetlen vagy nagyobb léptékű környezet harmóniája, éppúgy, ahogy a közvetlen család és társaság minősége, illetve a társadalom, az emberiség, sőt, az egész élő és élettelen világ harmóniája. A harmónia segítségével megközelíthetjük a jó, nagyon is szubjektívnek tűnő fogalmát. Jobbnak nevezhetjük azt a tettet, történést vagy akár gondolatot, amely kevesebb zavart, örvényt, turbulenciát okoz mind szűkebb, mind tágabb környezetében, sőt, a harmónia egységének megteremtését segíti elő.

[arvisura] Paál Zoltán Arvisurájának (Püski, 2005) egy érdekes epizódja (118. o.), amikor egy kisfiú azt kérdezi, hogy hogyan is lehet az embernek sámán/táltos képességekkel bírni, azaz a szellemiség világával kapcsolatot tartó (a megnevezésük szerint „harmadik”, esetleg „negyedik” stb., ún. „árnyék”-) lelke. (Az „élet-lélek” mellett a második lélek az álomban útra kelő „vándor lélek”). Nővére, a beavatott Sikila válasza: „a jó embereket megjutalmazza az Úristen harmad- és negyedíziglen, sőt a beavatottság jelével (...) akár ezredíziglen is az Életfából kipattant Isten-szikkraival”. A külső és belső harmóniára törekvő és azt megteremtő jószág más minőségbe léphet át. „Zoli bácsi” Arvisurájának egy másik érdekessége a Boglár, a beszélő kő, amely – a szellemiségbe vivő kapuként – a „megfelelő személynek” válaszolt a kérdésére. (Lehetségesnek tartom, hogy a boglár – azaz: „fémveretes, ékköves, gyöngyös, zománcos, gomb alakú ékítmény” – jelentése eredetileg „ki-bog-ozó”, „titokfejtő” volt.) Az Arvisura szerint bizonyos alapképesség szükséges volt, hiszen versenyeztek, hogy a Boglár kinek mond el többet. De a működésének egyik eleme talán az, hogy erősítette az agy harmonikus rezgéseit. (Még érdekesebbé teszi ezt a kérdést az, hogy az Arvisura szerint a Szent Koronában is ilyen beszélő kövek vannak.)

[szellemi észlelés] A valóság érzékelése mindenki számára létkérdés; ezek a pályák tehát mindenkinél kialakultak és nagyjából hasonló észlelést eredményeznek. Azon, hogy a fekete fehér-e vagy sem, nem nagyon lehet vitatkozni (vagyis..., na jó, legyünk komolyak). A hasonló kérdések empirikus módon, illetve a közmegegyezésnek megfelelően megválaszolhatók. A szellemiség észlelését azonban (a modellünk szerint) elsősorban a tudat adott állapota teszi lehetővé. Ez az állapot meglehetősen kényes, és könnyen belezavarhatnak a valóság érzék-szennyeződései, hamis asszociációk vagy az észlelő egyéni véleményei. Egy utólag bizonyított észlelés után is megbillenhet az eredetileg tiszta tudatállapot. Ha a vertikumnak ezek a pályái hasonlóan, mindenki számára működők és bejáratottak lennének, akkor hasonló közmegegyezés dönthetné el azok igazságtartalmát; ehhez mindenki tudatának ugyanúgy nyitottnak kellene lenni a szellemiség felé.

[szellemi üzenet] Hogyan állapíthatjuk meg egy észlelés, egy üzenet igazságtartalmát? A példák szerint a tiszta üzenetre teljesül néhány jellemző. Egyrészt triviális, azaz valamely alapvető igazságtartalmat közöl. Másrészt: nem triviális (!), ami azt is jelenti, hogy ez az igazságtartalom mégis elfedett volt (az egy rejtély, azaz misztérium), de azt is jelenti, hogy az észlelésnek különös és sajátos, önálló egyénisége van, amely független az észlelőtől (nem az ő véleménye; ő csak közvetítő). A trivialisitás és a nem-trivialisitás együttese megdöbbenítő erőt ad az élménynek. A harmadik jellemző, hogy az üzenet általában a harmónia irányára vonatkozik, de sosem kényszerítő módon, mert tiszteli a szabad akaratot.

[a szellemiség világa] Kell ez nekünk? Kit érdekelhet a szellemiség világa, hiszen a valóság fizikai keretei között kell megteremtünk és élnünk életünket? Ha valaki egy labirintusban eltévedve bolyong – ki ne szeretné felülről látni, hogy hol is van, s hogy merre kellene mennie? Vajon nem minden egyes nap egy labirintus? Ehhez a „felülről látáshoz” pedig semmi más nem kell, csak hogy harmóniára törekedjünk magunkban, szűkebb és tágabb környezetünkben. A szellemiség üzenetei általában önmagukban is a harmónia megteremtését segítik. Így a szellemiség talán a harmonikus rezgések világa, s a harmonikus tudatállapot „csak” kelyhet ad, amellyel befogadhatja az onnan vendégként érkező észleléseket. Így emelkedhet fel, s így hozhatja le a tudat a szellemiséget a földre, s teremtheti meg itt az ég mását, hogy lent is úgy legyen, ahogy fent.