

Székely István előadása
Koncentrációs gyakorlat
Második rész
Magyar Antropozófiái Társaság,
2025.05.03.

Koncentráció II. lenne a mai nap címe. Arra készültem, hogy csinálunk egy gyakorlatot. El fogom mondani sokkal rövidebben, mint a múlt alkalommal. Gábornak köszönhetően van arról valamiféle felvétel, azt talán érdemes visszahallgatni. Ma sokkal inkább az emberi, embertani, pedagógiai oldalra szeretném föl hívni a figyelmet. Mert ez nagyon aktuális. És abban a reményben teszem ezt, hogy ti is hozzá tudtok tenni bőségesen ahhoz, amit én fölvetek.

Az első, amit a gyakorlat előtt elmondanék, hogy elhangzott ez a szó, hogy igazság. És ez azért fontos a mi számunkra, különösen, ha vallástanárok vagyunk, mert a *Bibliában* az igazság az nem csak igazságot jelent, ahogy mi ezt értjük. Hanem az *alétheia* (*ἀληθεια*) nem-felejtés, átlátszóságot, tisztaságot, közvetlenséget, ezt így együtt jelenti. A-létheia, a Léthe folyó, az ugye a felejtés, az „a” a fosztóképző. Ezt azért hangsúlyozom ki, mert sokunknak vannak tapasztalatai kisgyerekekkel. És ez a tapasztalat, amiről én szeretnék beszélni, az az, hogy „átlátnak” rajtunk. Sokszor már nem is annyira kis gyerekek, és még mindig átlátnak rajtunk, úgy, ahogy vagyunk. Ez nyilván nem mindig kellemes. De jó, hogyha tudjuk. Én a hallgatóimnak valami olyasmit szoktam mondani, hogy amit mutatni akartok, azt nem veszi észre a gyerek. Amit viszont el akartok titkolni, az olyan nekik, mintha fölolvasták egy könyvből. Körülbelül ez a helyzet. És hogy ez miért van? Ez azért van, mert az ember, ahogy egyre felnőttebbé válik, egy úgynevezett *magam-érzésbe*¹ burkolja magát. És ezt a magam-érzést érzi saját magának. Ez egy bizonyos én-pótlék, ez egy érzés. Amire egyébként nem tudunk helyileg rámutatni, hogy hol van. Hát így körülbelül a bőr felszínén. És a gyerekeknél ez még nincs így. Vagy sokkal később fejlődik ki, és manapság egyre később és később fejlődik ki ez a burok. Egyre érzékenyebbek, áttetszőbbek vagyunk a gyerekek számára. És nem azt hallják meg, amit mondani szeretnénk, vagy amit kívánunk, hanem azt, amilyenek vagyunk. Vagyishogy itt még a gondolatainkra is ügyelni kellene. És csak zárójelben jegyzem meg, hogy ez nem is olyan új dolog. Talán említettem, talán nem, hogy még a *Tízparancsolatban* is, amikor arról van szó, tehát most elég régre megyek vissza, ne kívánd a felebarátod – tök mindegy, miét, akkor arról van szó, hogy nem az, hogy utána ezt fojtsd el, hanem hogy ne is kívánd. Tehát még a gondolkodásnak is olyannak kell lenni, hogy áttetszőnek... Hogy ne kelljen szégyenkeznünk miatta legalábbis utólag. Tehát hogy mik jutnak az eszünkbe, az a mi kezünkben kell, hogy legyen.

Ez az egyik, amit így rövid vezérfonalnak gondolnék. A másik vezérfonalnak pedig azt gondolnám, hogy nemrég hallottam egy nagyon jó kis beszélgetést. És hadd idézzek, ha nem is szó szerint a Katitól. Az alapgondolatot hadd idézzem föl. A gyerekek, és mi is egyre individuálisabbak vagyunk. Nem vagyunk kivételek. Ebben a korban élünk. Ha bemegyünk a tanári szobába, ide, oda, amoda, ezt, világosan látszik. Óriási különbségek vannak közöttünk. Vagy legalábbis azt gondoljuk, hogy

¹ A magam-érzés a testet körülvevő érzés-burok, érzékenységburok, a figyelem egy lekötött része. Ez kapcsolatban áll az egoitással, nevezetesen, hogy az ember a testtel azonosul. (*lejegyző megj.*)

óriási különbségek vannak közöttünk. Ez a kettő egy és ugyanaz. És mégis, így kell közösséget alkotnunk. Felnőtt közösségekben, gyerekközösségekben. (Most a szülőket is beleérttem, természetesen.) Csak az a különbség, hogy a gyerekek könnyedén tudnak utánozni még minket. És hogy mit is utánoznak pontosan? A figyelmünket. Azt szeretném ezzel tulajdonképpen mondani, hogy amilyen a figyelmünk – ezt pár évvel ez előtt úgy mondtuk, hogy ahogy jelen tudunk lenni –, azt utánozzák. És ez nem egy nagy ügy. Ezt várjuk el a gyerekektől is, meg a kollégáktól is. Tehát érdemes magunkon kezdeni ezt az egész ügyet. Ennek megfelelően gondoltam én már a múltkor arra, hogy a koncentrációs gyakorlattal kezdünk megismerni. Ami egy gondolati koncentráció. De hozzá kell tennem, hogy a gyakorlat egyáltalán nem egy intellektuális gyakorlat. Hanem talán lehetne úgy mondani, hogy szív-gondolkodási gyakorlat. A kettő között az a különbség, hogy az intellektuális gondolkodással ezt a burkot, falat, ami körülöttem van, nem bontom le, sőt építem. A másik, az pedig tulajdonképpen a tevékenység-oldalát hangsúlyozza ki, a szív-meleg tetteket. Ahol kevesebb az úgynevezett gondolkodás, vagy, ha van gondolkodás, akkor inkább intuitív gondolkodásnak nevezném. Értem ez alatt azt, hogy nem ok-okozati gondolkodás, hanem olyan, amilyennek nincs előzménye, nem a múltra épül. Új. Vagyis arra épül, hogy az ember mégiscsak egy kezdetképes lény, kezdeni tud, nemcsak reagálni. Nem reagál, hanem csak úgy kezd. Csak azért.

Hozzászólás (M. K.): – A tett az az, hogy elkezdi.

Sz. I.: – Igen. Hogy egy másik példát mondjak. Ugye a szeretet, amit a *Biblia* az új parancsolatként ír, az nem az a szeretet, hogy valamiért szeretni, hanem hogy egy kezdet szeretete. *Agapé* (ἀγάπη). Nem a *fileo* (φιλέω). A *fileo*, az csak reagál. De ki fog kezdeni valamit? A koncentrációs gyakorlat, mivel a figyelemmel dolgozik, és mivel az odaadó figyelemmel dolgozik, a maradék nélküli figyelemmel dolgozik, ezt edzi, ezt izmosítja, kínál egy ilyen lehetőséget, hogy mindezeket átéljük, föl-építsük magunkban. Nem kívülről, mert hát akkor ugye megint csak nem érne semmit a dolog. Nem lenne igazi kezdet. Hanem belülről. Maradéktalanul. Ehhez a maradéktalansághoz engedjétek meg, hogy még a gyakorlat előtt egy kis bibliai történetet hadd meséljek el.

Nagyon sokféleképpen szokták az *evangéliumokat* fölosztani tudományosan. Én is hadd tegyek hozzá ehhez még egy újat. A történet az evangéliumokban nem fejeződik be a sírba tétellel. Utána még zajlanak események. Az eseményeknek szereplői vannak. És béke van. Erre visszatérek majd. És van két szereplője az evangéliumoknak, akik ugyan tanítványok, de titkos tanítványok, csak titokban tanítványok, akik itt, az utolsó fejezetekben nem szerepelnek. Mert nem tudnak maradéktalanul ott lenni. Nem tudják odaadni magukat teljes egészében. Az egyik az Arimathiai József, a másik Nikodémus. Ők csak titkon voltak Jézus tanítványai. Mert az Arimathiai Józsefnek egy jól menő üzlete volt, hát azért az mégiscsak valami, ezt azért tudjuk, hogy is van ez. A másik Nikodémus, aki egy teljesen más okból volt „titkos” tanítvány. De ha elolvassuk az evangéliumokat, ez kiderül. Az ő sorsuk, amit ők írtak meg maguknak az életükkel, az az, hogy a testet levegyék a keresztről és eltemessék. És többet nem látjuk őket. Tehát ők megmaradtak azon a platformon, amihez ragaszkodtak, a fizikaiság, a testiség szintjén. Tehát a teljesség, a teljes figyelemnek az odaadása elengedhetetlen. Már csak amiatt is, merthogy ugye ahogy mi oda tudjuk adni a figyelmünket, és ha a figyelmünket a gyerekek utánozzák, akkor tényleg érthetővé válik az az egyébként jogos kívánság, hogy a gyerek teljesen adja át a figyelmét nekem. Maradéktalanul. Ezt ugye szoktuk szeretni, hogyha figyelnek ránk! És egy rövid kiegészítés, és aztán tényleg a gyakorlat. Kevesen szoktunk a figyelemre úgy gondolni, hogy a figyelemnek mennyi színezete és arca van. Például azt könnyedén meg tudjuk állapítani, hogy minden, amit az ember tapasztal, gondol és lát, annak egy súlyos-súlyos összetevője a figyelem. Mert a figyelmemben jelenik meg, nincs más fórum, ahol megjelenhetne.

Ha nincs ott a figyelmem, nem jelenik meg benne. Ezt nagyon jól ismerjük, hogy amikor a gyerekek látszólag ránk néznek, de valójából nem ránk néznek, hanem valahol máshol járnak, és nem is halnak ilyenkor. Tehát minden figyelemből van. Namost az a kérdés, hogy ez a megállapítás, ami ugye megítéli a tárgyi figyelmet – látható, hallható, gondolható –, ez miből van? Ami a figyelmet figyel? Ez nem a tárgyra vonatkozik, hanem magára a figyelemre. Más íze van ennek. Egy kicsit érezzük ezt most talán. Ez nem a figyelem egy-egy tárgyára vonatkozik, hanem az összesre. Na jó, maradjunk az állattan-epochánál.

Hozzászólás (M. K.): – Ez akkor van, amikor össze akarom szedni a figyelmem, tehát ez egy előkészület valamire, az most mindegy, hogy mire, tehát egy összeszedése a figyelemnek.

Sz. I.: – Igen. Pontosan. Nem a tárgyi figyelem. Még csak szedem össze. Majd aztán meglesz annak a maga dolga. Ahogyan például állattan-epochán tanítjuk az oroszlánt (a gyerekeknek). És mondom, hogy nézzetek ide, valamit mutatok, az egy tárgyi figyelem. De, amikor azt mondom, hogy figyelj *rám*, akkor az nem tárgy. Ha tárgyra figyel, az ujjamra, akkor mondom, hogy figyelj *rám*. És az megint csak egy formátlan, *még* megformázatlan ősfgyelem. Majd aztán valami lesz benne. Jó. Ez csak ilyen felvillantó bevezetésnek szántam. És ezt lehetne folytatni. De arra gondoltam, hogy akkor mégiscsak csináljunk egy koncentrációs gyakorlatot. Amiben talán ezeket az ízeket valahogy meg lehet élni. Elmondom a gyakorlatot röviden.

Unalmas, ember alkotta egyszerű tárgyra gondolunk. Hamar kimeríthető legyen. Az unalmas, hát persze, semmi sem unalmas. De hogy mégiscsak a saját figyelemerőimet gyakoroljam, és ne a tárgy vonzza magához figyelmemet – mert azt nem kell gyakorolni. Az már megvan. Az összes elterelésünk ebből van, ami a koncentrációt illeti. A tárgy ürügy. Ezt azért is hangsúlyozom most ki, hogy én kiskanállal végzem évtizedek óta. Lehet teáscsészével, kávéscsészével. Gombostűvel – tökmindegy, ürügy. Ürügy arra, hogy a tárgyi figyelmemet, a *még* tárgyi figyelmemet összeszedjem egy témán. Az első, hogy ezt a kényelmes testtartásban, lehunytt szemmel gondolom ezt a tárgyat. Nagyon nem tudunk eleinte különbséget tenni a gondolás és a fantázia között. És ezt a múltkor mondtam, de ez fontos, hogy általában úgy szokott menni a dolog, hogy látunk valamit és gondolkodunk róla. Itt megfordul, belső tekintetünk előtt azt látjuk, amit gondolunk. Ez egy alapvető különbség. Fölépítjük, gondoljuk a tárgyat. Magunkban fölépítjük, hogy így egészen lássuk. Persze nem a szemünkkel. Kicsit megnézegetjük, hogy hogy néz ki. Kicsit játszadozunk vele. Ennek is megvan az oka, hogy ezt miért tesszük. A tárgy végig azt teszi, amit én gondolok. Tehát nagyon tiszta gondolatokat érdemes alkotni. Nem ilyen körülbelülieket. Hanem, hogy az történjen, amit én gondolok. Ez is koncentrált figyelemmel történik, elterelések nélkül. Ugye hát hiszen mégis a koncentrációt gyakoroljuk. A tárgy mozgása, például egy kanálé, ahogy nézegetem, egyre inkább a kanálnak a mozgását veszi fel, vagyishogy kanalaz, kever, ésatöbbi, ésatöbbi. Így. Minden kanál *így* kanalaz. A világ összes kanala. Éppen ezért erre a kanalazásra fordítjuk a koncentrációnk fókuszát. És azzal próbálunk kicsit továbbmenni, ha megy. Az irodalom bőségesen ismerteti a következő stációkat. A következő lenne az, hogy az ideát éljük át. Az idea az, amit a feltaláló akkor élt át, amikor föltalálta az első kanalat, aminek még valószínűleg még nem az volt a neve, hogy kanál, mert még neve se lehetett. Ez egy *érzés* volt. Mi is lehetett volna más. Nem volt anyaga, nem volt színe. Azért mondhatjuk bátran, hogy ez egy teremtés volt az intuitív gondolkodás számára. És lehet még ennél tovább is jutni, amiről akkor érdemes beszélni, amikor az ember tovább jut. De a lényeg, hogy mindezt odaadó figyelemmel tesszük. És hogyha ez az odaadó figyelem, ez életre tud kelni, akkor azt is megfigyelhetjük már most, hogy a tárgyi gondolkodásunk kitisztul. És egy más minőségű figyelem veszi át az addigiak helyét. Vagyishogy nem a tárgyi figyelem. Az idea, az nem tárgy. Az egy *érzés*, amit az ember *átél*.

Ezért van az, hogy amikor a gyerekek rámutatunk a gyertyára, akkor ő ezt *idea-érzésben éli* még át. És innentől kezdve a piros színű gyertyákat, a széles gyertyákat, a kocka alakú gyertyákat mind ismerni fogja, nem kell őket egyesével megtanítani, hogy ez a gyertya. Merthogy az idea az, amit átél. Nem pusztán a tárgy. És számos órán, nem csak vallásórán természetesen, matematika órán, vagy bocsánat, számolás órán, és az összes többi ilyen nagyon reál tárgyaknál is ugyanerre építünk. Hogy idea-érzésben átéli az összeadást, a kivonást... uram bocsá, még a harmadfokú egyenlet nem tudom én, mijét is. Nekem az nem sikerült, ezért csak úgy tapogatom. Tehát gondoljuk a tárgyat. Kicsit mozgatjuk, játszunk vele. Nem így kéne mutatnom, mert nem előttem van a tárgy. Én magam vagyok, hiszem odaadó figyelemmel *egy vagyok* a tárggyal. Használok, funkcionálok. Vannak, akik úgy mondták régen, hogy kanálkodom. Nem kajánkodom, csak kanálkodom. És erre a kanálkodásra, csészézésre, gombostűzésre koncentrálni próbálok tovább jutni. Talán fölösleges mondanom, hogy az, hogy ha az ember az ideát megtapasztalja, az nem baj. Az nem árt. De a gyakorlat sikere nem feltétlenül az, hogy milyen magasra jutok – az irodalom és egyebek szerint is. Hanem az, hogy mennyi figyelmet, mennyi odaadottságot tudok beletenni a gyakorlatba. Ezért mondtam a teljességet, a maradéktalanságot, mert az alatt nincs ugyanis, annyi szabad erőt tudok a magam-érzésből, a test környékéről föl szabadítani, amennyit maradéktalanul bele tudok tenni. Ezt a gondolatot még sose tudtam rendesen kimondani, hogy: szabad erőt szabadítani. De szerintem érthető a dolog. És ez a lényeg. Hogy a figyelemelőket az ember föl tudja szabadítani, amik a magam-érző burokból le vannak kötve. És ha jól meggondoljuk, az ember ma csak ez által lehet szociális lény.

Tudunk csinálni egy gyakorlatot közösen?

[A csoport a gyakorlatot végzi]

Ugye ilyenkor azt szoktuk tenni, hogy akinek van bármiféle mondanivalója, azt ... azért a többiek nagyon hálásak. Köszönjük előre is.

Hozzászólás: – Én is köszönöm. Egy gondolatot szerettem volna megosztani. Varrótűvel szoktam gyakorolni. A gyakorlat során egyszer csak az történik, hogy elfűződik a cérna. És hát igen, ez is egy kérdés, hogy elkezdem így élvezni ezt. Hogy így amikor belefűződik a cérna, akkor nagyon részletesen látom az összes kis mikroszálat, ahogy így átfűződik rajta. És akkor azt, amiért ez van, ez a varrótű. Az úgy elkezdi így történni. Ez a rögzítés, a kapcsolódás, az összetartás elkezdi történni. És akkor egyszer csak azt érzem, hogy nem tudom végig így ... nem tudom. Hogy én varrok. Hogy én vagyok az, aki ott megy a juhok között. És akkor utána ez egy darabig így jól ment. Vagy hát jól ment? Szóval ez így ment egy darabig, és eljutottam idáig. És utána pedig az volt, hogy nem tudom, milyen okból kifolyólag, vagy hát úgy sejteni ismerem magamat, de hogy jó ez az, hogy bejön a cérna?

Sz. I.: – Én most inkább fölírom ezt, és nem szakítanám meg a tapasztalásokat egy belebonyolódással vagy bármivel. Majd visszatérünk erre. Köszönjük szépen.

Hozzászólás: – Nekem kicsit hasonló a tapasztalatom. És az az érzésem, hogy az nem jó. Én amúgy ceruzával szoktam, de most kanállal próbáltam. De hogy változik közben a kanál. És az nem az én szándékom miatt változik.

Hozzászólás: – Nekem nagyon markánsan úgy volt, hogy meghallottam az óra ketyegését és elkezdett idegesíteni. Ami egyébként nem idegesít. A másik, hogy nem tudtam egy normális testhelyzetet fölvenni. És akkor az okos fejem azt mondta, hogy fel, bármilyen testhelyzetben kéne tudni, mert hiszen mire irányulna, hogy ne azt fogadjam el. A harmadik, hogy a rég óta folytatott tárgyról új

dolgokra jöttem rá. Profán dolgokra, de hogy mégis meg tudott lépni ez a tárgy. És minél inkább jöttek ezek a kellemes élmények, hogy meglepetés jön és nem a figyelmetlenség.

Hozzászólás: – Először csináltam ilyenfajta koncentrációt üveg pohárral. Megtörtént, hogy nekem a tányér jön. Tehát hogy az volt az eredete a kanálnak is. És bennem meg az jött be, hogy akkor mi lesz benne. És akkor egy ilyen fönről jövő víz. Aztán meg az lett, hogy akkor, ha én vagyok a pohár, akkor mi van. Ez egy ilyen érzetté vált, hogy akkor itt van a nyitás. De eddig jutottam el.

Hozzászólás: – Egy kicsit ide vonatkozó, hogy a 9 és fél éves unokám a minap kérdezte, hogy ki csinálta meg az első tányért vagy kanalat, nem tudom, vagy valami ilyesmi.

Sz. I.: – Amire tudok, arra mondok valamit. Nem biztos, hogy mindig mindenre tudok. Még nekem jobbról nem hallottam semmit. [csönd] Akkor megpróbálok valamit mondani, mert mindegyik tapasztalás újabb és újabb tapasztalásokhoz vezet. Kezdem azzal, hogy ... jaj! Hát rád vártunk!

Hozzászólás: – Az eredeti idea, az a patkószeg volt. De ez valahogy úgy ez a szögre koncentráció. És amit megéltem, az valójában egy ilyen összeszűkülő áramlás ...

Sz. I.: – Köszönjük szépen. Hadd kezdjem ezzel az összeszűkülő áramlással! Köszönöm. Hogy miről is van szó tulajdonképpen, amikor arról beszélünk, hogy a tárgyi figyelem megváltozik? Arról van szó, arról a tulajdonképpen fiziológiai tényről, talán így is lehetne mondani, hogy megnézem az egyik képet – most teljesen mindegy, hogy mire mutatok – padlót, vagy megnézem a virágot. Ha a figyelmem gyertyává válik, virággá válik – maradjunk ebben a sorrendben –, akkor ahhoz, hogy gyertyává tudjon válni, vissza kell húzódnia abba a helyzetébe, ami még forma-, tartalom-, objektummentes. És utána az odaadottságot feltételezve, hogy tényleg oda tekintek, föl kell vennie a figyelmemnek a gyertyát teljesen. A kettő között van egy tudati helyzet, amit engedjétek meg, hogy szabad figyelemnek, vagy szabadságnak nevezzék. Ez a keskeny út – ez egy érzés természetesen, nincs ott lebetonozva semmi, akkor már nem is lenne az. Ez egy érzés, ami megmutatja, vagy vezet engem. Tulajdonképpen minden tudati gyakorlatban, beleértve a meditációkat is, az egy érzés szerint történik, hogy merrefelé megyek. Tehát hogyha ez a – mondjuk úgy, a megnyugvás, a béke, vagy az ősfgyelem, vagy a fölemelkedés érzése, teljesen mindegy most, hogy hogy nevezem, tehát nem tárgyról tárgyba ugrálok anélkül, hogy észrevenném, hogy a kettő között mi van, akkor ez az érzés tud engem vezetni. Hogy ez az érzés bennünk van – és a képesség, és mindenki benne van –, hát gondoljunk abba bele, hogy egy kisgyerek, amikor kitagolja fogalmakkal a világot, még nincs meg az első fogalom. Akkor ebben a tudati helyzetben van. Nem tudatosan, azt hozzá kell tennem, de ebben van. Figyelme van, tárgy nincs. Ez egy jó vezető. Ez egy nagyon jó vezető. Tulajdonképpen az egyetlen megbízható vezető. Hiszen hogyha valaki analizálni kezdené ezt a gyakorlatot, hogy mennyi mindent nem mondtam el, és mennyi mindent nem is kell elmondani – mert érzi az ember.

Hadd folytassam azzal, hogy az intuitív gondolkodásról volt szó. Tehát az, hogy valami újat fedezek föl, azt talán úgy lehetne mondani, hogy tulajdonképpen ez lenne a természetes. Igen. Az egy más kérdés, hogy ez milyen jó játék! De ez már elterelés, természetesen. Tehát ez a vékony út, azért az vékony út. Vagy amikor nagyon megőrülök valaminek, ó, már megint elbuktam, mert az öröm elterelt. Na mindegy. Az örömezésben. De azért inkább ebben bukjak el, mint bármi másban. És ez kicsit megmagyarázza azt, amikor persze minden tárgy – mert a tárgyi figyelem ilyen, és különösen az ok-okozati gondolkodás, hogy természetesen a tűt céna nélkül, az nem tű. A varrótűnek talán a legfontosabb alkatrésze, az a luk. A körül épül föl a tű. A kiskanálnak a tea, amit kever stb. Nem ezen van a hangsúly. Hanem azon, hogy a figyelmem fókuszában, centrumában mégis a kanál teljesen más hangsúllyal esik latba, mint a hozzá kapcsolódó nem tudom, micsoda, tevékenység.

Hát egy tárgyról van szó, a tárgyi világban a tárgyak, hogy mondjam, egymásra épülnek. Tehát azért fontos ezt hangsúlyozni, merthogy itt egy nagyon komoly asszociációs lánc is elindulhat, hogyha a figyelem nincs kézben tartva. Tehát a kiskanál veszi a cukrot, én is nagyon szeretem a cukrot, meg az édességeket, a tortát különösen ... és már hol vagyok?! Milyen jó lenne ma délután elmenni a ... mittudomén. Tehát hogy egy pillanat alatt el tudunk terelődni. De ahogy az elején mondtam, hogy a gondolkodásunkon is úrrá kell lenni, vagyishogy felelősek vagyunk érte. Ez odáig tart, hogy amikor eszembe jut, hogy ez a szemüvegtok, mikor eszembe jut, akkor már el is estem, elterelődtem. Szóval ilyenkor már ... már vége a dalnak. Vagyis nem vagyok elég koncentrált. Ez persze mindannyiunk általános a tapasztalása is. Tehát bármelyikünk kezdhethet ezzel a dolgot.

Változik a kanál. Megintcsak ezt a keskeny utat kínálnám. Tehát nem mindegy, hogy hogyan változik az a kanál. Hogyha ő maga alakul jobbra-balra, akkor valószínűleg egy picit erősebb akarattal, talán a gyakorlat szokatlansága miatt próbálom ezt így csinálni. De itt most megint egy új fogalmat kell behozni: *szelíd akarat*. Tehát ilyen „nem akarok semmit” - akarat. Hiszen az egész gyakorlatban ezt kell használnom, hiszen hogyha akarom, akkor már van célja a gyakorlatomnak, tárgyi célja. De ha úgy alakul – és ezt most, elnézést, csak a saját tapasztalataimból tudom így –, mint amikor faragok egy kanalat, amit még soha nem láttam, és mégis azt tudom mondani utána, hogy ez jó vagy nem jó, és aszerint faragom, ahogy még soha nem láttam – vagyishogy nincs előttem kész minta –, hanem kanállá alakul, úgy, akkor biztos, hogy jó. Az érzés, az a kanállá alakulás. A többi pedig ... figyelem. Tehát hogy széles a spektruma, ami azért jó, merthogy olyan kutatómunkának ágyaz meg, ami elképesztő távlatokat nyit ki. Ember-alkotta tárgy. A gyakorlatból következik, hogy annak elvileg, most így mondom, ismerjük az ideáját. Tehát hogy a feltaláló útját visszafelé végig tudjuk járni. De a természet-alkotta tárgyaknak, vagy a természet teremtette tárgyaknak nem. Ilyen a lábam ... ez mégiscsak a természettől van.

Amit viszont összefoglalásul szeretnék mondani – lehet, hogy nem mindenre válaszoltam. Hogy – és ezt az akarati gyakorlatnál is elmondtam –, mikor erről beszéltünk, hogy erre a cselekedetre semmi nem kényszerít bennünket. Ez egy kezdés. E nélkül le lehet élni életeket – mondhatná az ember, hiszen azért mégiscsak a világban mozog. De a másik oldalról mindig fölmerül bennem legalábbis az a kérdés, hogy az embernek van képessége arra, hogy a figyelmét iskolázza. És hát mit mondunk az iskolákban, hogy a fel nem használt, felszabaduló erők hétévenként stb. stb. devianciákká válnak, ha nincsenek használva, akkor az emberi figyelemről mit mondhatunk? Hát, hogy függőségekké válnak, biztos. Tehát ha nem vesszük a kezünkbe a saját figyelmünket, úgy értem. Merthogy van lehetőségünk és módunk is mindenre.

Steiner azt mondja, írja az *Általános embertan*² című művében, hogy nem mindegy, hogy az egyik tanár vagy a másik tanár lép be az osztályba. Ez nyilván így van. Én azonban még egy kicsit tovább finomítanám ezt. Azért nem mindegy, mert nem mindegy, hogy egy koncentrált figyelmű tanár lép be az osztályba, vagy egy szétszórt figyelmű. Ez biztos, hogy nem mindegy. És talán az előzőekből kiderül, hogy persze minden foglalkozást, minden előadást, minden órát jó lenne úgy kezdeni, hogy leülök egy koncentrációs gyakorlatot csinálni. De erre biztos, hogy nem lesz módunk vagy módunk. De érzésről beszélünk. Sokszor próbáltam mondani, hogy érzés. Persze nem magam-érzés, hanem *megismerő érzés*. Ezért aki rendszeresen végzi a koncentrációs gyakorlatot, értem alatta, hogy legalább napi egyszer, nem tiltott a több sem, az érzésben oda tud nyúlni, mielőtt belép, hogy azt elővegye. Merthogy érzésről van szó. De hozzáteszem, ez nem pótolja a gyakorlatot, csak arrafelé visz. És

² Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. GA 293. Magyarul: Általános embertan, mint a pedagógia alapja. Magyarul megjelent pl. Genius Kiadó, Budapest, 2016.

amikor az ember így belép az osztályba, vagy a tanári kollégiumba, vagy a ... büfébe – a kocsmát nem mondom, de azért már valahogy –, akkor ő ott van, ahol a figyelme van. És ez a lényeges dolog. Ugye azt várjuk a gyerekektől is, hogy ott legyenek, ahol a figyelmük van. És hogy figyeljetelek rám. Hát minimum! Az elvárásaink nagyobbak sokszor, mint a kigyakorolt képességeink, vagy a gyakorlottságunk ebben a tekintetben.

A múltkor csináltunk egy olyan gyakorlatot, hogy megpróbáltunk nagyon rövid ideig egy negatív, bennünket negatívan érintő eseményre gondolni. És akik voltak olyan bátrak és próbáltak ilyet felidézni – mindenkinek van ilyen –, azok arra döbbsentek rá, hogy ez (a gyakorlat után) nem megy. Hát ez (az esemény) nem olyan ... ez nem olyan fontos! És most így egy kicsit, ahogy most a gyakorlatot elmondtam kiderül, hát persze, mert ez a magam-érzés, ez eloszlik a befektetett munka arányában? tükrében? arányosságában. Hát persze, hogy nem tudom átélni azt a szörnyű sértést, ami engem ért a múltkor. És most körülbelül remélem, hogy ez most egy kicsit látszik. De most nem is gyakoroljuk, ezt a negatívát, ezt gyakoroljuk napi 24 órát, dehát ez van. Ha valaki ilyen gyakorlatot akar, hogy mi van előtte és utána, akkor inkább az ajánlom, hogy előtte nézzen meg egy tárgyat, ami a környezetében van, és utána is vessen rá egy pillantást! És bőségesen lehet különbségeket tapasztalni a két nézés között.

Kérés: – Mondd el, mi van a két nézés között!

Sz. I.: – A két nézés között van egy koncentrációs gyakorlat. És ettől megváltozik minden ... tulajdonképpen.

Ez az egyik. A másik, amit nagyon fontosnak tartok hangsúlyozni, hogy vannak, akik a gyakorlattól elálmosodnak, vannak, akik fölébrednek. És ez teljesen természetes. Gondoljunk bele, mi történik! Hogyha szépen akarom mondani, akkor olyan helyen járunk éber tudattal, ahol egyébként nem szoktunk éber tudattal járni. Fiziológiailag az történik, mint amikor este lefekszünk. A két alsó lénytag úgy, mint amikor az ágyban fekszünk és a két felső lénytagról mondjuk most leegyszerűsítve azt, hogy messze jár. Ez az alvás, illetve a fölébredés, mind a kettő legális és jogos helyzete. Én most éppen kipihentem magam váratlanul. De hogy ez történik, hogy az embernek nem a napi gyakorlat praxis szabja meg pusztán azt, hogy a lénytagrendszere hogyan működik, hanem ő maga. Ez egyébként a tudati gyakorlatoknál így működik. Mint amikor az ember este lefekszik, és akkor történik, ami történik az asztrálissal meg az Énnel, tehát a felső lénytagokkal.

Mindenesetre nekem van egy ilyen gyakorlati tapasztalatom, és én felfigyelek erre, hogy azok a hallgatóim, akikről tudom, hogy rendszeresen gyakorolnak, azok nem szoktak fáradtak lenni. Akik nem, azok meg igen. Akkor megpróbálok ezekből a témákból, amiket én összeszedtem, csak egy-két szó erejéig ezt szóba hozni vagy elővezetni. Először is magyarázatot szeretnék adni arra, hogy bár csak ugye itt a csoportot tekintve, ami nem az egyes individuumokra vonatkozik, mert ugye hát ... nem ugyanazok vannak itt, mint múltkor, meg múlt előtt. Hogy én három mellékgyakorlatot vettem elő, mielőtt a koncentrációs gyakorlatba belekezdtünk. De talán megbocsátjátok, hogyha erre a negatív élményre vagy az egészre gondolunk, hogy abból a megfontolásból is vettem elő a koncentrációs gyakorlatot, hogy az elfogulatlanság, az előítélet-mentesség mint belső képesség voltaképpen csak itt nyerheti el azt az alakzatát a koncentráció, meditáció és a többi gyakorlat menetében, ami méltó a mai emberhez. Tehát hogy a koncentrációban ezek a mellékgyakorlatok mind benne vannak, ahogy az első gyakorlat is, a gondolkodás megtisztítása vagy az ellenőrzött gondolkodás (ezen e két néven fut), ez is benne van a koncentrációs gyakorlatban. Ami talán sokkal fontosabb ezeknél. Hogy ez az én privát véleményem, de azért osztják egy páran. Hogy gyermek-megfigyelés

koncentráció, vagy *legalább* koncentráció nélkül nem végezhető. Mert nem vagyok elfogulatlanok. Nem vagyok előítélet-mentes. Meghatározza a múltam, és akár a gyerek múltja is a történeteket. Ha koncentrált vagyok, és mert a figyelemnek nincs múltideje... – a tárgyi figyelemnek van! A magasabb figyelemnek nincs. Akkor tudok objektíven, elfogulás-mentesen dolgozni a gyerekkel. Tehát nem az határozza meg mondjuk az én ítéletemet, hogy nekem mennyi gondom van. Ez ugye egy meglehetősen magam felé mutató gondolat. Hanem talán az, hogy a gyerekek mire van szüksége. De mindenesetre az, hogy koncentráltan lépek be az osztályba – most nem a hétköznapi értelmét értem alatta –, az biztos, hogy sokkal kevesebb fegyelmezési problémám is lesz egyúttal. De ezek csak következmények, nem a direkt dolgok. Tehát ez nem így feleltethető meg, hogy ha reggel végzek egy koncentrációs gyakorlatot, akkor nem lesznek fegyelmezetlenek a gyerekek, hanem ha ott vagyok koncentrált. Érzésben. Nagyon fontos az érzés. Tehát amikor arról beszélünk, hogy a gyerekek, és sokszor már az egész nagyobb gyerekek is átlátnak rajtunk, akkor ez az érzés, amit ők át-élnék. Most hadd ne meséljek kis történeteket. Bármikor hozzá lehet szólni!

Hozzászólás: – Hát én azért nem szoltam eddig se, mert úgy érzem, hogy annyira bensőséges dolog ez. Tehát hogy valaki elmeséli, hogy cérnát is látott, és akkor kiderül, hogy nem kéne cérnát látni. Meg szóval az ember így belegondol, akkor én mindig úgy vagyok vele, hogy valahogy úgy tárulkodom ki, hogy úgy nem is akarom, hogy azt úgy mással megosszam. Ez az egyik. A másik a koncentráltág, főleg, amit az osztályba lépéssel kapcsolatban mondasz. Ugye elképzeltem. Nem emlékezem, hogy volt-e olyan, hogy nem koncentráltan léptem be. Ez nagyképűen is hangozhat akár, tehát nem biztos, hogy igaz. De általában koncentráltan lépek be. Csakhogy amikor oda bemegyek, koncentráltan, és egy énnekem van egy célom, egy tervem, egy elhatározásom, egy figyelmem. Mint ahogy egy színész, mondjuk, kilép és tudja, hogy mit akar, és azt mondja. És van rá egy fogadóközönség. De hogyha az osztály verekszik, éppen valakit orrba vágna és csurog a vére, akkor már nem ért semmit a koncentráció. Tehát abba az irányba kell fordulnom. Érted? Ez a problémám.

Hozzászólás: – Miközben beszéltünk, így elképzeltem magam ebben a helyzetben, és hogyha ez van, hogy orrba verik és folyik a vére és nem tudom én mi, hogy ezt is lehet kísérni azzal a figyelemmel. Ezt az egész történetet lehet azzal a figyelemmel kísérni. És minden megváltozik. És hogy elcsöndesednek, szerintem ez. Ez az én tapasztalatom. Nem tudom, hogy lehet-e kísérni mindent ezzel a figyelemmel. Ha az ember nem engedi magát kizökkenteni. Hanem megtartom ezt a nyugalmat, ezt a figyelmet. És akkor körülöttem is megszületik.

Hozzászólás (M. K.): – Miklós, el tudlak képzelni ugyanilyen összeszedetten akkor is, ha nyugalom van is, akkor is, ha valami baj történik. Az biztos, hogy befolyásolja. Ahogy megoldod azt a helyzetet ott. Tehát nem sodródsz az eseményekkel, ott állsz és megoldod. Ahogy ismerlek. Tehát mindenképpen, akármilyen helyzet fogad, az érvényes arra, hogy összeszedett vagyok-e. Bármilyen helyzet. Csak később valóítod meg, amit akartál. Először lerendezed a helyzetet. Biztos, hogy számít, hogy hogyan bánsz azzal is, amire nem számítottál. Mindnyájan így vagyunk. Fontos neked ez.

Hozzászólás: –Tehát a folytatásban az lenne részemről, hogy az egy kérdés, hogy ilyen fajta koncentrációnak nevezhető-e az a koncentráció, amikor, mondjuk, most a zenélésre térünk rá, hogy úgy koncentrálok, hogy megszűnik a világ körülöttem, mert zenélek. Fáj a kezem, de nem érzem, sötöbbsi. Hogy mi különbség van a között a koncentráció között, és lehet, hogy tudom a válaszodat, vagy sejtem, meg a között, hogy leülök, és azt mondom, hogy a gyertyatartóra gondolok.

Sz. I.: – Hadd mondjak akkor most egy-két dolgot erre a figyelem vonatkozásában, amit mondasz. Fáj a kezem, de nem érzem. Azért nem érzem, mert nem a testi tudatban vagyok. Ez egy fontos ügy.

Koncentráltan lépek be az osztályba. Eltérő individuumok vagyunk. Van, aki koncentrált helyből. De nem mindegy, hogy hogyan. Ugyanis, ha én látom, hogy van egy verekedés – maradjunk ennél a példánál, mert ez fontos. Ne felejtsük el, hogy a verekedés is az én figyelmemből van. Mindjárt közelebb is hozom, ezt a dolgot mert most is ez történik. Amint az pörög le előttem, hogy mit mulasztok most el, amit megterveztem erre az órára, ez ugye a múlt tudatra vonatkozik. Ez nem a jelenlét, nem a figyelem. Hanem ez a, hogy mondjam, hát voltak szép terveim, nagyon szépen megterveztem, de ez most a múlt. A verekedés is a figyelmemben, tehát az én figyelmemet zavarja, tehát én ebben nem vagyok kívülről. Ezt akarom csak mondani. És hogy nekem most ezzel a helyzettel kell a jelenléti, vagy a jelen figyelmemmel dolgoznom. Ez egy másik feladat. Ez egy szociális feladat, én még talán ezt is mondanám. Minden órára föl kell készülni. Összeírtam egy fél füzetet a mai alkalomra is. De ha pontosan az történne, amit én összeírtam, az borzasztó lenne. Az lenne a katasztrófa. Akkor már csak a hallgatók zavarnának engem egy picit ebben, mert kérdeznék összevissza, meg mozognak... Szóval, hogy tehát hogy hogyan vagyok koncentrált, tehát hogy nem a tárgyra vagyok koncentrált – visszamegyek ide. Mit mulasztok el? Az úgyis elment. Tehát hogy kár érte. A gondolatért is kár. Tehát hogy mi ment el. Most ez nem alkalmas. Nem adekvát. És lehet, hogy nem verekszenek. hanem csak esik a hó. Vagy – uram bocsá', az előző tanár hosszabban tartotta az óráját, mert „rosszak” voltak a gyerekek, és nem engedte ki őket szünetre. Hogy ő mit csinál velem ezzel, azt most ne feszegetjük. De különösen, ha még otthagyja az ecseteket, meg a különböző dolgokat, mert nem volt ideje elpakolni. Na jó. Szóval, hogy ez, ennek annyi rétege van. De a figyelemnek csak jelenideje van. A koncentrátságnak is. És szerintem ez a lényege a dolognak. Nem is akarok messzebb menni. Tehát most nyilván szélsőségesen válaszolok a te kérdésedre, és ebben nyilván sokkal több finomság van, amit te kérdezel. De csak azért mondom, hogy érzékeljük, hogy ez hogyan megy.

Mindenkinek szól a kérdés, ugye ezt tudjuk.

Hozzászólás: – Egy olyan kérdésem van, hogy ha a gyerekek ugye látják az embert. És akkor azért van esély, mert az ő figyelmüknek mindig jelene van? Mármint, hogy egy tanárnak azért van a következő órán esélye? Tehát hogy nem arra emlékeznek, hogy ez a múltkor is hogy jött be, mondjuk...

Sz. I.: – Igen.

Hozzászólás: – ... Tehát ebből tudunk mi még tovább létezni, mint pedagógusok.

Sz. I.: – Igen, és ehhez még az is hozzá tartozik, hogy ha a figyelem mindig most van, jelen van, hogy minden gyerek minden órán kap egy tiszta lapot. Nem zárom be őket egy múltbéli skatulyába.

Hozzászólás: – Meg én is.

Sz. I.: – És én is. Magamnak is adok egy tiszta lapot ezzel...

Hozzászólás: – Két példát szeretnék erre mondani. Az egyik az, amikor az ember koncentrált önmaga, önmagában van, akkor tud jelenléttel reagálni a megváltozott körülményekre. És mindig tud alkalmazkodni éppen, éppen arra reagálni. Ha nem koncentrált, akkor görcsös valamiben és nem. Tehát ez úgymond a sikeresebb koncentráció szerintem. A másik pedig ez: valószínű, hogy mindnyájan éltünk meg olyat, hogy egy csütörtöki fárasztó konferencia után az ember úgy érzi, hogy hát ma nem kéne bemenni. Igen, pénteken nem kéne bemenni, mert annyira szét vagyunk esve. Mégis bemegyünk, mert lehet, hogy már nincsen annyi helyettesítő, ahány kéne.

Sz. I.: – Igen. Hát erre nem nagyon tudok mit mondani. Csak azt tudom mondani, hogy nálunk (a képzésen) ezért kezdünk mindig stúdiummal (a konferencián). Az a legfontosabb. Anélkül nem lehet elkezdni a konferenciát. Mert akkor talán nem lesz fárasztó, és talán nem lesz annyi dolog, ami éppen abból fakad, hogy nem csinálunk stúdiumot.

M. K.: – Fordítva is igaz. És ezt is tanulják, hogy minden órán új lappal indulhatnak. Ez egy példa. Ez egy minta számukra. Úgyhogy most a steril eseteket vettük, de az élet nem ebből áll. Inkább az, hogy hosszú távon van jelentősége annak, hogy hogyan lépünk be, ahogy az István kezdte mondani. És a vallásórák előtt azért lenne ideális az a spruch, amit a vallástanároknak ajánl Rudolf Steiner. És amit néha itt is olvasunk reggel. Hogy ez lenne jó. ha mielőtt belépek, azzal tudnék foglalkozni. Ez nagyon ritka, mert egyik teremről a másikba megyünk.

Nekem volt szerencsém úgy, hogy volt egy lyukas óra pont. És akkor éreztem a különbséget: milyen más, hogy úgy lépek be, hogy azt végiggondoltam, végigmondtam, csend volt az iskolában, csodálatosan. És az, tehát hogy természetesen számít. De ha nem tehetem meg, akkor is tudok valamire utalni, ami korábban, ami korábban gyakorlatom volt. Vagy egy olyan feladatot oldottam meg, amiből tudok építkezni máskor is. Ez szerintem fontos.

Sz. I.: – Próbálok nagyon képszerű lenni. Hogy mit igényel a jelen éra tőlünk? És már rég óta. Föltaláltuk a lámpát. Ez remek. Ezzel semmi baj nincs. Csak ezzel járna egy feladat az ember számára. Az, hogy a napi ritmusát a kezébe vegye. Mert innentől kezdve ő maga felelős azért, hogy meddig égeti a lámpát. Ez csak egy példa a dologra. Merthogy a figyelemről lévén szó, itt egész egyszerűen arról van szó, és különösen óvónők... – ez egy nagyon jó példa –, hogy egész nap készül, egész nap benn van, ha haza megy, akkor is készül. Ha benn van, akkor lelkiismeret-furdalása van az otthoniak miatt stb. stb. Miért? Mert nem elég koncentrált. Mert nem tud kikapcsolódni, *nem ott van*, ahol lennie kellene – se itt, se ott! És nem tudja kipihienni magát, mert nem tud koncentrált lenni. És nem tud benne lenni igazán semmiben. És ... hát persze, hogy fáradt! Hát hogyha két órát olvasunk, akkor is föl kell állnunk, nemhogy hat óra után, egy óvoda után. Az iskolában két óra között ezt a kis szünetet, két kép között ezt az üres, szabad, formátlan figyelmet nem tudja megvalósítani, ha nem tud koncentrált lenni. Nem csak óvónőkre vonatkozik ez természetesen. A pihenés is a ritmushoz tartozik... Az óvónő különösen veszélyeztetett ebből a szempontból.

De mi is veszélyeztetett állatfaj vagyunk. Köszönjük szépen!