

Bastian Baan: Meditációk a halottakért

(Részlet a szerző¹ „Utak a keresztényi meditációba” c. könyvéből²)

Amikor nem tudunk kellően ráhangolódni a meditációra, érdemes a halottakhoz fordulnunk.

ALBERT STEFFEN

Ahogy a fenti idézet is utal rá, az elhunytakhoz történő meditatív kapcsolódás nemcsak magukhoz a lelkekhez, hanem gyakran az igazi meditációhoz is elvezet. Ily módon a kapcsolatból adódó, teljesen elemi, alapvető érzéseken keresztül elérhetővé válik a meditáció világa. Valójában ezek az érzések előfeltételei annak, hogy igazi kölcsönösség alakuljon ki a halottakkal való érintkezésben.

Mielőtt a meditációra sor kerülne, szeretetteljes emlékekből és képekből meg kell formálnunk a felidézni kívánt, elhunyt ember képét. Magunk elé tudjuk még képzelni, amilyen életében volt? Milyen volt a hangja? Milyen volt a járása, mozgása? Vannak olyan emlékeink, amelyek alapján teljesen életszerűen szemünk elé tudjuk állítani? Volt olyan alkalom, amikor önmaga fölé nőtt, amikor megjelent benne valami az entelegeiából, az emberi lényben rejlő fejlődésének kezdettől fogva adott belső céljából?

Az utolsó kérdés kivételével a kérdések egészen földiek és konkrétak. De a halál után még sokáig ebből kell kiindulni, mert a kamaloka idején, a megtisztulás időszakában, amelyre azért van szükség, hogy az ember teljesen maga mögött hagyja a földi életet, az elhunyt visszatekint földi életére, és mindent átél még egyszer egy más nézőpontból. Herbert Hahn a következő személyes példával világította meg ezt a fajta meditációs előkészületet:

„Sok év eltelt édesapám elvesztése óta, amikor először hallottam az ilyen meditációk lehetőségéről. Ekkor elkezdtem édesapámért meditálni. Már egy ideje így gyakoroltam, amikor az előkészület során a következő dolog jutott eszembe. Azon a vidéken, ahol gyerekkoromat és ifjúkorom egy részét töltöttem, akkoriban ritka volt a zsebóra. A legtöbb fiú csak a konfirmációjára kapott órát, a konfirmáció viszont elég későn, 16-17 éves korban zajlott le. Tizenhárom éves koromban kiemelkedően jó bizonyítványt vittem haza az iskolaév végén. Apám úgy döntött, valami különlegessel lep meg. A súlyos vámszabályok ellenére rendelt egy gyönyörű Omega órát. Egyik nyári délutánon egy jázminbokor alatt álltam, amikor kezében az órával odajött hozzám. Egész arca, főként pedig barna szeme az ajándékozás örömetől ragyogott. Saját örömöm pedig akkora volt, hogy majd kibújtam a bőrömből... Ez a kép azóta is mélyen bevésődve él az emlékezetemben. Amikor meditációs előkészületem során már egy ideje ezzel dolgoztam, kétségeim kezdtek támadni, hogy nem túl banális-e. Talán valami emelkedettebb, spirituálisabb emlékhez kellene folyamodnom? Feltettem egyszer ezt a kérdést Rudolf Steinernek, aki határozottan eloszlatta a kétségeimet: igazából éppen az efféle, az élet teljességéből vett képek a legjobbak.”³

Ahogy korábban leírtuk, itt is valamiféle „színekkel teli festményt” látunk, a lélek erős, szívből jövő mozdulatát. Az ilyen lelki mozdulatok hidat képeznek az elhunytak felé, akik ebben az – asztrálvilágnak is nevezett – elemben élnek. A mi elvont gondolataink semmilyen jelentőséggel nem bírnak a halottak számára, de a lelkünk és akarataink mozdulataiban bizonyos értelemben az elemükben vannak: „Semmit sem tudunk érezni, ha a halottak nincsenek jelen abban a szférában,

¹ Bastian Baan a Keresztény Közösség papja, a Spring Valley-i papi szeminárium vezetője

² A könyv (tucatnyi más könyvvel együtt) a kiadó Floris Books adományaként került a magyarországi Keresztény Közösség könyvtárába

³ Hahn: Találkozások Rudolf Steinerrel, 59. o.

amelyben érzünk. Semmit sem tudunk akarni, ha a halottak nincsenek ugyanúgy jelen abban a szférában, amelyben szeretnénk megnyilvánítani akaratumkat.”⁴

Ha ekkor megfelelő nyitottsággal és fogékonysággal fordulunk az elhunytakhoz, anélkül, hogy felülkerekedne rajtunk saját bánatunk, gyakran észlelhetünk valamit a közreműködésükből és jelenlétükből. Ebben a nyitott „szívtérben” átadhatunk a halottnak valamilyen meditatív tartalmat, például a következő verset:

Szeretetem szövődjön
Áldozattal burkaidba,
Melyek körülvesznek most téged -
Hűtse minden forróságod,
Melegítse minden hidegséged.
Élj szeretettel hordozva,
Fénnyel áthatva,
Emelkedj a magasba!

Az eredeti szöveg németül:

Meine Liebe sei den Hüllen
Die dich jetzt umgeben -
Kühlend alle Wärme,
Wärmend alle Kälte –
Opfernd einverwoben!
Lebe liebgetragen,
Lichtbeschenkt, nach oben!⁵

A kamaloka idején az elhunytaknak el kell engedniük földi tapasztalataikat. Földi életünk során olyan tapasztalásokon mentünk át, amelyeket nem folytathatunk a halál utáni életben. Földi vágyaink, kívánságaink és szükségleteink többé nem teljesülhetnek. Valójában ezzel már tisztában vagyunk, és nem igazán hiszünk azoknak, akik azt ígérik, hogy a halál után majd egy felhőn ülve fogunk hárfázni. Amikor Martin Luther King egyszer azt mondta a vele együtt sok megpróbáltatáson átesett szenvedőknek, hogy a mennyben gazdagon terített asztal várja mindazokat, akik a tőlük telhető legjobbat cselekedték a földön, az egyik kiábrándult gyülekezeti tag felmordult: „És utána bizonyára megint mi mosogathatunk.”

Ami a földi életben égő vágy, forró szenvedély, jeges gyűlölet, hideg szeretetlenség volt, a halál után a lélek számára olyan élménnyé változik, amelynek többé nem adhatja át magát. Következésképpen a léleknek valami olyasmit kell magába fogadnia, ami a mi szavainkba öntve a lélek hőjének és a lélek hidegének az érzete. Torzult, földies elképzelés szerint ez volt az, amit régebben a purgatórium tüzeként és jegeként fejeztek ki. Némely svájci népmesében a halottak a gleccser jegében esnek rabul. Természetesen nem ez történik, de ez a földi megfelelője az elhunytak lelkében zajló szellemi folyamatnak. A halottak számára azonban ez nem „büntetés” a szó köznapi értelmében. Ebben a szakaszban a holtak szívesen mennek át ezeken a nehézségeken, hogy fokozatosan felszabadíthassák magukat új feladatok teljesítésére.⁶

Nehézségeik és tisztulásuk közepette mi, élők, hatalmas segítséget nyújthatunk az elhunytaknak. A legjobb táplálék a halottak számára az önzetlen szeretetünk. Az igazi szeretet közepén áll a „forró szenvedély” és a „jeges távolságtartás” között. Ez a szeretet valójában az egyetlen dolog, amit magunkkal vihetünk a halál utáni életbe, és gyakorlatilag az egyetlen módja a halottak elérésének. „Mert erős a szeretet, mint a halál” – áll Salamon énekében (8.,6.).

⁴ Rudolf Steiner: A halál, mint az élet metamorfózisa c. előadás, 1917. nov. 29.

⁵ Rudolf Steiner, GA 245, 82. o.

⁶ Valójában, az ember halál utáni életének kibontakozása végtelenül differenciáltabb, mint ahogyan itt lehetőségem nyílt vázolni. Jó áttekintés található Rudolf Steiner: Élet a halál és az újrászületés között c. könyvében. (GA 141)

Itt visszajutunk – a szó nem szokványos értelmében – a gazdagon megterített asztalhoz. Rudolf Steiner „az elhunytak életének ünnepi pillanataiként” emlegette, amikor imával és meditációval kísérik őket. „Ezek azok a pillanatok, amikor asztalt terítünk az elhunytaknak.”⁷ A szeretet az az igazi táplálék, amellyel a halottak számára elviselhetővé tesszük a nehézségeket.

Még a kamaloka véget értével is – ez rendszerint és nagyjából az elhunyt földön eltöltött éveinek egyharmadát teszi ki – dolgozhatunk ily módon a halottakkal és a halottakért. Amennyire én tudom, Rudolf Steiner csak egy meditációt adott erre a későbbi időszakra, szemben a sok verssel, melyeket a halál utáni első időszakra adott. Ebben a versben három szakaszban írja le a halál utáni teljes életet, eljutva egészen az úgynevezett kozmikus éjfélig, amikor megtörténik az átmenet az új inkarnációra való felkészülésre.

Az elevenen szövődő éteriségben
Angyalok, Arkangyalok, Archék
fogadják az ember sorshálóját.

A Kozmosz asztrál-érzékelésén át
az ember földi életének igazságos következményei
az Exuziákhoz, Dünamiszokhoz, Küriotészekhez vezetnek el.

A Trónok, Kerubok, Szeráfok
tetteinek lényeként
támad fel az ember földi életének
igazságos megformálása.

Az eredeti szöveg németül:

Es empfangen Angeloi, Archangeloi, Archai
im Ätherweben das Schicksalsnetz des Menschen.

Es verwesen in Exusiai, Dynamis, Kyriotetes
im Astralempfinden des Kosmos
die gerechten Folgen des Erdenlebens des Menschen.

Es auferstehen in Thronen, Cherubim, Seraphim
als deren Tatenwesen die gerechten
Ausgestaltungen des Erdenlebens des Menschen.⁸

A meditáció név szerint említi az összes hierarchikus szellemi lényt. Ahogy a gyerek a szülők és nevelők gondjaira van bízva, a szellemi világ „újszülöttjére” fenséges hierarchikus lények vigyáznak. Segítenek neki átélni földi élete következményeit azon karmikus igazságnak megfelelően, amely a következő életben jut majd kifejezésre. Mi pedig a halál utáni élet teljes időszakában eltéphetetlen köteléket fonhatunk az elhunytakhoz a szeretet ereje révén.

Van egy konkrét és hatékony eszköz arra, hogy a halottakkal valóban kölcsönös kapcsolat jöhessen létre. Este, közvetlenül elalvás előtt kedvező az idő az ilyen meditációkhoz. Ekkor nemcsak közölhetünk valamit a halottakkal, hanem – feltéve, hogy önzetlen szeretetből cselekszünk – kérdéssel is fordulhatunk hozzájuk. Tudjuk, hogy a lét lényegét érintő, mély kérdések még álmunkban is elkísérhetnek. Alvásban mindennél erősebben kapcsolódunk a holtakhoz, még ha ennek rendszerint egyáltalán nem is vagyunk tudatában. Az ókorban gyakran nevezték az alvást a halál kistestvéreinek.

Az elhunytakkal történő „beszélgetés”, melyet közvetlenül elalvás előtt kezdünk meditációban, éjjel is folytatódhat (többnyire tudattalanul). Ébredéskor fontos figyelni a hangulatra, melyet magunkkal viszünk arra a napra. Ezután, vagy később a nap folyamán, előfordulhat, hogy

⁷ Hahn: Találkozások Rudolf Steinerrel, 63. o.

⁸ Rudolf Steiner, GA 237, 207. o.

emlékezni fogunk valamire a beszélgetés folytatásából. Ez az emlék azonban saját gondolatunk, egy hirtelen ötlet vagy egy bizonyos sugallat leplébe öltözik, mintha valami belőlünk származó lenne. De az is lehetséges, hogy a sugallat szó szerint kívülről jön velünk szembe.

Hivatásomban, melynek révén gyakran kerülök kapcsolatba halottakkal és haldoklókkal, kiemelt figyelmet szentelek az elhunytak halála évfordulója tájékán. Ilyenkor megtörténhet a következő.

Egyik év február 23-án mélyen belemerültem a számomra különösen fontos lengyel író és előadó, Stefan Lubienski munkásságába és személyébe. Másnap valakitől kaptam egy példányt Lubienski A küszöbön túl című darabjából, ezen szavak kíséretében: „Tegnap B-vel voltam, és segítettem neki kiüríteni egy szekrényt. Amikor ez a darab felbukkant, B. azt mondta: Ez talán jó lehet Bastiaan Baannak. Add oda neki!” Egyikőjük sem tudta, hogy aznap én Lubienskivel foglalkoztam, és azt sem tudták, hogy aznap volt halálának évfordulója.

Sem a meditáció, sem az ima nem tud elérni a halottakhoz a szeretet ereje nélkül; vagy azt is mondhatnánk: Krisztus ereje nélkül. Ő a vezérlő erő a holtak birodalmában. Ő az, akit az evangélium az élet és halál urának nevez. Rudolf Steiner egyszer azt mondta: „Abban a világban, amelyben a halottakkal osztozunk, Krisztus világa van jelen.” A kérdéseknek, melyeket a halottaknak felteszünk, és az imáknak, melyeket feléjük küldünk, mindenekelőtt az Ő nevében hangzó imává (János 16, 26) kell válniuk. Ha Krisztust nem vonjuk be imánkba vagy könyörgésünkbe, fennáll a veszély, hogy egy homályos világba tévedünk, ahol zavaros érzelmekkel és önző akarattal magunknak akarunk valamit a halottak világától. Semmilyen módon nem szabad magunkhoz kötnünk vagy visszahívunk a holtakat. Amíg valakinek ilyen érzései vannak, határozottan az a tanácsos, hogy tartózkodjon a halottakkal való meditációtól.

Van még egy használható módszer, amely nemcsak a szeretetre, hanem a gondolkodásra is épül. Úgy hívjuk ezt, hogy felolvasás a halottaknak. Az ókorban szokás volt a holtaknak felolvasni. Ez volt a rendeltetése a tibeti és egyiptomi halottaskönyveknek. Az emberek olvastak az elhunytaknak a világról, amelybe azok beléptek, és a helyről, ahová menniük kell, hogy így megismerjék a körülményeket, amelyek közé kerültek.

Rudolf Steiner azt tanácsolta, hogy olvassunk a halottaknak antropológiai szövegeket. Amit így olvasunk (hangosan vagy némán), ahhoz társulnia kell gondolkodó tudatunknak és a szívünknek. A halottak képesek „olvasni” a gondolatainkat, vagyis azokat a gondolatokat, amelyek szellemi valóságot fejeznek ki. Ez a fajta olvasás még hatékonyabb, ha az olvasott szöveg iránt az elhunyt különös érdeklődést tanúsított életében.

A kapcsolatteremtés másik módja, ha felolvasunk egy levelet, melyet életükben írtak. Rudolf Steinernek ezt a gyakorlati tanácsát egyszer egy különös eset igazolta vissza hivatásomban. Egy idős hölgy azt mondta nekem, hogy nagymamája eltávozása egész életében gondot okozott neki. Soha nem volt képes feldolgozni ezt a veszteséget. Ez a ragyogó személyiség, aki olyan sokat jelentett neki csaknem nyolcvan évvel korábban, hirtelen halt meg, és a lánynak nem engedték meg, hogy jelen legyen a szeretett nagymama temetésén. Később képtelen volt kapcsolatot tartani az elhunyt nagymamával – aki „eltűnt”. Megkérdeztem az idős hölgyet, hogy van-e valami a birtokában, amit a nagymamája maga írt. Igennel felelt, és megmutatott egy régi naplót, amit soha nem nyitott ki nagymamája halála után. Miután elmondtam neki, hogy a fent leírt módon történő felolvasás a halottaknak képes hidat építeni az ő világukba, adtam neki néhány napot, hogy átgondolja, akarja-e ezt. Amikor visszatértem, beleegyezését adta, és megkérdezte, felolvassék-e én a naplóból, hogy ő hallgathassa. Már egy ideje tartott a felolvasás, amikor az arca váratlan, ragyogó örömmre gyúlt: azt mondta, hogy gyerekkora óta először észlelte elhunyt nagymamája érzékelhető, szinte tapintható jelenlétét és szeretetét. Ettől a pillanattól kezdve a jég megtört, és a hölgy saját haláláig olvasott az elhunytaknak.

Fordította: Boros Mária