

FLORIN LOWNDES

# **A szívcsakra felélesztése**

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Florin Lowndes:  
*Die Belegung des Herzchakra – Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners*  
Copyright © 1996 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH,  
Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart, Germany  
All rights reserved

A fordítás és a kiadás a kiadó engedélyével történt.  
Fordítás és magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2015  
Minden jog fenntartva  
Hungarian translation and edition © Casparus Kiadó Kft., 2015  
All rights reserved

A borító Dávid Szabolcs festménye felhasználásával készült.

Casparus Kiadó Kft.  
casparus.hu  
facebook.com/casparus.hu

A könyv – a kiadó írásos engedélye nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármilyen formáját.

Első kiadás

Felelős kiadó: *a Casparus Kiadó Kft. ügyvezetője*  
Fordította: Malomsoky Ildikó  
Szerkesztette, valamint Scherak Mari fordításával  
és az angol nyelvű kiadással összevetve átdolgozta: Balázs Árpád  
Szakmai lektor: Csehi István  
Nyelvi lektor: Dankovics Atilia, Labancz Emőke  
Műszaki szerkesztés és tördelés: Korcsmáros Gábor

Nyomta: Gyomai Kner Nyomda Zrt.  
ISBN 978-963-89924-2-0

FLORIN LOWNDES

# A szívcsakra felélesztése

Rudolf Steiner spirituális alapgyakorlatai



Casparus Kiadó



# TARTALOMJEGYZÉK

Előszó a magyar kiadáshoz . . . . .	9
Előszó . . . . .	13

## ELSŐ RÉSZ: A CSAKRÁK

A módszer . . . . .	19
A tradicionális csakratan . . . . .	29
Rudolf Steiner csakratana . . . . .	41
A szívcsakra . . . . .	49
A szívcsakragyakorlatok:	
Mellékgyakorlatok és alapgyakorlatok . . . . .	63

## MÁSODIK RÉSZ: A HAT GYAKORLAT

A leírások szerkezete . . . . .	73
Első gyakorlat: Gondolatkontroll . . . . .	77
Második gyakorlat: Akaratkontroll . . . . .	87
Harmadik gyakorlat: Érzelemkontroll . . . . .	93

Negyedik gyakorlat: Pozitivitás	
– <i>A gondolkodás beteljesülése az érzésben</i> . . . . .	101
Ötödik gyakorlat: Hit–bizalom	
– <i>A gondolkodás beteljesülése az akaratban</i> . . . . .	111
Hatodik gyakorlat: Kitartás–állhatatosság	
– <i>A gondolkodás átélése a gondolkodásban</i> . . . . .	117
Az éteri áramlások . . . . .	125
Gyakorlási terv . . . . .	135

### HARMADIK RÉSZ: A SZÍVGYAKORLAT

Áttekintés . . . . .	145
A hat állás . . . . .	147
A hat tartás . . . . .	151
A szívgyakorlat . . . . .	163

### NEGYEDIK RÉSZ: AZ ÚJ SZÍVGONDOLKODÁS

A szívgyógyászat Rudolf Steinernél . . . . .	175
Az ezotéria két útja Rudolf Steinernél . . . . .	181
Az iskolázás különleges szempontjai . . . . .	195
Hídverés . . . . .	203
Irodalomjegyzék . . . . .	205
Képek jegyzéke. . . . .	209
Megjegyzések . . . . .	211

## ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ

**F**lorin Lowndes könyve a szellemtudomány nyelvezetén íródott, de alapvető megértése előzetes szellemtudományos ismeretek nélkül is lehetséges. Mivel azonban könnyen előfordulhat, hogy olyan olvasó kezébe kerül, aki – akár a könyv mélyebb megértésére törekedve – többet szeretne megtudni a szellemtudományról, fontosnak érezzük, hogy ehhez némi tájékoztatást és útmutatást adjunk.

A Rudolf Steiner által a 20. század elején létrehozott, idegen szóval antropozófiának nevezett irányzat azokra a kérdésekre is tudományos igényességgel keresi a választ, amelyekre a modern tudomány – mivel csak a fizikai érzékelésre épít – legfeljebb féligazságokkal tud válaszolni. A szellemtudomány egyik alapvetése szerint tehát attól, hogy valamit nem látunk, nem tudunk fizikai módon megragadni és megvizsgálni, még elfogadhatjuk valóságként, amennyiben tudományos igényű gondolkodással arra jutunk, hogy igaz. Az antropozófia állításai tehát nem állnak szemben a modern tudomány eredményeivel, hanem – a fizikai és az érzékfeletti világ közti kölcsönhatásokat feltárva – kiegészítik azokat. Ezért képesek segíteni a gyakorlati élet megújítását is (például Waldorf-pedagógia, organikus vállalatvezetés, biodinamikus mezőgazdálkodás, antropozófus orvoslás), és jobb rálátást biztosítanak ma még megoldhatatlannak tűnő társadalmi problémákra is. Munkássága során Rudolf Steiner többek között az emberi lét és a világtörténelem kutatásában is igen messzire jutott. Ez alapján felelevenítette azt a korai kereszténységben még élő tanítást, amely szerint az ember test, lélek és szellem hármassága. Az antropozófia egy krisztocentrikus szellemi irányzat, melynek középpontjában Krisztus lénye és tanításai állnak.

A szellemtudomány tanításai szerint Kelet és Nyugat szellemi-kulturális szempontból is poláris ellentétpárt alkot a Földön. Ezeket a végletes minőségeket Európának, a középnek kellene szintézisben egyesítve, átalakítva a világba árasztania. Ha ez nem történik meg, ha Európa nem tudja betölteni feladatát, mert Kelet és Nyugat között gazdaságilag, politikailag és kulturálisan meggyengülve háttérbe szorul és elveszíti identitását, megszűnik a mai kornak megfelelő spirituális élet lehetősége. Ha így történne, akkor az emberiség világnézetét a materializmus, és olyan, a modern világban már idejétmúlt, az értelmes gondolkodással összeegyeztethetetlen spiritualitás uralná, amely képtelen a szellemi világ gyógyító impulzusait a mindennapi, fizikai élet és társadalom számára közvetíteni. Ez pedig – a magasabb Énnel való kapcsolat megszakadása miatt – az emberi nem degenerálódását eredményezné, valamint békétlenséget és szenvedést a társadalmi élet minden szintjén.

Ahogy a Földön Európa az ellentéteket szintézisbe hozó közép, úgy az emberi lényben a szív, a szívcsakra tölti be ezt a szerepet. Az emberi szív több, mint pusztá szerv. Ez abból is látszik, hogy mint fogalom, különleges szerepet tölt be szóhasználatunkban és az emberi kultúrában. Nincs még egy olyan szervünk, amit ennyire összekapcsolnánk emberi mivoltunkkal, moralitásunkkal, és amivel ennyire azonosítanánk magunkat. Sejthető tehát, hogy a szív egy titok, egy misztérium, ami a szeretetről szól, és ami saját legbensőbb önmagunkhoz, valódi Énünkhöz, halhatatlan szellemünkhöz visz közelebb. A szív gyermeki nyíltsággal fordul a világ felé jót és rosszat egyaránt magába fogadva, de mindent jóvá alakítva áraszt vissza a világba – még a szándékos rosszakaratra is viszonzásvárás nélküli szeretettel válaszol. Nem áll bosszút, nem üt vissza, nem kényszerít, nem menekül el, hanem minden helyzetben megtalálja a legmorálisabb megoldást. Így képes átalakítani a környezetében lévő rosszat, és minden ellentétet feloldani. Legyen szó emberekről, közösségekről, vagy országok közötti konfliktusokról, önmagunkkal, vagy sorsunkkal vívott belső konfliktusról, vagy akár az anyagi és szellemi világ kettősségéről, a szív egyre magasabb szinten hozza szintézisbe az ellentéteket, és teremti békességet:



Rudolf Steiner arra is felhívta a figyelmet, hogy Európa küldetését tekintve kiemelkedő jelentőséggel bír Közép-Európa – ahová elsősorban Svájcot, Németországot, Ausztriát és Magyarországot sorolta. Ha az itt élő emberek a könyvben leírt gyakorlatok segítségével felélesztik szívcsakrájukat, azzal elősegítik, hogy Európa is egyre jobban ki tudja bontakoztatni ezt a szív-minőséget, és betöltse feladatát.

Ha az olvasó bővebben szeretne tájékozódni a könyvben felmerülő – vagy bármilyen más – szellemtudományos témákkal kapcsolatban, több lehetősége is van. A Magyar Antropozófiai Társaság könyvtárában és könyvesboltjában hozzáférhet Rudolf Steiner és számos magyar antropozófus (többek között Bistey Zsuzsa, Dubravszky László, Kovács Gabriella és Török Sándor) könyveihez. Váradi Tibor pedig a könyvben felmerülő témák majdnem mindegyikéről tartott előadást – amelyek közül külön felhívjuk a figyelmet a szívcsakra felélesztéséről szóló két egész napos előadásra. Könyveit, valamint CD-n és DVD-n megjelent előadásait a Napfényes Élet Alapítványnál lehet megvásárolni, ahol lehetőség van az előadások felvételről való, ingyenes meghallgatására is. Végezetül azt kívánjuk az olvasónak, hogy könyvünk olvasása a benne leírtak kitartó, szívből jövő, örömteli gyakorlására inspirálja.

A Casparus Kiadó munkatársai,  
Solymár, 2015. május 24.,  
Pünkösd ünnepén



## ELŐSZÓ

**E**z a könyv a Rudolf Steiner által a szívcsakra felélesztésére megadott hat gyakorlatot dolgozza fel, melyek „mellékgyakorlatok” néven váltak ismertté.

Tartalma azokból a szemináriumokból született, amelyeket az Egyesült Államokban és Németországban tartottam a szívcsakra felélesztéséről. Kezdetben néhány írásos anyagot szerkesztettem a szeminárium résztvevőinek, majd ezek egyre részletesebbek lettek, míg végül egész kis könyvecske állt össze belőlük, amelyben felvázoltam az általam kifejlesztett módszert a gyakorlatok kivitelezéséhez. Ezután kaptam a felkérést, hogy készítsék egy olyan változatot, amely alkalmas arra, hogy a nyilvánosság elé kerüljön. Megpróbáltam tehát írásban összefoglalni mindazt, ami a szemináriumokon szóban elhangzott. Ez azonban nem könnyű, ugyanis ha az egyes emberek végzik ezeket a gyakorlatokat, akkor a módszernek minden esetben a legszemélyesebb formát kell öltenie, amely a legjobban illik az egyénhez. Viszont ha szélesebb közönség számára jelenik meg könyv formájában, akkor a leírások óhatatlanul általánosabbak és elméletibbek lesznek.

A szemináriumaimon mindig megpróbáltam a résztvevők kérdéseihez és igényeihez igazodni, és ennek megfelelően alakítottam az egész szeminárium menetét is. Ezért arra kérem az olvasót, hogy a leírtakat tekintse egyfajta útmutatónak, és minden alkalommal helyezze azokat saját körülményeinek és képességeinek keretei közé. A vázolt módszernek semmilyen haszna nem lesz, ha a leírtakat szó szerint értelmezik, vagy ha elvontan és élettelenül alkalmazzák. Ez az írás azokhoz az olvasókhöz fordul, akik valóban megpróbálják e gyakorlatokat elvégezni, és nem pusztán az ismereteiket akarják bővíteni. Semmi sem okozna nagyobb elégedettséget számomra, mint az, ha az olvasó képessé válna e könyv segítségével eljutni oda, hogy kialakítsa saját módszereit.

Mindaz, amit elmondhattam a szemináriumokon, nemcsak annak a több tíz éves gyakorlatnak az eredménye, amit a mellékgyakorlatok végzésével szereztem, hanem az alapjukat képező szellemi alapelvekkel, illetve a gyakorlatok kivitelezésének törvényszerűségeivel végzett munkának is. Döntő jelentőséggel bírt számomra az az útmutatás, amit George O'Neil-től kaptam (1906–1988). Tanácsait kipróbáltam és továbbfejlesztettem, hogy új aspektusokhoz jussak. Ekkor ismertem fel, hogy ezek a gyakorlatok egy új gondolkodásból fakadtak, amely végső soron szellemtudományos értelemben az egyetlen lehetséges mód a szívcsakra felélesztésére. Rudolf Steiner úgy gondolt ezekre a gyakorlatokra, mint amelyek közvetlenül utalnak a modern tudat forrására: a szív gondolkodásra, vagyis a szívvel való gondolkodásra. Korunkban égető szükség van arra, hogy ezt a gondolkodást kifejlesszük. A szívcsakra felélesztésével tudjuk életre kelteni e gondolkodás fizikai alapjait, s felépíteni saját fizikai szervét, amely nem más, mint a szív, érzékfeletti szerve pedig a szívcsakra.

E könyv eredetileg egy második kötet lett volna. Az elsőt a szív-gondolkodásról írtam volna, s e gondolkodás lényegét és módszerét írtam volna le benne. Ez a második rész mégis korábban jelent meg, mint az első kötet – melynek megjelenése előreláthatólag 1997 ősze lesz. Most már jobbnak látom ezt a sorrendet. A mellékgyakorlatok sokaknak ismerősebben hangzanak, mint a gondolkodási forma, mely a gyakorlatok alapját képezi, így e könyv talán jobb bevezető lehet a következő kötethez, melyben az alapokat fektetem le. Manapság az emberek sokat foglalkoznak a csakrákkal, és én fontosnak tartottam ebbe a közegbe illeszteni e gyakorlatokat. Ezzel kívántam megmutatni, hogy Rudolf Steiner útmutatásai valóban modernnek, és jóval több embert szólíthatnának meg. Remélem, hogy e könyv valódi értékkel fog bírni azok számára, akik ma a különféle spirituális tradíciók meditációs praxisát végzik, különösen azért, mert szeretné felfedni azt az alapjában véve új gondolkodást, amelyen napjainkban minden valóban modern szellemi munkának alapulnia kell ahhoz, hogy igazán gyümölcsöző

legyen. Mindenkinek ajánlom e könyvet, aki arra törekszik, hogy felébressze a szívcsakráját.

Szeretném kifejezni a hálámat mindazok felé, akik hozzájárultak, hogy ez a könyv megszülessen.

Elsősorban dr. Bernhard Wöhrmann felé érzek mély hálát, aki értékes beszélgetőtársam volt a könyv megírása közben, és fáradhatatlanul mellettem állt küzdelmeimben, hogy gondolataimat és megéleéseimet absztrakt fogalmakba öntsem, melyeknek első írásos eredményeit át is nézte és ellenőrizte.

Különösen hálás vagyok a Szabad Szellemi Élet kiadónak (Verlag Freies Geistesleben), akik felkértek e könyv megírására, valamint Doris Decht-nek, aki segített a szöveget folyékony német nyelvre átültetni, anélkül, hogy szem elől tévesztette volna stilisztikai szándékaimat.

Végül, de nem utolsó sorban meleg hálával szeretnék köszönetet mondani fiatal diák barátaimnak, Mark Riccio-nak, Michael Münkler-nek és Malte Dierchen-nek, akik azt kívánták, hogy az első szeminárium témájából könyv szülessen, és ezt meg is szervezték.

Florin Lowndes,  
Stuttgart, 1996. június



ELSŐ RÉSZ:  
A CSAKRÁK





## A MÓDSZER

**B**evetesként szeretnék leírni néhány szempontot, amelyek a szívcsakra kifejlesztését szolgáló gyakorlati út alapját képezik, és tágabb összefüggésrendszerbe helyezik azt. Akit csak a gyakorlatok kivitelezése érdekel, az továbblapozhat a könyv második részéhez, de aki a maguk organikus, élő komplexitásában és hatásában szeretné megérteni őket, annak javaslom a bevezető fejezetek elolvasását. Felhívom a figyelmet arra is, hogy az itt felvázolt szokatlan szemléletmód valódi megértéséhez érdemes a felmerülő témákkal kapcsolatos előítéleteinket mindaddig félretenni, amíg a leírtakról átfogó képet nem alkotunk.

A magyarázatoknak, amikor csak lehetett, táblázatos, inkább rendszerező, mintsem leíró formát adtam, mert úgy gondolom, hogy így az olvasó szabadnak érezheti magát abban, hogy a leírtakról saját tapasztalatainak és hajlamainak megfelelő képet alkosson.

### *Nézőpontok*

A gyakorlatokat a következő aspektusaik szerint vesszük szemügyre:

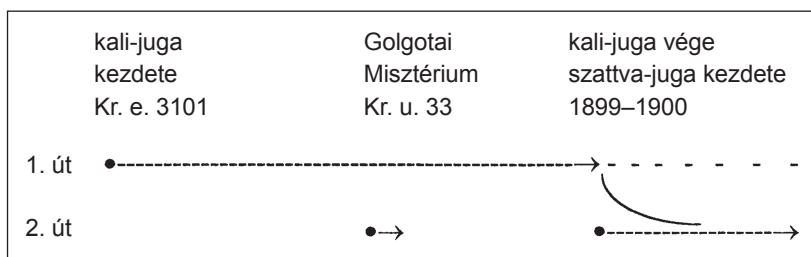
1. Mint a szívcsakra felélesztéséhez szükséges gyakorlatokat (csakra-gyakorlatok).
2. Mint a legújabb kor számára megújított ezoterikus iskolázási utat.
3. Mint a lelki erők és az ellenerők működési mechanizmusára való rátekintést.
4. Mint önálló dinamikus meditációt (a gyakorlatok összességét tekintve).
5. Mint a Rudolf Steiner által kifejlesztett élő, organikus gondolkodás kifejeződését.

6. Mint a szellemi tapasztalatokkal kapcsolatban felmerülő homályosságérzés egy példáját.

1. A csakrák az emberi lény láthatatlan szellemi, vagy energia-testeinek szervei, amelyek az emberiségfejlődés során részben természetes úton, részben tudatos, célirányos ezoterikus iskolázás következtében alakultak ki. Az ilyen iskolázás felgyorsíthatja a csakrák fejlődését, így azok a természetes evolúció útjának meghatározóivá válnak. Korai előadásaiban és írásaiban Rudolf Steiner említ egy a csakrák fejlesztését szolgáló iskolázási utat. *Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?* című könyvében<sup>1</sup> és egyéb írásaiban pedig korunk meghatározó jelentőségű csakrájaként tekint a szívcsakrára, és szól fejlesztésének sajátosságairól is.

2. Eredetüket tekintve kétféle ezoterikus iskolázási út létezik korunkban: az egyik az ősi, tradicionális út megújításából bontakozott ki, a másik pedig egy valóban új út. Az első a kali-jugával indult – első fázisa a jóga volt – és jelenleg eltűnőben van. Sok ezer éven át csak titkos, kiválasztott körök számára volt elérhető, ma viszont hagyományainak széthullása és nyilvánosságra kerülése miatt egyre inkább exoterikussá válik. A másik út a kali-juga lejártakor indult; lényegét tekintve nem titkos-okkult, csak azért nevezhető rejtettnek, vagy ezoterikusnak, mert a modern gyakorlati utakat kutató emberek többsége még nem talált rá (lásd az ábrát). Ez az út goethei értelemben egy „nyílt titok”, egy titkos kinyilatkoztatás, amely egyszerre exoterikus és ezoterikus, és a mai kornak, a szattva-jugának (a fény kora) megfelelő iskolázás.

Rudolf Steiner úgynevezett „ezoterikus útja”, amelyet először a *Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?* című könyvében tár elénk, mivel nem közvetlenül vezet el a célhoz, egyfajta „kerülő út” az új iskolázási módszerek létezése óta. Korunk embere számára már a második út lenne a közvetlen, de ennél fogva egyben meredekebb út is. Az itt vázolt gyakorlatok az első út megújításához tartoznak, de Rudolf Steiner – az új úttal kapcsolatban szerzett tapasztalatai alapján – úgy alakította ki őket, hogy híddá válhassanak számunkra a megújított úttól a valóban új útig.



„Az ezotéria két útja Rudolf Steinernél” című fejezetben részletesen kifejtjük ezt a nézőpontot.

3. Az itt tárgyalt gyakorlatok az emberi lélek erőire, a gondolkodásra, érzésre és akaratra hatnak, ahogyan azokat a Rudolf Steiner által létrehozott antropozófia értelmezi, de vonatkoznak az ember hét lénytagjára, valamint az ellenerős hármasságra is – Luciferre, Ahrimánra és az aszurákra.

4. A gyakorlatokat egymáshoz való viszonyuk, valamint az itt leírtak fényében először hat különálló gyakorlatként értelmezzük, majd összességükben mint egyetlen összetett gyakorlat-organizmust. Ezt az organizmust, amely a szívcsakra felélesztését szolgálja, önálló gyakorlatként fogjuk felvázolni mint dinamikus meditációt – vagyis nem mint „mellékgyakorlatot”.

5. A hat gyakorlat organizmusát a szerves-élő gondolkodás talaján fejlesztették ki. Ezt a hétköznapi, logikus gondolkodást meghaladó teljesen új típusú gondolkodást Rudolf Steiner emelte be a köztudatba, és *A szabadság filozófiája*<sup>2</sup> című művében tárta első ízben a világ elé. E gondolkodás segítségével dolgozta ki a gyakorlatokat, amelyek egyben eszközök is az élő gondolkodás kifejlesztéséhez.

6. Előfordulhat, hogy az olvasó olykor homályosnak vagy értelmetlennek érzi majd a leírt magyarázatokat, különösen, amikor bizonyos szellemi lények hatásáról esik szó. Ezzel kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy ha a gyakorlatokat helyesen végezzük, akkor tudatosan vagy tudattalanul az érzékfelettibe hatolunk, a szellemi világ küszöbéig, sőt előfordulhat, hogy át is lépjük azt. A hétköznapi, érzéki világ tapasztalataira a normál, logikus

gondolkodás alapelvei és fogalmai érvényesek – ebben a világban teljes bizonyossággal állapíthatunk meg előfeltevéseket és következményeket. A szellemi világ küszöbén és az érzékfeletti világban szerzett tapasztalatok kapcsán azonban ez a fajta gondolkodás a hozzá tartozó módszerekkel együtt érvényét veszti. Azon a területen, amelyhez a csakrák tartoznak, és amelyen tevékenységüket kifejtik, a tárgyakat és folyamatokat nem lehet egzakt módon mérni és meghatározni – nem tudjuk őket pontosan megragadni és körülírni. E Werner Heisenberg által 1927-ben megfogalmazott „határozatlansági elv” szerint kell értelmeznünk mindent, amit Rudolf Steiner tudományos kutatásai alapján az érzékfeletti világról mint jelenségről ír azzal kapcsolatban, hogy az ilyen jelenségek pontos határvonalainak megrajzolása lehetetlen.<sup>1</sup> Erre ő maga hívta fel a figyelmet, amikor e határok alkalmazhatóságáról beszélt, és hozzáfűzte: „*de ezek pontatlanok.*”<sup>3</sup> E fenntartás – amely a szellemtudományos módszer sajátja – egy az emberi biográfiáról tartott előadás hétéves periódusokkal kapcsolatos részében hangzott el, vagyis egy olyan területtel kapcsolatban, ahol az érzékfeletti belehat a fizikaiba, de lényegét nem mutatja meg.

\*

Az itt felhasznált módszer tehát Rudolf Steiner organikus-élő gondolkodásából bontakozott ki. Mivel ez a gondolkodás független az agytól és az idegi-érzékszervi rendszertől, és fiziológiai alapját a szív-tüdő rendszere képezi, szív-gondolkodásnak is nevezzük. Törvényszerűségeiről Rudolf Steiner csak ritkán és burkoltan beszélt, és bár Georg O’Neil később alaposan felderítette őket, részletezett rendszerbe foglalva mégis itt jelennek meg először.

Az organikus-élő gondolkodás az emberi lény felépítésével áll összefüggésben, amint azt Rudolf Steiner *A világ és az ember szellemi megismerésének alapelemei* című művének „Az ember mivolta” című fejezetében leírja.<sup>4</sup> Az ott vázoltak közül itt csak a hetes felosztást használjuk, amely a következő lénytagokat foglalja magában:

fizikai test, étertest, asztrálest, Én-organizáció, avagy magasabb Én,<sup>II</sup> szellemén, életszellem és szellemember.

Én-szint	Én-organizáció	
asztrális szint	asztrálest	szellem-én
éteri szint	étertest	életszellem
fizikai szint	fizikai test	szellemember

Ebben a struktúrában megmutatkozik egy szabályos, szimmetrikus és ritmikus forma, amelynek négy szintje van: fizikai, éteri, asztrális és Én-szintje. Ezekre épül a hat gyakorlat organizmusa az élet törvényszerűségei alapján, melyek a következők: ritmus, polaritás, növekedés és állandó változás.<sup>5</sup>

A szellem-én, életszellem és szellemember lénytagok úgy jönnek létre, hogy az Én átalakítja az asztrál-, éter- és fizikai testet. A három alsóbb szinten mindig két poláris párt alkotó lénytag áll egymással szemben, amelyek egyben külső-belső, illetve belső-külső viszonyban állnak egymással:

– külső/belső: a három testi lénytag, a belső szellemi lénytagok kifejeződése;

– belső/külső: a három testi lénytag mint belső besűrűsödött mag (személyiség, ego, kis én) és a három szellemi lénytag mint külső kozmikus lénytag (individualitás, entelecheia, magasabb Én).

Az Én-organizáció három lélekereje – a gondolkodás, az akarat és az érzelm – a következő módon hatnak a három síkon: a gondolkodás a fizikai test síkján, az érzés az asztrális test síkján, az akarat pedig az étertest síkján. A három ellenerő közül Lucifer az asztrális síkra hat, Ahrimán az éteri síkra, az aszurák pedig a fizikai síkra. (Ezeket az összefüggéseket a továbbiakban még jobban megvilágítjuk, különösen „A leírások szerkezete” című fejezetben a második részben.)

Én-szint		
asztrális szint	érzés	Lucifer
éteri szint	akarat	Ahrimán
fizikai szint	gondolkodás	aszurák

Módszertani szempontból felmerülhet, hogy szükség van-e tanárra a folyamat során, különösen, ha figyelembe vesszük Rudolf Steiner intéseit a *Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?* című könyve „A beavatás egynémely hatásáról” című fejezetében és utószavában. Bíz-e magát a csakrái fejlesztésén dolgozó tanítvány, aki még nem rendelkezik magasabb érzékszervekkel, olyan tanárra, aki már rendelkezik ilyenekkel? Jogosan vetődik fel ez a kérdés, de hangsúlyozni kell, hogy a szerzőnek semmiképpen nem célja, hogy ilyen szerepben tüntesse fel magát – egyszerűen csak a tapasztalatairól ír. A kérdés megválaszolására és az alkalmazott módszer igazolására azonban kísérletet teszünk az utolsó fejezetben.

### *Az ember lénytagjainak kétféle megközelítése*

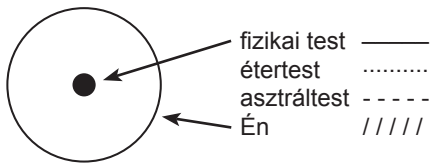
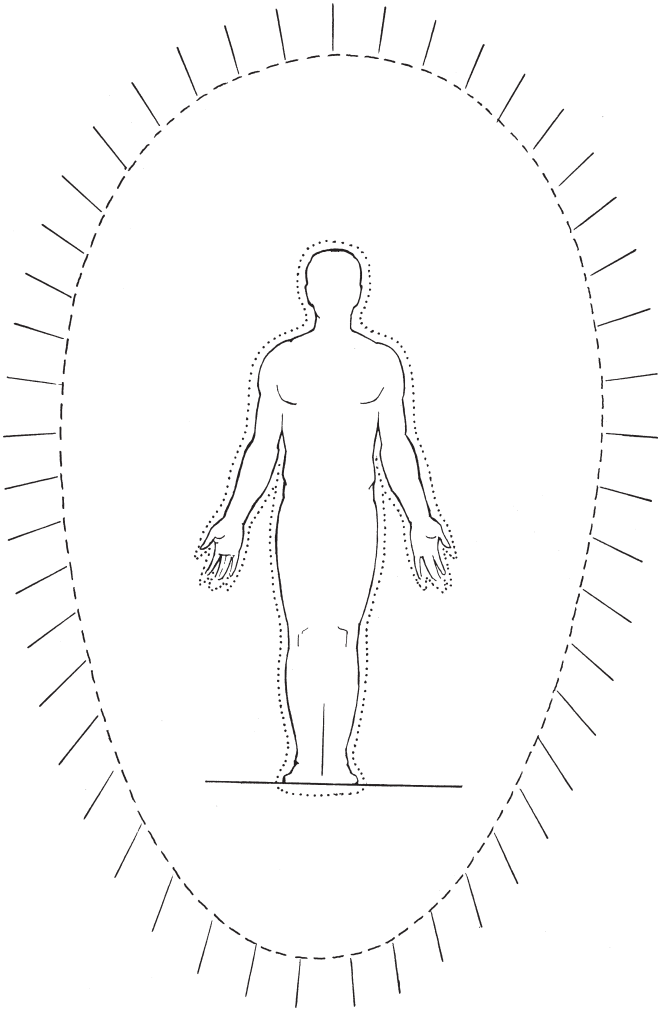
Az említett lénytagok közül kizárólag a fizikai test érzékelhető normál érzékszervekkel, ezért azt az érzéki világhoz soroljuk. A többi lénytag csak magasabb érzékszervekkel észlelhető, és az érzékfeletti, vagy szellemi világhoz tartozik. Ezeket csak olyan emberek érzékelhetik, akik rendelkeznek ilyen érzékszervekkel, vagyis tisztánlátók. A fizikai testen kívül két magasabb lénytagot is „testnek” nevezünk – étertest, asztráltest –, mert közvetlenül belehatnak a fizikai testbe, annak szerveibe, funkcióiba, és ezáltal a térbe és az időbe, sőt rendelkeznek némi anyagisággal, még ha a legfinomabb formában is – mintegy homeopátiásan hígított állapotban. Hasonló értelemben beszélhetünk Én-testről is, amely szintén térben van kialakítva, de mint negatív tér,\* mint üresség élhető meg, és semmiféle anyagisággal nem rendelkezik. A többi lénytag már teljesen tisztán

\* Negatív térről lásd még a következő oldalt és a II. megjegyzést – a szerk.

érzékfeletti, szellemi jellegű, ezért nem tekinthetjük őket testeknek, csak szellemi lénytagoknak.

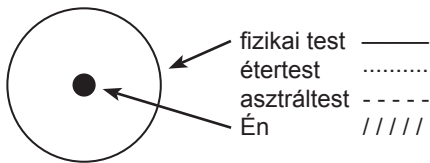
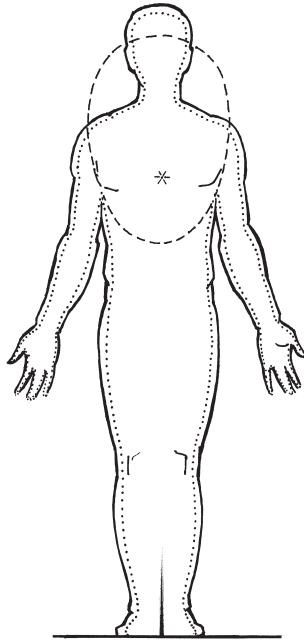
A három szellemi test a szellemi látás számára úgy jelenik meg, mint amelyek a fizikai testtől kiindulva egyre jobban tágulnak. (A következőkben csak egy rövid áttekintést nyújtunk mindarról, ami részletesebben megtalálható a megfelelő irodalomban; különös tekintettel *A világ és az ember szellemi megismerésének alapelemei*, illetve a *Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?* című könyvekben.) Az étertest a tisztánlátó számára úgy jelenik meg, mint egy fényalak, amely folyamatosan rezgő, vibráló, egymást keresztező erőáramlásokból áll. Formája hasonlatos a fizikai testhez, csak valamivel nagyobb, így néhány centiméterrel a bőr felszíne fölé nyúlik. Az asztrálest felhőszerű, fényből és színekből álló alakként jelenik meg, formája egy nagy tojáshoz hasonló, amely nagyjából kétszer olyan széles és magas, mint a közepében elhelyezkedő fizikai test. Az Én-testet már nem tekinthetjük alaknak, mert úgy jelenik meg, mint negatív tér, üresség, mint egy lyuk, mint a „naptér” (Rudolf Steiner értelmezése szerint), vagy mint szikrázó, csillogó, saját magát szüntelenül újrateremtő, tiszta fény, mely kiragyo­g az asztrálestből, jóval túllépve annak határain (lásd az 1. ábrát).

Bár e testeket csak a tisztánlátó érzékelheti, bármelyik ember számára átélhető. Ez akkor történhet meg, ha az életerőket, a lélek érzelmeit vagy hangulatait, vagy közérzetünket különösen nagy mértékben igénybe veszi valami, például egy súlyos betegség, vagy nagy lelki megterhelés, esetleg egzisztenciális vészhelyzet. Egy betegség során néha tisztán érezhető, hogy az életerő nem elegendő ahhoz, hogy kitöltse a testet; az ember kisebbségben éli meg magát, mintha a fizikai test visszahúzódna magába. Ennek ellenkezője történik, amikor jól érezzük magunkat, például egy különösen üdítő nyaralást követően, vagy jóleső testi aktivitás után. Az ember ilyenkor szinte duzzad az energiától, amely mintha bizsergetné a bőrfelületet, és azon túl is érezhető. Az asztrálest pedig akkor válik erősen érezhetővé, ha az embert nagy bánat éri. Ilyenkor úgy éljük meg, mint valami nehéz, sűrű, sötét felhőt, rendszerint a test



1. ábra: a három finomabb test aurája





2. ábra: a három finomabb test a fizikai testen belül érzékelve

felső részében a mellkas és a fej környékén. Ezzel szemben, nagy öröm esetén világos, fénytel teli érzésünk van, mintha a felső testet fény és gyönyörű színek hatnák át.

Ugyanígy az Én-testről is szerezhethünk egyfajta érzést, sejtészerű érzetet, amikor saját meggyőződésünket akarjuk kifejezni, vagy bocsánatot kérünk és a testünk egy bizonyos pontjára mutatunk, megérintjük vagy ütögetjük. Ilyenkor mélyen belül, a szívünk tájékán egy bizonyos ponton lényünk centrumát éljük meg (lásd a 2. ábrát).

Mindezek alapján tehát az érzékfeletti testek kétféleképpen érzékelhetők: belülről kifelé és kívülről befelé. Az első esetben a fizikai testből mint középpontból kiindulva úgy éljük meg a többi testet, mint amelyek körbeveszik, beburkolják ezt a pontot, tehát az első irány a ponttól a körig halad. A második esetben az érzékfeletti testeket egyre kisebbnek érezzük, míg nem az Én-testet mint középpontot éljük meg. E két érzékelési irány a határozatlansági elv alapján felel meg a valóságnak, azaz e testeket egyszerre találjuk meg a fizikai testen belül és kívül. Az érzékfeletti testek összességét akkor nevezik aurának, amikor a tisztánlátó nézőpontjából úgy látják, hogy körülveszik a fizikai testet (ez a pont/kör-irány). A jó közérzet különböző fokozatai azonban a normál ember nézőpontjára utalnak, aki az érzékfeletti testeket saját testén belül éli meg, legbelül az Énnel (ez a körtől a pontig haladó irány). Ha valóban meg akarjuk érteni a könyvben szereplő leírásokat, akkor elengedhetetlen a belső/külső, és a pont/kör polaritások helyes megértése.

## A TRADICIONÁLIS CSAKRATAN

E fejezet célja az, hogy rövid áttekintést adjon a csakrákról, és ezzel szélesebb összefüggésrendszerbe helyezze a gyakorlatok kivitelezését. Eltekintve azoktól a szó szerinti idézetektől, amelyekben más kifejezés szerepel, végig a „csakra” szót használjuk majd.

Mivel manapság egyre többen kutatják az érzékfeletti tapasztalást, igen kiterjedt irodalom áll rendelkezésünkre a csakrákról. Ez az irodalom azonban szinte kivétel nélkül a keleti tradíciókat veszi alapul, míg könyvünk egészen más irányt képvisel.

Bár a szellemtudomány kapcsolódik a tradicionális csakratanhoz, lényegét tekintve mégis a jövőbe mutat. E kapcsolódás a 20. század elején jött létre, amikor szellemtudományos munkásságát Rudolf Steiner a Teozófiai Társaság általa alapított német szekcióján belül fejlesztette tovább. Ezzel kapcsolatban a szintén általa alapított *Lucifer-gnózis* című folyóiratban jelent meg cikksorozata 1904–1905-ben, melyet 1909-ben a *Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?* című könyvében foglalt össze. E könyv olyan, a csakrák fejlesztését célzó gyakorlatokra fektette a fő hangsúlyt, amelyek a magasabb világok megismeréséhez vezetnek el az embert, mégpedig úgy, ahogyan az az emberiségfejlődés jelen fokának és a korszellemnek megfelel.

Ebben az értelemben Rudolf Steiner csakratana lényegesen eltér korunk többi irányzatától. Utóbbiak csak a régebbi korok tanításait ismétlik, ezért csak korlátozott érvényességgel bírnak, különösen a szellemi gyógyulás területén. Míg a Nyugaton továbbvitt keleti tradíciók a régifajta gondolkodásban gyökereznek, Rudolf Steiner csakratana már az általa kifejlesztett *újfajta gondolkodásból* bontakozott ki. (Ezt a témát „Az új szív gondolkodás” című negyedik fejezetben tárgyaljuk részletesen.) Ez a döntő különbség. Rudolf Steiner csakratana csak külsőségeiben kapcsolódik a tradicionális tanokhoz, belsőleg azonban új, a jövő által meghatározott

alapokra épült. Ha ezt a különbséget figyelembe vesszük, akkor az antropozófia számára is elengedhetetlen csakratannak teljesen máshogyan kell kinéznie, mint a konvencionális, tradicionális tanításoknak. (Azok közül, akik Rudolf Steiner antropozófiájával foglalkoznak, a legtöbben talán azért nem érdeklődnek a csakrák iránt, mert a témát még nem tárgyalták kielégítően.)

A *Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?* megjelenése óta eltelt évtizedekben (a legutolsó, Rudolf Steiner által gondozott kiadás 1922-ben jelent meg) a csakrákra és azok feladatára irányuló kutatások lényeges fejlődést mutatnak. Ez idő alatt ugyanis sokan foglalkoztak Nyugaton a csakrákkal közvetlen megtapasztalás útján. Néhány tudós pedig a modern természettudomány talaján állva fordította érdeklődését és munkásságát az érzékfeletti megtapasztalásokra, és azon belül is különösen a csakrákra. Mindenekelőtt az amerikai Valerie Hunt nevét kell megemlítenünk, aki a hetvenes-nyolcvanas években a Kaliforniai Egyetemen végzett kísérletei során először igazolt pontos, tudományos mérésekkel olyan szellemi folyamatokat, amelyeket tisztánlátók észleltek a fizikai-anyagi-energetikai síkon.<sup>6</sup>

A jelen fejezetben leírt egyes kijelentéseknél figyelembe vettem a témával kapcsolatban megjelent néhány tudományos munkát, nevezetesen Barbara Ann Brennan: *A fény munkája* című művét, mert kiegyensúlyozottnak és tudományosan megalapozottnak tűnt számomra. Idézem még Charles Leadbeater *Csakrák* című könyvét, mert a *Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez?* témakörét tárgyalja, sőt még Rudolf Steiner is utal Leadbeater tisztánlátás nyomán készült rajzábrázolásaira.

### *A csakrák*

A csakrák a magasabb testek közös szervei; áthatják őket és mind-egyikben meghatározott feladatot látnak el. Ott keletkeznek, ahol a szellemi energiák bizonyos áramlatai tartósan keresztezik egymást. Egy testben, illetve az aura egy síkján az adott test funkcióit