

Székely István előadása

2023.05.13.

Magyar Antropozófiai Társaság

Az akarati gyakorlatról

A mellékgyakorlatokkal folytatjuk. A múltkor a pozitivitással kezdtük. És ma a legnehezebb fálattal folytatnánk, az akarati gyakorlattal. Azért gondolom, hogy ez a legnehezebb, mert az a tapasztalatom, hogy általában itt szokták abbahagyni az emberek a gyakorlást. De kihasználva azt, hogy mindenki ismeri magát a gyakorlatot – majd röviden azért elmondom – és hogy mégiscsak egy illusztris társaság van itt, arra gondoltam, hogy egy kicsit más módon, egy kicsit talán magasabbra vive témát beszélünk ma erről. Hát magasabbra vive a témát, hogy ne feledjük el, hogy ezek a gyakorlatok mindig úgy vannak leírva, ahogy egy kezdőnek ezt valahogy nagyon egyszerűen el lehetesen mondani. De mivel itt azért mégiscsak pedagógusokról van szó, hoztam Steinertől és másoktól is mondanivalót a témával kapcsolatban. Először is nézzük meg, hogy az akarat lényege miben is áll tulajdonképpen. És aztán, ha a gyakorlatról beszélünk, akkor már látni fogjuk, hogy hogyan köszön vissza a gyakorlatban mindaz, amit előzőleg megpróbálok fölépíteni. De természetesen a kályhától indulunk el, mint mindig. Nekem két tapasztalásom van a mindennapi akarral kapcsolatban, amit át szoktam élni. Az egyik az az, hogy sok embert látok, aki elhatározza, mondjuk, hogy Waldorf-tanár lesz. És ez egy egészen különleges dolog, már maga az elhatározás. Mert ugye amikor elhatározzunk valamit, akkor nem tudjuk még belülről, hogy milyen lesz. És csak azt lehet elhatározni, ami még nincsen. Azért tartom ezt nagyon fontosnak, merthogy azért mégiscsak vannak jó tanárok is, tehát hogy ez látszik, hogy azért valahogy működik ez a dolog. De valaminek az elhatározása, az nem egy természeti törvény, jól látjuk a környezetünkben, tehát nem egy külső szorításból ered, lehetnének akár tűzoltók is, vagy katonák, vagy bármi. Tehát valahogy a szimpátia-erőink, vagy más oldalról az antipátia-erőink, mondjuk, de ez, csak mondom, példa, hogy Waldorf-tanárok legyünk. Tehát ez nem a természetből következik. Egyetlenegy lény tud elhatározást, hogy legyen valami egyáltalán, az az ember. A legemberibb képességeink egyike tulajdonképpen ez, hogy valamit is el tudunk határozni. Ami még nincs. De egy kicsit, visszatérve az alapokhoz, szóval látom ezeket az embereket, elhatározzák, hogy Waldorf-tanárok lesznek. És hát nagy lelkesedéssel belevetik magukat a tanulmányaikba. És ez megy egy jó ideig. Aztán jön egy ilyen kicsit borúsabb reggel... És akkor nagy elhatározás ide, nagy elhatározás oda... hát ma nehéz fölkelni! És hát nem tudok méltatlanabb dolgot az emberrel kapcsolatban elmondani, mint azt, hogy elhatározza az ember, de ezt miért kell aztán minden reggel még egyszer elhatározni? Hát már egyszer elhatároztam! Mi van itt? És aztán az ember ilyenkor két dolgot tehet: vagy fölkel, elmegy és rosszul érzi magát, vagy nem kel föl és nem megy el és rosszul érzi magát. És mind a kettő mutat olyasvalamit, ami nincs kiélve. Vagyis az az akarat, vagy az az elhatározás valamiképpen nem kap tápot ebben a történetben. Ez csak egy kép. És ez a kép, ez azért elég jól megmutatja azt, hogy az akaratunkkal elég nagy baj van. És hogyha most nem a kezdő tanárokat mondom, hanem magunkat, biztos volt már itt is valaki, hogy reggel fölkel, és azt mondta, hogy hát, hm... ma mégse megyek a Katihoz. Erre visszatérek majd. Ezeket több rétegben is meg lehet figyelni. A másik, amivel szoktam találkozni, az eléggé magáért beszél. Ez az újévi elhatározások, fogadalmak területe. A helyzet az, hogy amikor elhatározzuk, hogy valamit elkezdünk, vagy valamiről leszokunk, vagy nem tudom, mit csinálunk újévkor, már biztosan lehet tudni 99 százalékra, hogy ez nem fog menni. Ugyanis, ha nagyon akarnánk, akkor azonnal leszoknánk és elkezdenénk. De

nincsen kellő szimpátia-erőnk tulajdonképpen a dologra. És amit elhatározunk – és ez nagyon fontos, és ezt majd a Steiner-szövegnél is figyeljük meg –, az inkább egy fej-ügy. Márpedig itt nem a fej-ügyről van szó, hanem az akaratról. Ami nem egészen fej-ügy. Tehát bármilyen hasznos lenne bármit is elkezdeni, vagy bámiről leszokni, ehhez az, hogy logikus, egészséges, egészségtelen, teljesen mindegy – ez nem ad elég erőt arra, hogy ebbe valóban bele is kezdjünk. Hát az újévi fogadalmakról ennyit így röviden és előzetesen. Hogy itt valami mélyebb dologról van szó, amikor akaratról beszélünk, ahhoz érdemes egy picit kívülről is körüljárni, mert eddig mondjuk így, magunkra ismerhettünk. Ha nem ezekben a példákban, akkor másokban. Egy példa csak, hogy itt mondjuk az utcán sokáig mindenféle felújítások voltak, ott szemközt. Itt hallgattuk ezt az egészet, ástak-fúrtak-faragtak. Namost mondhatná az ember, hogy hát micsoda akaratérő kell ahhoz, hogy egész nap ott csákányozzon valaki. Egyszer szerkesztettem egy ilyen coach-nak egy könyvét, aki azt a mondatot írta le, hogy onnan tudom, hogy valamit akarsz, hogy csinálod. Hát ez nem igaz. Mert hogyha valaki nagyon szeret csákányozni, akkor ahhoz semmi akarat nem kell. Sokkal nagyobb akarat kellene, hogy ne csákányozzon, hogy elhatározzon valami mást. Tehát a Katinak sem kell nagy elhatározás, hogy ide jöjjön szombaton, mert ő ezt szereti. Szóval neki könnyű. Mert nem kell akarnia a dolgot. Vagyis ilyenfajta külső jelei az akaratnak nincsenek, ezzel csak ennyit akartam mondani, és ezt most tovább is vihetnénk, de ez nem annyira fontos. Az akaratot nem kívülről tapasztaljuk, hogy valaki nagyon akar valamit. Ez egy belső erő. És hadd tegyem hozzá előzetesen, hogy ez mégiscsak egy szellemi erő, amiről beszélünk. Nagyon fontosnak tartom a következőt, és ezzel kapcsolatban hoztam egy olvasmányt is. A Waldorf-iskolában akarat nevelésről beszélünk. Ezzel kapcsolatban hoztam egy Steiner-szöveget. Amit szeretnék elolvasni, hogy más szemszögekből is körbejárjuk ezt a dolgot. Kicsit félve említtem az *Általános embertan*¹ V. fejezetét. Azért félve, mert több iskolában fölmerült, hogy stúdiumként ezt csinálják több helyen. És több helyen azt mondják, hogy ez túl nehéz. Szerintem nem annyira.

Ötödik fejezet. Nem azzal érhetik el az akarat impulzus jó kibontakozását, hogy egyszer megmondják, hogy mi a helyes, hanem azzal, hogy ma és holnap és holnapután elvégeztetnek vele valamit. A dolgok helyes voltának megragadása nem elsősorban abban rejlik, hogy arra törekszenek, hogy kioktatást, erkölcsi szabályokat adjanak a gyerekeknek. Hanem olyasvalamire kell rávezetniük, amiről úgy gondolják, hogy fel fogja ébreszteni a gyerekekben a helyes dolgokra való ráérzést. Ezt pedig ismételten elvégeztetik vele. Az ilyen cselekvéseket szokássá kell emelni. Minél inkább megmaradnak a tudat alatti szokás szintjén, annál jobbak az érzés kifejlesztése számára; minél inkább tudatosodik a gyerekekben, hogy odaadással tegye meg az adott dolgot az ismételtesben, mert meg kell tennie, mert muszáj megtennie – annál inkább valódi akarat impulzussá emelkedik ez a dolog. Az inkább nem tudatos ismétlés tehát az érzést ápolja, a teljesen tudatos ismétlés pedig a tulajdonképpeni akarat impulzust, hiszen ez megnöveli az elhatározás erejét. Az elhatározás erejét, ami egyébként csak a tudatalattiban marad, megsarkantyúzzák azzal, hogy tudatosan ismételtetnek dolgokat a gyerekekkel. Az akarat kiművelése vonatkozásában tehát nem szabad arra tekinteniük, ami az intellektuális élet szempontjából különösen fontos – újévi dolog. Az intellektuális életben mindig számolunk a következővel. Megtanítunk valamit egy gyermeknek és annál jobb, minél inkább megértette az adott dolgot. Az egyszeri megtanításra helyezzünk nagy hangsúlyt, az után csak meg kell tartani, meg kell jegyezni a dolgot. Amit azonban így egyszeri alkalommal meg lehet tanítani és azután megjegyezni, az nem hat az érzésre és az akaratra. Hanem az hat az érzésre és az akaratra, amit újra és újra megtesz az ember, illetve, amit az adott körülmények között helyesnek tekintünk.

¹ Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. GA 293. Magyarul: Általános embertan mint a pedagógia alapja. Genius Kiadó, Budapest, 2016.

Itt egy kis visszatekintés következik ebben a következő bekezdésben arra, hogy a régi ember könnyedén, sokkal könnyebben gyakorolta az akaratát, nem volt ennyire hektikus az élete, mondjuk így. Most jön még egy kis szakasz, amit szeretnék fölolvasni.

Miért hat különösen a művészi elem az akarat fejlesztésére? Mert először is a gyakorlásban ismétlésen alapul, de másodsorban azért is, mert az, amit a művészi úton sajátít el az ember, újra és újra megörvendezteti őt. A művészeti dolgokat újra és újra élvezzük, nem csak első alkalommal. Megvan az az adottságuk, hogy ne csak egyetlen alkalommal ösztönözzék az embert, hanem hogy újra és újra közvetlenül megörvendeztessék. És ezért az, amit a tanításban akarunk, ténylegesen összefüggésben van a művészi elemmel. Holnap aztán majd még inkább belemegyünk ebbe.

Ugye a „holnap”, az a hatodik előadás, ahol, ezt most csak így hozzáteszem, hogy minden elhatározott, tudatos, ismételt akarat tevékenységből mindig visszamarad valami, ezt írja Steiner. Mégpedig az marad vissza, egy tulajdonképpen megformálatlan érzés, hogy legközelebb jobban fogom csinálni. Amit a pedagógián túl kiolvashatunk ebből a szövegből az ismétlésre, meg az érzésre, az akaratra vonatkozólag, az egy nagyon különös dolog. Biztosan észrevettük, hogy semmi konkrét dolgot nem ír, már azzal kapcsolatosan, hogy mit ismételtessünk. És hogyha az előbb – már a szöveg előtt – ott hagytuk abba, hogy nincsen külső ismertető jele az akaratnak, akkor most még egyet hozzá kéne ehhez tenni. Hogy nincsen formája sem. Az az akarat, amiről itt beszél Steiner, az nem egy megformált, célratörő akarat, hanem valami formátlan. Hogy lehet ez? Hát úgy, hogy amikor mi az akaratot tapasztalni véljük, az mindig egy formát öltött már. Akarat. Azt értem ez alatt, hogy vacsorát akarunk főzni, tanítani akarunk, nem akarunk tanítani, teljesen mindegy. Ez már egy formát öltött akarat, aminek van egy célja. De maga az akarat, amiről itt szó van, és az akaraterő, az nem egy megformált akarat, hanem egy akarat erő, ami még ez előtt van, ami bármilyen formát fölvehet. Vagy nem vesz föl. Ez a szabad akarat volna tulajdonképpen. Egy olyan akarat, hogy amikor az ember – csak most képletesen mondom, azt mondaná, hogy „hát, most van nagyon sok akaratom, mit csináljunk vele?”. Tehát azt szeretném mondani, hogy se kívül, se a forma, se a mérték nem ez a meghatározó, hanem ez az a csíra, a legemberibb, ami az elhatározást elindítja valami felé. Aminek minden tevékenység mögött, amit akaratval végzünk, ott kell lennie. A tevékenység, az már a formája ennek a dolognak. Hadd világítsam meg ezt az összefüggést! Még egy idézetet olvasnék. Ez egy nagyon nehéz című fejezet a *hetedik nap vége* című könyvből², a *meditáció második szintje*. De azért nem annyira nehéz a szöveg.

A gondolkodás mindig akarat révén történik, különben nem gondolkodás. Szerintem ezt eddig értjük. A gondolkodásban lévő akarat nem tudja, mit akar. A gondolkodás improvizáció. Nem tudja, mit fog gondolni. Az akarat, amely azonos a gondolkodás mozgásával, improvizáló. Nem tudja, mit fog akarni. Tárgy nélküli, tiszta akarat.

Eddig is erről volt szó. Tulajdonképpen egy tárgy nélküli, tiszta akaratról. Ami minden egyes testet öltött akarat mögött ott kell, hogy álljon. Az irodalom egyébként ezt *szelíd akarat*nak nevezi.

Az akarat gyakorlat, az nagyon egyszerűen hangzik. Minden nap, lehetőleg azonos időpontban, teljes figyelemmel hajtsunk végre egy olyan nagyon egyszerű cselekvést, amit különben soha nem tennénk meg. Ebben a bővített mondatban benne van. Mi is ez a nagyon egyszerű cselekvés? Kigombolom, visszagombolom, megfordítom a gyűrűmet az ujjamon, fölemelek valamit az asztalról.

² Georg Kühlewind: Die Wahrheit tun. Erfahrungen und Konsequenzen des intuitiven Denkens. Verlag freies Geistesleben, 1982. Magyarul: A hetedik nap vége. Az intuitív gondolkodás tapasztalatai és konzekvenciái. Kláris kiadó, Budapest, 2004.

Nagy figyelemmel, tehát nem úgy, ahogy most csinálom. Teljes figyelemmel és odaadottsággal megfordítom, visszateszem. Nem praktikus, nincs haszna. A lehető legkevésbé megformált dologról van szó.

M. K.: – A megformált alatt mit értesz, István?

Sz. I.: – Nincs következménye és nincs előzménye. Tehát nem az, hogy most megtanulok franciául vagy spanyolul, vagy egykerekű biciklizni, és akkor nagy energiákat fektetek bele, és akkor majd tudni fogok valamit. Ebből a gyakorlatból semmi nem következik. És semmiből nem ered ez a gyakorlat. Ez a szellemi természetből fakad; a szellemnek nincs oka. Nem egy elmélet – így értem, hogy nincs megformálva. Nincs haszna. Nincs földi haszna úgymond, merthogy szellemi természete van a dolognak. Ez nagyon fontos. Egyszer egy évfolyamon valahogy úgy állt össze az évfolyamnak a lénye, hogy azt igényelték a hallgatók, hogy ők saját gyakorlatot keressenek erre vonatkozólag. Tehát nem olyan gyakorlatot akartak, amit én mondtam. És a következő derült ki: nem tudnak ilyen gyakorlatot kitalálni! Ugyanis ahhoz, hogy valaki kikapcsolja az intellektust, ahogy a szöveg is írja, ahhoz már tulajdonképpen nagyon jól kéne ezt a gyakorlatot csinálni, és nagyon gyakorlottnak kéne benne lenni – nem sikerült nekik. Pedig hagytam, sőt, bátorítottam őket. Még én is tapasztalatlanabb voltam, már a tanításában ennek a dolognak. De nem megy. A cselekvés legyen egyszerű, és hogyha ezt megértjük, hogy nem egy intencionális, nem valami célratörő, nincs következménye, mindegy a cselekvés. Maga a cselekvés – nem kell keresni semmit. Szóval hogy megfordítom a gyűrűmet, kigombolom, begombolom, fölemelem... órámat, bármi, tehát hogy ilyen ... ami sehova nem vezet. Tehát ez a lényege a dolognak, hogy nem *valamit* tesz az ember. És a dolognak a nehézsége, hogyha megpróbálunk ilyen gyakorlatokat kitalálni, akkor rá is jöhetünk erre, hogy mindig a gondolkodásunkkal kezdjük, és soha nem az akarattal, amiről beszélnénk. És az meg nem szabad. Már ab ovo nagyon nehezen tudunk ilyen elképzelni, hogy most van egy kis szabad két kiló akaratom, és akkor majd ezzel valamit tenni fogok, ez nem szokott előfordulni. Az akaratot mindig már valamilyen célirányos akaratban képzeljük el. Tehát a gyakorlatnak azért van jelentősége, hogy teljesen felesleges, érdektelen haszontalan – így is mondják – dolgot csinálunk, mert különben meg van formálva, bele van illesztve egy ilyen oksági, ok-okozati történésbe, ami pedig már megformált. Ugyanerre vonatkozik egy másik vonása is a gyakorlatnak. Hát akinek ebbe beletörik a bicskája ... vagy többször beletörik a bicskája, az pontosan tudja, hogy ebből az ok-okozati gondolkodásból, mikor az ember tényleg nekiáll ezt a gyakorlatot megcsinálni, nem első nap, hanem mondjuk már harmadik nap, odáig eljut, hogy egészen másképp kell a gyakorlatnak nekiállni. Ugyanis arról van szó, hogy ilyenkor, ha megfigyeljük magunkon, minden fontossá válik. Aki nem szeret mosogatni, rendet rakni, ... „Majd ha lesz szabad időm, akkor majd nekiállok.” Nade ez máris egy ok-okozati gondolkodás. Így sose lesz az embernek ideje arra, hogy egy két-három perces akaratgyakorlatot elvégezzen. Merthogy mindig ugye hasznos idő, így gondolkodunk, praktikus, ami egyébként nem baj. Csak ebben az esetben ez sehova nem vezet. Amikor nekiülünk harmadik nap, maradjunk a harmadik napnál, az már egy kritikus időszak, mikor a harmadik nap nekiülünk a gyakorlatot csinálni, akkor egyszerűen pontosan azt kell tennünk, hogy kilépünk ebből az egész ügyből, amit addig csinálunk. Ezért nehéz. Vagy ez az egyik nehézsége a dolognak. És teljesen másképp kezdünk el az idővel bánni. Három perc. Pokoli nehéz a dolog. Engedjétek meg, hogy egy személyes tapasztalásomat elmondjam ebben a dologban. Nem tudom, más volt-e már így. Nekem már volt olyan, hogy az ember egy ráomlanak a dolgok. És akkor azt se tudom, hova kapjak, mit csináljak. Nekem volt egyszer egy ilyen szerencsém, ahol ezt megtapasztalhattam, hogy: na, most! Három perc, az már tényleg nem számít, hát amúgyis hetekig ki nem mászom ebből. Most csinállok egy kis akaratgyakorlatot. Ugyanis lehet

naponta többször is. Utána egy fél óra múlva így kidobáltam a dolgokat, és hát mi a probléma? Készen vagyunk! De úgy belülről ez nem látszik, csak ha az ember ebből kilép. Más gyakorlatok is jók azért erre a dologra.

Amit még részleteznék, az a teljes figyelem. A múlt alkalommal is volt már erről szó. Tehát egy bizonyos szimpátia-erővel végzem a gyakorlatot. A teljes figyelem, az azt jelenti, hogy egy koncentrált, teljes figyelem. Tehát közben nem másra figyelek. Tehát nem gondolok közben arra, hogy mikor van már öt óra. Észre se veszem. Mint ahogy most nem veszem észre, hogy hogy gesztikulálok. Azt se veszi észre az ember. Most éppen igen, de egyénként nem. Tehát a koncentrált figyelem azt jelenti, hogy csak azzal foglalkozom, amit teszek. Két perc, három perc. Egy odaadottságot valósítok meg. Azért gondoltam, hogy ezt összeszedem, ezeket a szellemi ügyeket. Mert ezek voltaképpen szellemi ügyek. Hogy eljussunk egy másik pontjáig is ennek a gyakorlatnak. Mert természetesen a Biblia is ír az akaratról. Nem egyet és nem kettőt. De egyet azért szeretnék felolvasni. Jn 6,38.

Mert azért szállottam le a Mennyből, hogy ne a magam akaratát cselekedjem, hanem annak akaratát, a ki elküldött engem.

De hasonló értelmű kijelentés mondjuk a Máté 6. fejezete, ugye, hogy *legyen meg a te akaratod*. Amikor az embernek nagyon nincs kedve gyakorolni, az az „én” akaratom. Ezen lehet mosolyogni. Már úgy értem, hogy az ember tud önmagán nevetni. Hát jó, te nem akarsz, de én viszont megcsinálom! Nagyon fontos, hogy ez egy hasonló vonás, mint amit a múltkor a pozitivitásnál is kiemeltem, hogy itt egy kezdeményezésről van szó, aminek nincs oka. Nincs törvény alatt. Ez egy erő. Jó a kifejezés, hogy akaterő. Az egy erő, amit az ember teremt. Nem azért, mert így vagy úgy vagy amúgy. Hanem érdek nélkül teremt. Ezért fontos az, hogy nem a magam akarata. A „magam”, az a földiségre vonatkozik, a nehézségi erőre. Ezt az ember gyakorolja. Nem kell külön gyakorolni. Hanem itt azt a teremtő erőt kell tulajdonképpen gyakorolni, ami az embernek elvileg a rendelkezésére áll. De mégis: jön egy ilyen reggel képzés, föl kell kelni, satöbbi, satöbbi, satöbbi. Amikor az ember rosszul érzi magát egy ilyen reggel után, akár fölkel, akár nem kel föl, az azért van, mert ezt az erőt, ami benne szunnyad, ezt nem használja. Ha ez így érthető. Tehát az emberi erejét, és az embert most nem alsóbb értelemben mondom, hanem saját *szellemi* erejét most nem használja. Mikor újra és újra el kell határoznia, hogy most mit csinál. Ez a rossz közérzetnek az egyik oka.

Még két dolgot szeretnék elmondani. Az egyik, hogy ne felejtjük el, hogy amikor pedagógiáról beszélünk, ez az a megformálatlan, vagy szabad erő, vagy akarat, amit a gyerekek utánozni tudnak. Tehát akinek nincs, annak nehéz. Tehát mindaz, amit elolvastam Steinertől, hogy mit csináljunk a gyerekekkel, vagy hogy tanítsunk, ez nem fog menni, ha az ember maga nem csinálja. Ugye naponta csináljuk a gyakorlatot, lehet többször is. Ott van az ismétlés, a tudatos ismétlés, és minden, amit Steiner erről leírt.

A másik dolog, amit el szeretnék mondani feltétlenül, mert nyilván vannak olvasottabbak közöttünk, és olvashatják az akaratgyakorlatnak a steineri leírását. Ez a *bevezetés az ezoterikus iskolázásba*³, és ott szerepel egy rossz mondat. Legalábbis azt gondolom, hogy rossz. Ugyanis azt írja a gyakorlat, hogy jó az, hogyha egy virágot veszünk erre a célra. Ez van benne sajnos. Én ennek utánajártam egy kicsit. Nem is kicsit. Merthogy ez engem nagyon izgatott. Ugyanis az egész gyakorlat

³ Rudolf Steiner: Anweisungen für eine esoterische Schulung. Aus den Inhalten der «Esoterischen Schule». GA 245. Magyarul: az előadás szerkesztésekor (2023. szeptember) még nem jelent meg.

szellemiségétől távol áll. Tehát azt el tudom képzelni, hogy az a jó, hogy veszünk egy virágot, megfogjuk a locsolókannát, és teljes figyelemmel mellöntjük. Na az jó. Vagy művirágot locsolunk. És azért tudni kell, hogy két helyen is szerepel ez a gyakorlat, tehát eléggé utána mentem. Hogy vagy egy előadásból maradt, vagy egy másféle leírása egy jegyzetfüzetből, a steineri hagyatékából. Namost, nyilván mindenki azt írja le, amit ért. Tehát meggyőződése, hogy nem jó az, hogyha erre a célra virágot veszünk. Ugyanis ez egy kifejezetten hasznos ügy, hogy a virágot locsoljuk. Ez egy „megformált”, igen, köszönöm. Tehát hogyha elolvassuk az egész gyakorlatot, ugye ennyiben le van írva ez az egész gyakorlat, akkor kiderül, hogy ezzel a mondattal kapcsolatban így valami nem stimmel. Nem tudom, mi nem stimmel; nem jó az. Ez így már jó, egy „nem”-mel az elején. Hogy ez így nem jó erre a célra, hogyha egy virágot veszünk, vagy nem tudom, micsodát. Mert nem illik bele a gondolatmenetbe. De erre rá lehet jönni a szövegkörnyezetből, hogy az egészbe nem illik bele ez a dolog. Hogy felesleges, haszontalan, cél nélküli, nem megformált dolognak kell lennie. Nem megformáltak, vagyis még szabadnak.

M. K.: – Hacsak nem el akarjuk pusztítani a növényt, minden áldott nap meglocsoljuk. Tehát ez a példa lehetséges, hogy csak úgy került be, hogy például a „nem” szócskát kihagyja valaki, hagyta.

Sz. I.: – Igen, én is erre jutottam.

M. K.: – Hogy ez milyen nehéz az összes előadás-szövegénél, amit nem tudott ellenőrizni Steiner maga, hogy milyen óvatosan kell összehasonlítani az írott műveivel.

Hozzászólás: – Igen, én csak annyit akartam mondani, hogy bennem kialakult egy ilyen kép, hogy mint amikor így edzünk, hogy erősítem, ébresztgetem ezt az akaratot, amit utána bármire, amikor szükséges, tudok használni.

Sz. I.: – Egy gondolatot szeretnék még mondani erre az elfelejtésre, és az elhatározásra, amivel ezt a gyakorlatot csináljuk. Nem szeretném egyikünket se, magunkat összehasonlítani Steinerrel, aki ezt azért mégiscsak lejegyezte, „lehozta”. Ugye minden nap három percről van szó, és az ember ezt hajlamos elfelejteni. Ennek mindig megvan a maga oka. Amire érdemes figyelmet fordítani. De a legfőbb oka mégiscsak az – és ezzel nem nehezíteni gondolom, vagy nem egy magasabb mérföldkövet állítani a magunk elé, hogy mi nem vagyunk Steiner. Tehát azt, hogy Steiner ugye ne gondolt volna – most nem az akaratgyakorlatra, hanem a szellemi világra minden nap –, ez ugye eléggé elképzelhetetlennek tűnik. Tehát hogy mondjuk: neki ez eszébe jut, az azt hiszem, hogy természetes. Hát mással se foglalkozott. Tehát hogy van mit megugranunk ebben a kérdésben. De azért azt hozzá kell tennem, hogy a szabadság ... a gyakorlat szabadsága abban is, áll, hogy szabadon elhatározhatjuk, szabadon nem csinálhatjuk meg, vagy szabadon mégiscsak megcsináljuk. És nem más okból, hanem csak azért, mert elhatároztuk. És ezzel valami olyan cselekvést viszek végig, amit egyébként, pont azért, mert nem tudom kitalálni ezeket a gyakorlatokat helyből, nem tudok másként megtenni. Tehát fontos alapot ad hozzá az elhatározás. És nem azt kell elhatározni, hogy megtanulok biciklizni, vagy valami, semmi nem kell hozzá. És ez is egy ismérve, hogy semmi nem kell hozzá.

Hozzászólás: – Most, hogy említetted a szabad akaratot, nekem azért ezzel a gyakorlattal volt nehézségem. És mondjuk 11 óra 10 perckor csináljam. És én szabad akaratból úgy segítettam saját magamon, hogy azt mondtam, hogy 11 és 12 óra között. Tehát ez egy nagyon fontos volt a számomra, hogy 11 óra 10, tehát már megismertem annyira magamat, hogy én nem biztos, hogy ott akkor tudom csinálni. És utána már sokkal könnyebben jött, az, hogy mégis 11 óra 10 perckor

eszembe jutott, de addig, míg én nagyon szerettem volna, hogy pont akkor, addig nekem ez nem ment. Tehát elfelejtettem. Délután eszembe jutott, hogy igen, ez a nap, amikor megint elfelejtettem. És ez azért nagyon sokáig és Anikó nénivel sokszor csináltuk és hogy ez nagyon sokáig ment azért ez így, ilyen formában. És hogy akkor ez is a saját szabad akaratunk? És akkor ezt ilyen szépen hozzáadjuk? Vagy csaltam?

Sz. I.: – Két dolgot hadd emeljek ki abból, amit hallottunk! Az egyik talán a legfontosabb, hogy egy önismeret mentén történt a munka. Rossz gyakorlat nincs, csak az, amiből semmit nem tanulunk. A rossz gyakorlatból ugyanannyit lehet tanulni, mint egy jó gyakorlatból, tehát van egy önismeret. A másik az időpont. Ugye így van szó szerint a gyakorlat. Az, hogy én most két perccel előbb vagyok, vagy két perccel később, hogy ez késő, vagy nem késő, azt én mondom meg, senki más. Ez egy individuális gyakorlat. Mindenkinek magának kell individuálisan megteremteni ezt a környezetet. Tehát az az én döntésem, és tőlem függ, hogy most belefér az a tíz perc csúszás, vagy sem. Alapvetően én azt gondolom, ha már az előbb Steinerrel példálóztunk, hogy ha eszünkbe jut, az már jó. Szóval az már nagyon jó a dolog. Mert ugye ezen szoktunk elvérezni, hogy hát annyi minden más dolog van, annyi minden más gondunk van, mindaz, amit nem szabadságból gondolunk. Ez pedig szabadságból jut az eszünkbe. És az, hogy egy óra eltéréssel, tehát hogy 11 és 12 óra között, hát remek. 11 és 12 óra között van egy szabad gondolatom. Ez azért ne becsüljük ezt le! Ez hatalmas dolog.

Hozzászólás: – Nekem lenne még egy kérdésem. Nekem van egy ismerősöm, aki nagyon sokat foglalkozik antropológiával. És most nem emlékszem, hogy a szöveg hogyan mondja pontosan a Steiner. Azt tudom, hogy előre elhatározott időpontban. És az ismerősöm azt mondta, hogy nem minden nap ugyanabban az időpontban. Mert akkor előbb-utóbb rutinná válik. Ez kérdés számomra. És én megpróbáltam úgy, hogy minden nap újra elhatároztam. És sokkal nehezebb volt nekem úgy, mint amikor próbáltam ugyanazt az időpontot tartani.

Sz. I.: – Köszönöm a kérdést. Ez egy hosszabb kérdés. Azt, hogy minden nap ugyanabban az időpontban, ez azt jelenti, hogy magam adok ritmust a napnak. Ez az egyik válaszom. A másik pedig a rutin. A gyakorlatot koncentrált figyelemmel, odaadottsággal csinálom. Ebben nem lehet rutint szerezni. Mert ennek csak jelenideje van. Tehát elméletileg nem lehet rutint szerezni. De gyakorlatilag sem. Ha szabad erre egy másik példát mondani, merthogy itt azért nem beszélünk annyira át, hogy *azért szálltam le a Mennyből, hogy ne a magam akaratát* satöbbi. Erre hadd mondjak egy gondolatot, ami most itt nagyon kézenfekvő. Ezek tudati gyakorlatok, akárhogy nézzük őket. Tudati gyakorlatokat nem lehet egoizmusból, önzésből, azért, hogy „jobbá legyek” végezni. És itt most egy nagy különbséget kell tenni. Mert itt van a keveredés. Hogy mondhatom azt gondolhatom azt, ha én sokat koncentrálok és meditálok, akkor jobb ember leszek. Ezt lehet mondani, de ez filozófia. Azért filozófia, mert amikor ezt mondom, akkor nem koncentrálok, akkor nem meditálok, akkor csacsogok. Amikor meditálok, koncentrálok, akarati gyakorlatot végzek, akkor ilyen gondolat föl se merülhet, mert ez egy jókora elterelés. Ugye ez az a két dolog, ami itt a Steiner-szövegből is adódhatna, hogy válhat-e rutinná? Mondhatom nyugodtan, hogy azzá válhat. De maga a gyakorlat, amikor teljes odaadottsággal és figyelemmel ott vagyok, ott nem a „magam” akaratát cselekszem, ezért ebben az értelemben nem jelenhet meg az egoizmus árnyéka sem, mert mondjuk - ha megjelenik - itt az akarati gyakorlatnál máris elterelődtem. Tehát ezeket a gyakorlatokat nem lehet rutinból, emlékezetből, ezek is csak elterelések. Remélem, hogy ez érthető így. Tehát hogy mindaddig, amíg mondom, hogy jobb ember leszek, rutin, satöbbi, az biztos, hogy

addig effektíve éppen nem gyakorlok. Ha a gyakorlatot igazán csinálom, akkor ezek föl se merülnek. A csinálás közben.

M. K.: – Ez kétféle dolgot erősít. Tehát az, ha mindennap ugyanaz, ritmust ad a napnak. Egy belső óra alakul ki. A másik, amikor kitűződ, hogy mondjuk, hogy nem sikerült akkor, amikor gondoltam, tehát valóban reális okom van rá, nincs ott az a tárgy, vagy bármi, úgy kitűzhetek egy másik időpontot aznap, de akkor nem ezt a bizonyos napi ritmust segítem közvetlenül, hanem a figyelmemet edzem azzal, hogy ne késsem le, vagy lekéstem megint, kitűzők egy másik időpontot. És ezt föl is jegyzem magamnak akár. De nem úgy, hogy beállítom a csörgőórát (!), mert sajnos, ezt, bocsánat, ezt is hallottam. És ez csalás. Szóval ez a csalás. Még akkor sem, ha egy régi olyan óra van a falon, amely üt. Ezt is hallottam. Ezt azért mondom el, hogy könnyű nekem, mert nekem jelzi a faliórám az időpontot. És akkor megteszem. Hát fordítva ül a lovon, sőt, nem ül semmilyen lovon. És hogy ezekben, most ez a kétféle, hogy ugyanakkor történik, vagy kitűzők egy időpontot. Egyiket szolgálja inkább, vagy azon van a hangsúly talán; a másik pedig, ez az utóbbi, hogy önmagamra figyelem, hogy mit csinálom. És hogy ott van az idő. És hogy meg tudom ezt tenni. ha nem, akkor is elengedem. Majd a következő. De ebben is van egy veszély. hogy áh, ezt most elengedem, azt is elengedem ... szabad akaratból teszem. Ennek is van egy ilyen veszélye. Ez is egy önismereti dolog lehet.

Sz. I.: – Ez egy nagyon fontos dolog, hogy nem órára csinálom a gyakorlatot. Ennek egy belső órának kell lennie. Belső elhatárolás. nem újévi elhatárolás. És igazából, ha önismerettel társul, akkor láthatjuk az elhangzott példából, hogy minden megengedhető azon túl, hogy tudjuk, hogy ez még nem *az*. Tehát hogy van egy iránya a dolognak. Ez nem órára megy. Tehát hogy nem húzom föl az órát, a telefont sem, nem kérek meg valakit, hogy szóljon, akinek úgy tűnik, hogy van figyelme, ésatöbbi, ésatöbbi.

Hozzászólás: – Az „az” mint mutatónévmás és mint névelő. Hogy abban a pillanatban, amikor ezek az egoisztikus, vagy segítő erők jönnek, akkor, akkor nem az „az”-ban vagyok. Tehát az akkor nem az. Hanem egy más. és akkor ilyen értelemben mindegy. Tehát hogy a belső, az individuum legmélyébe akarok, az elhatárolással ezt gyakorlom, hogy odaad, 10 és 11, 11 és dél között, bármikor a nap folyamán jutni. És ez a test nélküli szellemi impulzus jelzi, hogy hopp, ma nem léptem be oda. Hogy akkor ez nem az. És hogy ezt az az-t gyakoroljuk, na ezt akartam mondani. Milyen izgalmas az itteni hely maga, hogyan jelenik meg. És én megint az van, hogy a „legyen meg a te akaratod”. Tehát hogy azt a mozdulatot próbálom keresni, hogy elengedem az én akaratomat, és legyen meg a te akaratod. Amit ilyen értelemben nem hiányolok, csak hogy gondolom, hogy mindannyian a beszédet hallgatva, István a gyerekekkel való kapcsolatunkban ez hogy jelenik meg? Hogy ezt az elhatárolásnak az erejét át tudjuk nekik adni a saját jelenlétünkkel valamilyen módon.

Hozzászólás: – Én még a rutinhoz! Eszembe jutott egy gondolat, amit itt a Gabi mondott, hogy rutinná válik. Hogy igazából ez szerintem a művészethez kapcsolódik vissza. Hogy amikor az ember századszor meg kétszázadszor is csinálja, és rutinossá válik, akkor ott a figyelem segít, meg az, hogy mindig találom benne valami újat. És talán itt, hogy mindig ugyanabban a pillanatban kell valamit megcsinálnom, ugyanabban a percben minden nap. A rutint akkor tudom, tehát akkor nem leszek rutinos, ha tényleg mindig ott van a figyelmem, és valahogy úgy csinálom, hogy most máshogy fordítom a gyűrűt, vagy másik irányba, vagy. Tehát hogy a figyelmemnek ott kell lenni, és akkor nem válik úgy rutinossá, és itt tud kapcsolódni az akarat mint művészet.