

**A koncentrációs gyakorlat**  
**Első rész**  
**Székely István előadása**  
**Magyar Antropozófiai Társaság,**  
**2025.03.08**

Sziasztok! Az alap- vagy mellékgyakorlatokból hármat vettünk. És arra gondoltam, hogy ma valami olyasmit kéne csinálni, ami tevékenységgel együtt jár, közös tevékenységgel. Ezért a koncentrációs gyakorlat fog következni. Tudom, hogy nagyon sokan hallották már tőlem. Mert itt több volt vagy jövőbeni hallgató is van. Megpróbálom úgy elmondani, hogy engem se kötelezzen semmire. Tehát nehogy valami merev formában, hogy engem se tartson vissza a további kutatómunkától. Merthogy ez egy individuális gyakorlat. Mindenkinek individuális nehézségei vannak. Nyilván azok a nehézségei, amik addigi életében összehozott magának. Tehát hogy nem szó szerint szeretném elmondani. Biztos, hogy nem is fogok ennyi idő alatt mindent elmondani. De az alapvonásait, ahonnan tovább lehet indulni. Namármost hogyha már fölmerültek az elődök ... Bizonyos értelemben szerencsés helyzetben vagyok, mert én ugye kutatom ezt a témát, és régebb óta. És sok emberrel volt alkalmam együtt dolgozni, sok irodalmat is olvastam, akik leírták a koncentrációs gyakorlatot. Magam is többször, több könyvben megtettem ezt, de mindig másképp. Merthogy az ember mindig úton van, és mindig halad ebben a dologban valamelyest. Tehát mindig csak egy aktuális állapotot tud elmondani. És ezért is mondom, hogy nagyon lazán – komolyan, de lazán kell ezt valahogy keverni ... ő végezni. Azért mondtam ezt a keverést véletlenül, mert eszembe jutott, hogy itt a másik téma, ami ma van, az ugye a léleknaptárral dolgozunk. Hát teljesen véletlenül a léleknaptárból körülbelül 10 éve én minden héten újra lefordítom az aktuális szakaszt. Ez nem azt jelenti, hogy esetleg hozzányúlok, de van, amikor hozzá is nyúlok. Merthogy az ember mindig azt fordítja, amit ért és amennyire érti a dolgot. És ennek nincs vége. Ugyanilyen a koncentrációs gyakorlat is. Hogy ennek nincs vége, csak eleje van. És az én nagy szándékom a mai napra, hogy végezzünk majd két gyakorlatot is. És az egyiknél szeretnék egy picit utalni arra, hogy a mi pedagógiánkban miért nélkülözhetetlen ez a gyakorlat. Már nem utalni, hanem tapasztalásból fogok erről beszélni.

Nagyon egyszerűen és röviden elmondva. Hogy a koncentráció a figyelemmel van kapcsolatban. És nem abból áll, ahogy a hétköznapi nevezzük, hogy tudok valamire figyelni, mondjuk erre a szemüvegre, hosszú ideig. Merthogy ezt minek is tenném? Hanem arról van szó, hogy a figyelmet, a saját figyelmünket megváltoztassuk, elmélyítsük vagy fölemeljük, ahogy tetszik. Önálló entitássá tudjon válni. Ehhez választunk egy tárgyat, ami csak ürügy a figyelem gyakorlására. Hiszen tárgy nélkül a hétköznapi tudatból nem tudunk elindulni. Egy tárgyi tudatunk van. Tehát gondoljunk a semmire: az mindjárt egy valami lesz. Tehát nem lehet elindulni máshonnan, csak onnan, ahol vagyunk. Egy egyszerű, hétköznapi, ember-alkotta, lehetőleg nem izgalmas tárgyat választunk. Mert hogyha egy izgalmasat választanánk, akkor ugye magához vonzaná a figyelmünket; nem a saját erőnkkel dolgoznánk. És miért hangsúlyos, hogy nem természeti tárgy? Azért, mert az ember által alkotott egyszerű dolgoknak – én egy kiskanálról fogok beszélni –, annak ismerjük az ideáját, a természeti tárgykét pedig nem. Tehát ez nem azt jelenti, hogy nincsen ideájuk, csak ezek sokkal magasabban vannak. Mi a funkciója a fenyőnek és az mennyivel különbözik a gingko-tól, vagy akármitől – hát ... fogós lenne a kérdés. De más tekintetben is meg lehet ezeket különböztetni. Ugye a növényeket

például a levelükről ismerjük, meg a színükről – tehát a külsőjükről és nem a funkciójukról. S amikor a funkcióról beszélek, akkor arra gondolok, hogy éppen az ideáról beszélünk. Tehát, mondjuk, amikor egy kisgyereknek megtanítjuk a kanalazást, egy kanállal, mondjuk egy piros műanyag kanállal, akkor nem kell megtanítani neki a kék kanállal, meg a nem tudom, milyen kanállal, mert hogy van valami közös bennük, valami belátható, ami mindegyik kanálban közös. Nem egyszerűen, de belátható, hogy van valami közös bennük. És hogyha ezt a közöset meg tudnám fogni igazából, vagy meg tudnám fogalmazni, akkor a kanál ideája merülne föl. De mégis közelebb van az emberhez, ez az idea, mint például egy fának az ideája. Tehát ezért egy nagyon egyszerű, hétköznapi használati tárgyat választ az ember. Az eddigi tapasztalataim, hogy ... akikkel beszéltem, hogy mi is ez a tárgy: hát a kiskanál, az egy remek tárgy. Most éppen olvastam egy olasz antropozófusnak a leírását, egy teáscsészével koncentrált, most találtam meg. Szoktak ... aki este itt lesz a Böszörményi-előadásban, gémkapocs, ő gémkapoccsal csinálja ... gombostű, rajzszög. Tehát hogy ennél bonyolultabb tárgy ne legyen. Nem kell. Ha unalmassá válik a tárgy a gyakorlások során, az egy jó jel. Na ott lehet elkezdni igazából gyakorolni. Merthogy a figyelemről van szó, és a figyelemnek csak jelenideje van. Ennyi így bevezetésül és akkor maga a gyakorlat. Most elmondom egy kicsit részletesebben, aztán majd a gyakorlat előtt összefoglalóan, tehát hogy ne kelljen a technológiai leírásra annyira figyelni.

Lehunyt szemmel kényelmes testtartásban végzem a gyakorlatot. Ne kelljen figyelnem semmi másra. Csak arra, amire én szeretnék. A tárgyat – ez egy gondolati koncentráció – gondolom. Ez abból áll, hogy teljesen megváltozik a látásmódom. A hétköznapiakban ránézek erre a tulipánra, és akkor elkezdhetek róla gondolkodni. Itt megfordul a dolog. Gondolok a kiskanálra, és azt látom, amit gondolok. Ez egy belső kép. Tehát nem egy külső képet reprodukálok belül, hanem egy belső képet formálok – alakítok a gondolkodásommal. Nem szoktuk észrevenni ezt a különbséget, de létezik ez a különbség. A cél az, hogy nem a szememmel látom. Álmodni sem a szemével álmodik az ember. És ha valakinek ezzel problémája van, akkor rögtön elgondolhatja, hogy ezt a kiskanalat mondjuk itt a hátam mögött van, és akkor úgy „nézi”, idézőjelben.

Mit is csinálunk ezzel a tárggyal? Átgondoljuk, felépítjük magunkban, belül, a gondolatainkban. És nem emlékezetből. Hanem úgy, ott, annyira, amennyire tudjuk. Ez mindig egy belső igényesség kérdése. Nem lehet megmondani, hogy milyen pontosan stb. stb. Ahogy mi jónak gondoljuk. Átadjuk magunkat a kanál gondolatának. Ezzel gyakoroljuk az odaadottságunkat, egy *érdektelen* tárgy felé. Nem azért, mert szeretem, vagy nem szeretem, hanem mert ezt a feladatot tűztem ki magamnak. „Fölpítem”, „elkészítem” a tárgyat magamban. Kicsit megnézegetem. Megmozgatom. Ahogy én gondolom. A gondolkodásom adja a fő erejét a gyakorlatnak. Mindjárt folytatom a gyakorlat leírását. Csak egy-két közbevetett megjegyzést szeretnék mondani.

Nyilván az első tapasztalásokban meg kell jelennie annak, hogy mennyire koncentrálatlanok vagyunk. Ez mindannyiunkra igaz. Tehát ez a koncentrációs gyakorlat, vagyis eltérülés-mentes figyelemmel dolgozom. El kell mondanom, hogy egy kis praxist, egy kis gyakorlatot is kiépít az ember mindeközben arról, hogy az asszociációkkal hogyan bánjunk. Akár a hétköznapiakban, akár itt a gyakorlatnál. Mert ugye azt nem lehet csinálni, hogy na most eszembe jutott ez a rongy, mert már „el is estem”, az asszociáció „legyőzött”, tehát abban a pillanatban vége a dolognak. Tehát hogy hogy lehet a figyelmet úgy tartani, hogy közben persze – hogyne – jönnek ezek az asszociációk, de távol tudom egy kicsit tartani tőlük magamat. És azt kell mondanom, hogy van ennek egy képe, amit nagyon ajánlok a gondolkodáshoz: a jó Mihály-ábrázolásokon Mihály nem a sárkányra néz, hanem azt a földhöz – még azt se mondanám, hogy szorítja, de ott tartja. És ennek két jelentése van. Az egyik az, hogy oda tekint, ahonnan az erejét veszi (szemkontaktusban él azokkal a szellemi

lényekkel, akikkel együttes erővel cselekszik). A sárkányt pedig ott tartja, ahol a sárkánynak helye van. Nem engedi be a tudatba. Ez egy komplett kép. Ez a mozdulat tulajdonképpen. Hogy az ember már érzésből tudja, hogy ühüm, most egy kicsit még jobban odaadom magam, mert különben jön a ... kétfejű fenevad, hogy bibliai idézettel éljünk, és el fog terelődni a figyelmem.

Szóval „fölepíttettem” a tárgyat. Lecsukott szemmel, kényelmes testtartásban ülve „fölepíttettem” a tárgyat. Kicsit játszom vele. Nézegetem. Ez a játék nem csak arra szolgál, hogy biztosabban tartsam belső tekintetem előtt a tárgyat, hanem azt a megfelelő szelíd akarati játékos akaratot is gyakorlom, amivel – görcsös akarattal nem lehet, hiszen akkor erre a görcsre figyelek – a gyakorlatot végzem. Ténylegesen átadom magam a kanál gondolatának. És mennyi ideig? Ki kell tapasztalni. Általában az ember érzi, hogy most ez így most rendben van. És továbblép. Ez a továbblépés, ez a leíráshoz tartozik, nem a gyakorlathoz, mert az egyben, folyamatként történik.

A továbblépés úgy történik, hogy ezt a játékos mozgást, olyan irányba terelem, olyan irányban mozgatom, ami az ő sajátja. De ha elég koncentrált vagyok, akkor ez magától is megtörténik, azaz a kanál elkezd kanalizni. Mert a kanál, az kanaliz. A tű, az tűz. Tehát kanálkodik, már... gombostűsködik. Rajzszögeskedik. Szóval, hogy ott van a funkciója a tárgynaknak, amivel dolgozom. Ezt teszem, ez van a gondolataimban ... Ez játszódik le – nem is annyira bennem, mint velem. És ahogy ezt teszem, két útja van, vagy a két útnak a keverékével is tovább tudok lépni. Az egyik – ezt olvastam –, hogy egy gondolatot próbálok hozzáfűzni érzésben ehhez a kanálkodáshoz. És ez a gondolat pedig az – ami igaz –, hogy a világ összes kanala így működik. Ez igaz. De a világ összes kanala, az gondolhatatlan, hát ... De mégis, ezt a közöset próbálok valahogy megragadni ... már nem megragadni, hanem oda koncentrálok a figyelmemet, erre a közöstre. Ez az egyik megközelítés, amit el lehet itt mondani.

A második megközelítés – egy megfontolás. Hogy amikor az ember egy kanalat használ, egy adott kanalat, akkor a kanalizásnál már teljesen mindegy, hogy miből van az a kanál, mindegy, hogy milyen színű ... mindegy, hogy milyen anyag, hogyan gyártották stb. stb. Nem ott van a lényege a dolognak. Persze fontos maga a kanál... ugye, hogy lehessen egészségesen, de nem oda figyelünk, ha az jól működik. Márpedig mi jól működtetjük ezt a kanálkodást. Tehát az anyagi része, az elpárállik a gyakorlat során. Egyébként ezt egy vacsoránál is ki tudjuk kísérletezni. Sose nézzük a kanalat. Nem is kell. Visszatérek oda, hogy egy kisgyerek sem, nem kell külön megtanítani, ezt a közöset. (Ha egy sárga kanállal megtanult kanalizni, biztosan a kézzel is menni fog.) Erre koncentrálok, erre a közöstre. Ez a kanálkodás figyelme, ez a kanálkodás érzése. És hogyha elég erős a koncentráció, és tényleg anyag nélkül, és minden más nélkül tudom gondolni a kanálkodást, akkor az idea átéléséhez is el tudok jutni. Vagy legalábbis elindulok afelé. A gyakorlat egyébként van tovább is. De azt úgyis a tapasztalásokra kell majd bízni.

Kiegészítő megjegyzések. Annak ellenére, hogy a mihályi kép egy nagyon szép kép volt az elterelésekről, azért olykor mégis megtörténik. Ilyenkor két folytatási lehetőséggel állunk szemben. Az egyik az, hogy elkezdjük előlről a gyakorlatot. Ez a lehetőség mindig nyitva áll előttünk. Ez az egyik út. A másik az, hogy ahogy elterelődik az ember figyelme, ki tudja meddig, ez egy ugye egy asszociációs út, akkor ezt az asszociációs utat visszafelé járom végig, és így folytatom majd a gyakorlatot onnan, ahonnan elterelődtam. Tudván tudva, hogy ez a visszafelé járás akkor már nem az asszociáció útja, hanem a figyelem előre kijelölt útja, amit én jelölök ki, mert hiszen visszafelé történik, egy megadott úton. Tehát ez már nem egy asszociáció visszafelé, ami odafelé az volt, ha ez így érthető. Hanem elhatározom, hogy visszafelé járom végig ezt az utat. Ez már teljesen más. Más minőséget képvisel.

Szerintem körülbelül ennyivel bele lehet lépni a dologba. De hangsúlyozom, hogy rengeteg kutatással lehet továbbmenni. És tulajdonképpen azt is hozzá kell tennem, hogy nincsen rossz gyakorlat, mert mindegyik egy hihetetlen önismerethez *is* vezet az embert. Gyakoroljuk a koncentrációt, gyakoroljuk az odaadottságot. Hogy miért, arra majd később visszatérek. És mielőtt elismételném az egész gyakorlatot, hozzátennék még valamit azért. Ezek tudati gyakorlatok. A tudati gyakorlatok egy oldalról nagyon-nagyon védett gyakorlatok, ami azt jelenti: nem lehet mellékgondolat, hátsó gondolat stb. stb. Tehát semmi önös nem lehet benne. Az odaadottságban nem lehet semmi önös. Akkor nem fog menni, mert az önösség bármilyen kis gondolata az rögtön elterelés. És itt tulajdonképpen egy filozófiai kérdéshez érkeztünk. Mert az ember azt mondja: „De hát én gyakorlok, és akkor egyre jobb ember leszek”. Igen, de amikor ezt mondom, akkor éppen nem gyakorlok, ezért filozófia. Amikor gyakorlok, akkor pedig ez föl se merülhet! Mert máris ott van a kis sárkányunk ebben a ... És akkor nem gyakorlok. Akkor mást csinállok. Tehát hogy ez egy nagyon erősen védett gyakorlat ebből a szempontból. Ezért nevezem így, hogy *védett* gyakorlat. Ízig-vérig. Még egyszer elmondanám a gyakorlatot. Ha van kérdés, akkor persze bármikor fel lehet közben is tenni. Még egyszer elmondanám akkor egyszerűsítve.

Elgondolom a kanalat. Most hangsúlyozom, hogy gondolom. Nyilván először első az emlékezet, az erős, tehát nagyon nehéz megszabadulni a ... az emlékképektől. De mégiscsak megpróbálom egy kis szelíd akarattal, hogy most ... Azt tudnám mondani, hogy amikor elmegyünk evezni a Dunára és ott fából faragunk egy kanalat. Nagyon pontosan tudjuk, hogyan néz ki az a kanál, amit még sohase láttunk. Mármost faragás közben belső képünk van arról a kész kanálról, amit még csak elkezdtünk kifaragni. Tehát megalkotjuk gondolatban a kanalat. Ehhez hozzátartozik az is, hogy az egészet. Tehát hogy nem a külsőt, ahogy kívülről látunk valamit, úgy szoktuk, hogy megnézzük innen meg innen. De nem így. Ugye a feladat végül is az, hogy azt az utat járjuk végig, ahogy a feltalálója a kanálnak látta. De ő nem úgy találta föl, hogy ezt az oldalát kitalálta délelőtt, aztán délután a másik oldalát, az nem ment volna. Hanem ez így egyben legyen. Egy gondolat. Ezért is mondtam, hogy ez a belső képhez tartozik. Tehát így fölépítjük a kanalat.

Talán azt is hozzá lehetne tenni, hogy nem csak szemmel – ez könnyítheti –, hanem tapintással, belső tapintással. Tehát hogy ahogy szem ... mégsem látjuk, ugyanúgy egy ilyen belső tapintás is felfedezhető. Minden érzékünk ott lehet tulajdonképpen. És ott is van, ha a figyelmünk ott van. Tehát így fölépítjük. Kicsit megnézegetjük. Mozgatjuk. Tulajdonképpen a felépítés is mozgás. Kanálkodtatjuk, vagy más tárgyaknál tűzzük vagy kapcsoljuk. Ceruzát is hallottam, hogy ceruzával is csinálják. Nekem egy kicsit bonyolultnak tűnik a ceruza, de van, akinek ez megy. És hogyha minden kanálban, ceruzában, gombostűben stb. lévő közörsre tudok koncentrálni, akkor azon az úton megyek tovább. Mondhatná az ember, hogy minek ennyi macera, miért nem kezdem rögtön itt? Nagyon fontos, hogy az alapok szilárdak legyenek. Azt föl kell építeni, azt a kanalat. Hogy el tudjam oldani majd a kanál képét, mikor a funkciójára gondolok, vagy anyagiséga nélkül gondolom már a kanalazást. Hogy mindezt ezt el tudjam majd tolni magamtól. Ezzel a felépítéssel voltaképpen egy „helyet” építék a figyelmemben, amit majd fölszabadítok. Szilárd alapok nélkül nincsen emelkedés. Tehát nem tudok oda ugrani, hogy kanál nélkül hogy kell kanalazni. Ez az alap, amit újra meg újra felépíték, ez nagyon fontos. Akkor is, hogyha ötezredszer csinálom.

Kérdés (női hang): – Hogyan építem föl a kanalat?

Sz. I.: – Felépítem magamban. Előveszem a kanalat, de nem így általánosan. Hanem az, amit felépíték, az igenis egy konkrét kanál legyen. Tehát mondjuk csak példának mondom, tehát megnézem, hogy itt van a kanálnak a ... kanala, vagy ez a része, ahol kimélyedik. És akkor ez így megy a

nyelén. Szándékosan mutatom ekkorában. Tehát nem szeretnék senkit se megvezetni, vagy előírni, hogy hogyan. Tehát hogy ezt így alaposan végignézem. Tehát előveszem, de nem a fiókból, hanem magamban előveszem ezt a kanalat. Ez egy konkrét kanál, amit előveszek. Tehát így értettem, hogy felépítem. Hogy az a figyelmemben így ... Így értettem, nem úgy, hogy a földről vagy az asztalról. Hozzáteszem, hogy vannak olyan leírások is, amelyek beleveszik azt is, hogy hogyan gyártják. De igazából – és ez személyes tapasztalás – erre nincs olyan nagy szükség. Ez leköti a figyelmet, annyiban segíthet, de ... aztán úgylis továbbmegyünk. Így értettem, hogy felépítem, hogy magát a tárgyat.

Női hang: [még mindig nem érti]

Sz. I.: – Előhozom, de nagyon határozottan és nagyon konkrétan. Tehát hogy nem úgy, hogy kivésem, a fiókból, hanem úgy részleteiben – ezt mondhatnám – és egészében. Tehát úgy rendesen, de nem, szándékosan nem beszélek arról, hogy milyen részletesen és milyen egészében. Mert ezeket szeretném nyitva hagyni, hogy mindenki ...

Hozzászólás: – Most azon gondolkodtam, hogy az emlékkép és a tárgy, a gondolt tárgynak a gondolata között mi a különbség? Az emlék. A tárgy emlékképe és a gondolata között.

Sz. I.: – Elmondom, hogy mi a különbség: gyakorlatilag semmi. A feladatban van egy nagy különbség. Tehát amikor én most azt mondom, hogy egy emlékkép, akkor ez egy valóságos képzet, ugye? Namost, amit most építek, az micsoda? Az is egy képzet, csak egy másik. Tehát amikor emlékezésből próbálok építeni, az tudati értelemben azt jelenti, hogy két képzetet hasonlítok össze. Ennek sok teteje, gyakorlati hozadéka nincsen. Tehát nem az a feladatom, hogy két képzetet, egy emlékképet és egy mostanit összehasonlítsak, hanem az, hogy ... most építem fel, most veszem elő, vagy nem is tudom, hogy mondjam... Tehát, hogy ez egy ... kanál. Nincs emlékezés. Amikor a feltaláló föltalálta a kanalat, nem volt emléke a dologról. Volt egy idea, született benne egy idea, és az ideából fakadt a forma, és abból nyilvánvalóan valamilyen anyag. Mert gumiból ... már abból is lehet ... Nem tudom, miből nem lehet kanalat csinálni... Tehát hogy nincs emlék, mert nincs előzménye. Ez, mármint a gondolás mindig most van. Ennek csak jelenideje van ebben az értelemben. Tehát így értettem, hogy nem egy emlékképzet. Mert az most kép-zet lenne. Ez érthető, amit mondok, egy kicsit? ... Tehát nem az a feladatom, hogy két képzetet, két képzelt képzetet összehasonlítsak. Ha ezt nem gondoljuk végig, általában ezt nem szoktuk végiggondolni, és ezért mindig próbálunk egy ilyen képzetet, egy ilyen emlékképet ... tehát van egy ilyen szokásunk, ezért jogos is ez a kérdés. De így nem jutnánk a gyakorlattal tovább. Még hozzá tehetném azt az ellentmondást is, ha már ebben a körben vagyunk, ugye, hogy az *Általános embertan*<sup>1</sup>-ban írtak alapján a képzet, az ugye egy antipátia-mozdulatból származik. Mi meg egy odaadási mozdulatot csinálunk, azaz szimpátia-mozdulatot. Még ezt is hozzá tehetném, most hogyha már így belemegyünk ... És ezért nem is maradunk meg a képzetnél, hiszen a képbe, a kanál képébe „belemegyünk”. Mi magunk vagyunk a kanál. Nincs más. Ez válasz volt valamelyest?

Női hang: [még mindig nem érti]

Sz. I.: – Azt is hozzátettem, hogy az elején ez nehéz. Igen. Tudom.

Női hang 3: Nekem csak kérdésem származik ebből, hogy egy szimpátia-mozzanattal ezt az antipátia-mozzanatot ki tudom dolgozni, hogy ne egy antipátia legyen? Ez nekem nagyon érdekes, mert

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. Magyarul: Általános embertan mint a pedagógia alapja. GA 293. Magyarul megjelent: pl. Genius kiadó, Budapest, 2016.

hogyan, szóval előveszek egy képzetet, és akkor én azt mondom, mégis, hogy ez egy szimpátia-mozdulat lesz. Tehát honnan lehet ezt tudni? Na ez a titka biztos a koncentrációnak, nem?

Sz. I.: – Menjünk bele egy picit! Tehát ugye, ha már ezt a szimpátia – antipátiát mondtam, akkor ugye azt írja Steiner – és én ezt elfogadom, mert így van –, hogy a kép, a képzet, az nem lételem. Emlékszünk erre? Amit mi csinálunk, ahogy te fogalmaztad, hogy élővé tesszük ezt a dolgot, ez lételem. Ez nem egy tőlünk távoli ügy, hanem ez mi magunk vagyunk. Tehát amikor arról beszéltem, hogy nincs az egoitásnak helye, akkor arról beszéltem, hogy nincs a testi tudatnak helye. Ez egy másik minősége az emberi léleknek, figyelemnek. Tehát a hétköznapi életben egy tárgyi figyelmünk van, egy-két apró kivételtől eltekintve. Egy tipikus helyzet, amikor a tanár kiáll az osztály elé, és azt mondja, hogy figyeljetek rám. És hogyha észreveszem, hogy a gyerek – és hogy veszem észre, az most mindegy ... ne is menjünk bele – mondjuk itt nézi a mintát a kabátomon, akkor újra azt kell mondom, hogy figyelj rám. Tehát amíg tárgyi figyelme van a gyerekeknek, addig biztosan nem rám figyel. És ezt rögtön észre lehet venni, hogy itt *valamire* figyel, de biztosan nem rám figyel. figyelj már rám! Tehát hogy ... ne a tárgyi figyelmet használd. Szóval ... És hogy mondjam ... nehezebb az elmélet, az ismeretelmélet, mint a praxis. Ezt akartam csak ezzel mondani. merthogy ezt a gyakorlatban csináljuk. Ezért figyelünk egymásra.

Tehát akkor fölépítjük, hadd mondjam így a továbbiakban. Fölépítem magamban a kanalat, vagy előveszem a kanalat – nem a megfogalmazáson van a lényeg. Játsszom vele, kanálkodok vele. Azért is mondom így, mert nincs külön a kanál meg alany, ha elég odaadott a figyelem, koncentrált, akkor nincs külön. És aztán ami történik, vagy ami lesz, az lesz. De éber nappali tudatban. Nincs fantáziálásnak helye. Próbáljuk meg először együtt! Vannak közöttünk nagymesterek, kis mesterek, úgy-hogy fog ez menni! Nem mondok időt, mert nem nézzük az órát.

[A csoport a gyakorlatot végzi]

Sz. I.: – Köszönjük szépen. Rövid az idő. Kóstolgatjuk. És most szeretném kicsit megnyitni annyiban a kört, hogy ha valaki valamit szeretne mondani, akkor köszönettel fogadjuk. A hallgatóknak mindig el szoktam mondani, hogy itt személyes tapasztalásokról van szó. Vitának helye ... természetesen nincs. Viszont mindenki nagyon hálás, aki hallja, hogy a másik megosztja a tapasztalását ... Ha van valaki, aki ... aki most hős és bátor.

Hozzászólás: – A vége fele sikerült egy olyan állapotba jutnom, hogy úgy éreztem, hogy órákig bírnám még csinálni, mert elkezdett örömet okozni a gyakorlat. Mindegy, hogy mennyire, mert nagyon zavart gyakorlat volt, sok volt az elterelés, de mindig visszatértem.

Sz. I.: – Köszönjük szépen.

Hozzászólás: - Erősek voltak ezek az elterelő műveletek. És még az, hogy annyira lehetett érezni, hogy itt mindenki ezt csinálja. És ez nagyon sokat segített.

Sz. I.: – Köszönjük szépen!

Hozzászólás: - Kiüríteni a képzettársításokat. Tehát hogy elcsendesíteni a hozzá kapcsolódó gondolatokat. Most nagyon sok időt igénybe, hogy elengedjem azt, hogy mondjuk, gondolok egy gombot, és akkor az milyen pulóveren van. Oda kapcsolódik, de mégis elviszi, és nem engedi a képet. Tehát hogy ez volt most nekem ilyen, meg kellett dolgozni, ezt el kellett engedni mindent, ami hozzá kapcsolódik, csak az egy tárgy legyen.

Sz. I.: – Köszönjük szépen.

Hozzászólás: – Amikor egy konferencián Szombathelyen csináljuk, elég zajos környezetben vagyunk, bár tudom, hogy a koncentrációt ezek a külső körülmények, ha jól csinálod, akkor már nem szabad, hogy zavarják. De mindazonáltal itt most nagyon ideális volt ez a csend meg a közösségünkkel. És lehet, hogy ennek is köszönhető volt, de nekem korábban a választott tárgyamhoz, a kanálhoz nem voltak ilyen mozgalmasan játékos képek, amelyek az elmémben megszülettek. De nagyon érdekes élmény volt és nagyon felemelő, nagyon inspiráló, hogy ezt, hogyha csinálod, hogy akkor milyen szépségekben van részed.

Sz. I.: – Köszönjük szépen.

Hozzászólás: – Nekem is lenne két megjegyzésem. Hogy a kanál felépítésénél, megformálásánál, még akkor is, hogyha nem konkrét kanalak emlékeivel dolgozik az ember, akkor is mégiscsak az anyag, amiből dolgozunk, az emlék, merthogy érzékszervi észleletek, érzéki minőségek jönnek játékba itt. De valóban az, hogy én mondom meg, hogy milyen legyen a konkrét kanál, az inkább a képzelőerő eredménye, nem pedig az emlékezeté, és ennyiben tényleg közelebb van a lételemhez. Bár nem egy olyan kanál, amit itt most megfaragtam. Az lenne az igazi lételem. És hogy ez egy ilyen ... felpezsdítő. Tehát hogy esetleg én olvastam olyan gyakorlatokat, ennek a gyakorlatnak olyan elvégzését is, amikor olyan, amikor egy éteri állapotot próbálsz megfigyelni, ami valahonnan valahová tart. És ez is nagyon nehéz. Szóval ehhez finomabb érzékelés kell. Hogy ez lenne az egyik, hogy azért mégiscsak van benne létezés. Nem teljesen tiszta szerintem. Valahonnan mégis ki kell indulnunk, ahol vagyunk éppen. Úgyhogy, ha emlékezet, akkor emlékezet. A másik pedig, hogy a funkcionál az nekem segítségemre van, hogy körüljáróm a fogalmat. Tehát és itt szerintem ... nem feltétlenül kell elengedni a ... a kapcsolódást más fogalmakhoz. Például ... hát nyilván a kanálnak van egy olyan része, amivel az ember kapcsolódik, a nyele. Tehát egy emberi része. És ha egy lényegi része, ami, mondjuk, a kanál része, ami viszont az anyaghoz kapcsolódik. Tehát az ember és az anyagnak valamilyen kapcsolata. Tehát ha már ezt mind végiggondolom. És akkor fölteszem magamban a kérdést, hogy jó, de a villa is ugyanez. Csak az éppen szúr. Akkor miben különbözik a kanál a villától, hát, mondjuk, abban, hogy több köze van a vízhez, a folyékonyhoz, a hígához. Tehát hogy így kapcsolni más fogalmakhoz. Szerintem ez abszolút hozzá ... járul ahhoz, hogy végül az ideát kitagolhassuk, vagy megérthessük. Mert különben üres.

Sz. I.: – Igen. Teljesen értem. Nagyon köszönöm. És mégis ezt az ürességet keressük, mert amikor anyagról beszélünk, fogalomról beszélünk, vagy villáról, akkor ugyan, ami a közös bennük, és ami a kutatásunk tárgya, az a figyelem. Mert figyelem nélkül nincs anyag, nincs villa, és ezek a gondolatok sincsenek. Ez a közös felülete a dolognak, a figyelem. Mi ezért próbálunk elébe menni a dolognak. Minden ilyen megfontolás, tulajdonképpen minden észlelésünkről, minden észlelésben észre kéne vennünk és minden gondolatban, hogy a figyelemmel dolgozom. Ez volna a történet. Köszönjük szépen. Na még egy bátor, a következő gyakorlat előtt!

Hozzászólás: – Nekem nagyon nagy segítség volt, hogy így együtt voltunk, mint otthon egyedül csinálni. Nagyon inspiráló volt veletek együtt dolgozni. Ez nekem egy érdekes érzékelés volt és nagy segítség számomra, hogy együtt csináltuk ezt, ezt szeretném megosztani. Mindenki külön magában csinálta, és mégis volt egy ilyen közösség – ez az egyik öröm része. Ez egy öröm. A másik öröm, és ezt ti okoztátok, hogy volt egy, szóval vágy, hogy megteremteni. Odaadottan megteremteni a kanálnak a gondolatát. Annyira, hogy össze lehetett, még sosem jutottam el oda, hogy magamban megnézzem, hogy én hogyan vagyok teremtve, és a kanálsághoz mi a kapcsolódása az én testemnek. És volt egy ilyen pillanat, amikor ezt a teremtettséget éreztem meg, és ez egy nagy öröm volt. Nem tudom lelépkedni, lépésről lépésre így elmondani nektek, de ez egy jó érzés volt.

Sz. I.: – Köszönjük szépen. Többen említették a közös-séget. Csak egy gondolatot, tapasztalást, hadd mondjak el! Nagyon izgalmas ez a gyakorlat, mikor többen csinálják. Ugye sokkal könnyebb, mint otthon, mert itt van egy hely és van egy idő. De ennél sokkal tovább mutat a dolog. Mert valóban úgy van, ahogy többen megjegyeztétek, hogy anélkül, hogy erre az ember bármiféle külön figyelmet szentelne, pontosan, meglehetősen pontosan tudja, érzi, hogy mi folyik körülötte. És ez azért van, mert a testi tudatot meghaladja az ember ilyenkor. Nem a testében, tehát nem a székre gondol, meg a nem tudom, mire. Hanem ez egy másik tudati helyzet, mint amiben egyébként van. És másképp – mondjuk így, hogy – érzékel, ha ez a kifejezés erre még jó egyáltalán. Mert hogy itt nem egy érzékelésről van szó. Ezt sokan meg szokták figyelni. De olyan is előfordul – hogy van egy csoport, dolgozunk valamin, koncentrálnak, meditálnak, és akkor utána pontosan lehet tudni – hogy az ember például itt ül, és azt mondja a tőle jobbra ülő harmadiknak, hogy: na mondjad. Mert érti, érzi, hogy a tőle harmadik helyen ülő hol volt. Van ilyen.

Még egy gyakorlatot szeretnék, kísérletet csinálni. A nehézségek ellenére azért mégis úgy működik a dolog, hogy amennyi erőt idézőjelben – szelíd erőt – beteszünk a gyakorlatba, azt meg is nyerjük szabad erőként, vagyis szabad erőket kapunk. A feladat az lenne: csinálunk még egy koncentrációs gyakorlatot. És nem most, és nem közben, hanem csak a végén, közvetlenül akkor, amikor befejeztük a gyakorlatot, akkor egy olyan eseményre gondolunk, ami a közelmúltban bennünket erősen negatívan ért. Akkor. Ennek a rá gondolásnak az ideje mondjuk 20 -30 másodperc, annál nem hosszabb. Ez egy kísérlet. Ami vagy sikerül, vagy nem. Tehát egy koncentrációs gyakorlat és utána egy ilyen, ami minket jól megcibált. Mindegy, hogy mi az a történet. De előtte ugyanígy! Végig, ugyanilyen odaadottsággal. Hogyha valaki azt gondolja, hogy ismerős utakon jár már, akkor még nagyobb odaadottságot kell beletenni. Nincs határa ennek a gyakorlatnak.

Kérdés: – 20 – 25 másodperc, és utána ezt abba hagyom?

Sz. I.: – Utána abba hagyod és vége a gyakorlatnak. Csak ezt hozzáfűzzük most. Ennyi. Egyébként majd későbbi gyakorlásoknál, csak előre mondom, hogy a gyakorlat nem így fejeződik be, hanem úgy, hogy visszafelé is megcsináljuk ezt a gyakorlatot. Tehát valahová eljutunk, és akkor visszafelé is végigcsináljuk. A funkcionálás vagy kanálkodás, a játék mentén, és persze „leépíteni” nem kell már. Mert nem az a feladatunk, hogy felszálljunk, és ott maradjunk, hanem hogy utat építsünk, és az oda-vissza van. Nem maradunk fönt.

Kérdés: – Csak még egyszer mondd el!

Sz. I.: – Ugyanez a gyakorlat. Lehet, hogy nehezebb lesz, nem baj. Szeretjük ezeket a nehézségeket. És utána nem tovább, mint 30 másodpercig, ez fontos, egy olyan élményt elővenni, ami minket nagyon negatívan érintett. Ha valakinek nincs ilyen, akkor adok kölcsön ... jó. Szokott lenni.

[A csoport a gyakorlatot végzi]

Sz. I.: – Kérném a bátorságokat. És nem az a kérdés, hogy mi volt az a negatív, hanem ... az nem a tárgya. hanem inkább a ... hogy hogyan. A *hogyan* a kérdés.

Hozzászólás: – Szívesen elmondom. Nekem maga a kép, az most sokkal gyorsabban született. Viszont mikor már megvolt a kép, akkor egyszer csak észrevettem, hogy annyira feszülnek az izmaid attól, hogy be kell vinnem ezt az érzést. És akkor ezt így el tudtam engedni, és ellazultam. És utána már nem is a kép volt a valóság, hanem egy lüktető nap volt, és már a végén, hogy ebbe beleteszem, és nem tudtam. Nem volt ott az az érzés bennem, hogy ez fájdalom. Egy béke volt és egy



megnyugvás. És nem tudtam azt érezni, hogy nekem itt most ... izomnak kéne feszülni. Tehát én nagyon boldogan jöttem vissza ebből a gyakorlatból. Köszönöm. Nekem ez nagyon jól esett.

Sz. I.: – Köszönjük szépen.

Hozzászólás: – Biztos én voltam az abszolút ellenoldal, mert az annyira felzaklatja az embert, ami nyilván nem ingerültségből. És ami nagyon fájdalmas. De már az előbbi gyakorlat alatt is ez, azt az esztétikum mellett, ezt nem mertem elmondani, de szóval meddig jutottam abban, hogy ez a ... ez a dolog funkcionált, amire gondolok. És hogy ez hol végződött. Hogy az egészen nagyon-nagyon távol végződött ahhoz képest... De nem akarok olyan nagy szót mondani, de hogy ez kinn volt, már az univerzumig tartott, ez a ... ez a folyamatának végén, ez a funkcionáltatás, tehát a kanálkodás, meg minden, tehát ami úgy följött az elmémbe, és akkor, amikor ez a ... ez a nagyon-nagyon mély élmény följön az emberbe, ami zaklató is, és sorsfordító is egyáltalán, akkor ... hát az nekem szörnyű nehéz volt. És biztos ebben még nem vagyok elég..., tehát nem vagyok még túl rajta egészen. És akkor mégis ... Tehát az nem tudom, hogy milyen féle működés, hogy most megint akkor megjött ez a kanál, amire gondolok, hogy ... hogy ez az egész, hogy rendbe kerüljön. És igenis ez segít csak rendbe kerülni! Hogy egyszerűen a trauma vagy a nyomasztó élmény ellenére tudod, hogy ez az egész így ... hogy attól függ, hogy te mit tudsz itt gondolni belül. És akkor megint ott volt ez a kép, most akkor nem tudom, miért, mert megállhattam volna félúton, de megint sikerült odáig eljutni. És akkor ez az egész dolog, ami, ami olyan rettenetes, az minthogyha pont arról szólt volna, hogy ez, hogy ez működik, és ez a dolog pont ezért volt olyan tragikus, merthogy nem engedte ezt, hogy ez így eljusson bennem, ez az egész odáig, a tökéletes működésig, hogy ennek úgy rendje van. És hogy az én kanalam is benne van abban, hogy ez így működik, ez a flow, vagy nem tudom, minek kell hívni, hogy ez így játékosan is működtethető, de hogy ez mindez tőlem függ! Hogy el tudok-e jutni odáig, vagy se. Tehát ez egy fú, ez nagyon döbbenetes. Köszönöm szépen.

Sz. I.: – Köszönjük nagyon szépen. Értjük. Ezt a gyakorlatot, hogy valami negatív élményt hozzáfűzünk, ezt elég az életben egyszer csinálni. Ezt nem gyakoroljuk. De most valamit akár megértettünk, az biztosan, akinek valami hasonló „illatú” tapasztalása van. Most megértettük azt, vagy megérettük, megértettük azt, hogy mit ért *Rudolf Steiner* az alatt, hogy elfogulatlanul, vagy objektíven figyeljük meg, mondjuk, például a gyereket. Ezt. És koncentráció nélkül nincs objektív megfigyelés. Ez nem egy kollektívát jelent, hanem az azt jelenti, hogy nem én, nem a kis „magamnak” fáj. És mindez az én kezemben van. Hogy objektíven. Elfogulatlan. És ezért nincs koncentráció nélkül semmiféle ilyesfajta gyerekmegfigyelés, vagy egyéb ilyen történet. Mert nem vagyunk elfogulatlanok és nem vagyunk objektívek. Nem *tudunk* azok lenni. Ez a tudatszerkezetünkéből fakad. És azért mondom, hogy életünkben egyszer elég, merthogy látjuk már: mindössze két koncentrációs gyakorlat, és mi van még mögötte, amiről nem beszélünk... Ezért nincs, ezek nélkül a gyakorlatok nélkül, szerintem nincs Waldorf-pedagógia igazából. És ezért. És ez az objektív megfigyelés alapja.