

## Kilencedik hírlevél

Kedves Olvasó! Ön a Georg Kühlewind Alapítvány kilencedik hírlevelét olvassa, amelyben egy Székely Györggyel készült, dátum nélküli interjút közlünk, mely angol nyelven olvasható az interneten. Köszönöm Bánó Ferenc barátomnak, hogy felhívta rá a figyelmem. Az interjú – készítője Geoff Swaebe – hitelessége vitán felül áll. Pál András fordításában adjuk közre.

Miként azt már előző hírleveleinkben jeleztük, 2014. május 2-án 18 órakor kezdődik Bécsben az *Osztrák Antropozófiai Társaság (Haus der Antroposophie; 1040 Wien, Tilgerstrasse 3, Hochparterre)* konferenciája Georg Kühlewind tiszteletére. A konferencia nyelve német. Meghívott előadók: Anna-Katharina Dehmelt, Andreas Neider, Böszörményi László és Helmut Goldmann. Amint a felsorolt nevekből látható, a tervezett programban változás történt. Michael Lipson családi okok miatt lemondta a részvételt, helyette Anna-Katharina Dehmelt tart előadást. A konferencia május 4-én 12 óra 30-kor zárul.

Június 6 és 9 között immár 21. alkalommal idén is megrendezésre kerül a *Virágzás Napjai* esemény-sorozat Óriszentpéteren és környékén. A programról a [www.viragzasnapjai.hu](http://www.viragzasnapjai.hu) internetes címen kaphatnak tájékoztatást.

*Fenyő Ervin*

## Meditáció és közösség

### Interjú Georg Kühlewinddel

Az interjút készítette: *Geoff Swaebe*

Fordította: *Pál András*

**Geoff Swaebe:** Georg! Erős elválasztottság-érzésben élünk egymástól. Nyújtanak-e hidat nekünk a koncentrációs és meditációs gyakorlatok?

**Georg Kühlewind:** Igen. Kétféleképpen. A koncentrációban, és még inkább a meditációban, a tudat maga mögött hagyja az agy testi támasztékát. És az agyat hátra hagyva, tudatunkat egy közös térbe emeljük. Lecsökken a „magam-érzés”, vagy más szavakkal az egoizmus, ami elválaszt bennünket egymástól, a szellemi világtól, a természettől... és így tovább.

Együtt meditálni egy közös térben ráadásul segít túljutni érzéki észleleteinken úgy, hogy kezdetünk szellemi lényként tekinteni egymásra. És a mellettem ülő személyt szellemi lényként tapasztalni, körülbelül épp ez az egyetlen útja a közösség-építésnek anélkül, hogy feladnánk individualitásunkat.

**GS:** Miben különbözik egy ilyen közösség attól, amit általában közösségnek nevezünk?

**GK:** A mindennapi életben a szakszervezeteket, pártokat, klubokat, és más típusú csoportokat közös érdekek, de nem igazi közösség tart össze. Egy igazi közösség mindig szellemi közösség. Egy ilyen

közösség nem alapulhat hétköznapi tudatunkon és a mi nagyon is magánjellegű agyunkon. Ez csak akkor érhető el, ha tudatunk felemel minket a köznapi gondolkodás fölé, ami elválaszt minket egymástól. A vallási közösségek soha nem az agyhoz kötött gondolkodáson, hanem egy szellemi lényünkben lakozó sokkal magasabb valamin alapultak.

A közös gyakorlás során azon dolgozunk, hogy legyőzzük hamis, individualista törekvésünket. Eleinte zavar minket mások jelenléte, éppen e miatt az önzés miatt. De amint ez a zavaró fázis elmúlik, egyfajta kölcsönös segítségnyújtás alakul ki. Mindenki, akivel dolgozom, arról számol be, hogy a koncentráció és a meditáció sokkal könnyebb csoportban, mint egyedül. Ez nekem azt sugallja, hogy a szellemi világ több segítséget kínál az együtt dolgozóknak, mint a magányosoknak.

**GS:** A meditációs csoportok, akikkel dolgozol, hajlamosak egyfajta informális gyakorlati szabályokat követni. A résztvevők például koncentrált beszélgetést kezdenek egy meditatív témáról vagy szövegről, majd egy bizonyos mondatot választva meditálják azt. Mialatt csendben átgondolják a témát, létrejön a meditatív állapot. Ezt követően mindenki beszámol a megfontolásról<sup>1</sup> és a meditációról. Fontos egy ilyen struktúra a csoportmunkában?

**GK:** Az elején szükség van valamilyen struktúrára. És bár a megfontolás felszínes lehet azoknak, akik járatosak a meditációban, arra szolgál, hogy kimerítse a gondolkodást, ami egyébként zavarná a meditációt.

**GS:** Az asszociatív gondolkodási tendenciát fásasztjuk ki?

**GK:** Nem, a gondolkodást magát próbáljuk kimeríteni, mert a meditáció nem gondolkodás, hanem egy témára való koncentráció, és minél erősebb, annál erősebb a figyelem. Ez vezet el az üresség pillanatához, amikor a téma átváltozik, és új jelentés vagy értés szűrődik be. A gondolkodás belső zajt okoz, és a meditációs téma új értése nem tud megtörténni, ha belső zaj van jelen.

**GS:** A csoportos gyakorlás során az emberek gyakran számolnak be, arról hogy „soha nem jutottak túl a megfontoláson”.

**GK:** A kezdeti beszámolók a nehézségekről szólnak. Egyébként, ha valaki nem akar, nem kell megszólalnia, de amikor megszólalunk, leginkább a megfontolásról számolunk be. A meditációt gyakran utólagos átgondolás követi, amikor szavakba foglaljuk a meditatív tapasztalatot, de az igazi meditáció szavakon túli, és nem lehet informatív leírásként beszámolni róla. Néha egy új meditációs mondattal fejezhetjük ki, ami kiindulópontja lehet egy következő meditációnak.

**GS:** Lehet fontos a megfontolás is?

**GK:** Hogyne! Valójában minden új ötlet egy homeopatikusan rövid meditáció. Az egész meditációs gyakorlat reménytelen lenne, ha ezek a kis meditatív élmények nem léteznének minden új értés vagy ötlet során. A felvillanás általában olyan rövid, hogy nem tapasztaljuk. De, ha egy ilyen felvillanást megtartunk egy ideig, azt meditációnak hívjuk. A képesség valami újat érteni, olyan, mint egy darabka arany az alkímiában – arannyá változtatja a többi fémeket is.

---

<sup>1</sup> Angolban: „pondering”. A kifejezés a meditációt megelőző fázist jelöli. Böszörményi László *A normálistól az egészségesig* című könyvben „elmélyült utánagondolásnak” fordította, de fordítható elmélyedésnek, elmélyülésnek is.

**GS:** Sérülékenyek a csoportos meditációs gyakorlatok?

**GK:** Tapasztalatom szerint nem. Ha valakinek elmagyarázzák, hogy miről van szó, és úgy dönt, hogy részt vesz ebben, nem látok okot aggodalomra.

**GS:** Mi ösztönzi a közösséget a csoportos meditációs munkában? A beszámolókat, vagy a résztvevők kölcsönös bátorítása a belső munkára?

**GK:** A fő erő a meditáció maga, de ami a beszámolókat illeti, ez bizalom, ami szintén segít.

**GS:** Nehéz ilyen bizalom kialakítása?

**GK:** Amikor emberek együtt meditatálnak, egy megkülönböztetett szellemi kapcsolat formálódik, a kölcsönös bizalom ezen a kapcsolaton alapul. A hétköznapi kapcsolatok, olyanok, mint egyszerű barátság, megváltoznak, vagy átmenetileg feledésbe mennek. Ezért fogadják be olyan könnyen az újonnan jövőket, akik nem állnak senkivel kapcsolatban a csoporton belül.

**GS:** Tehát „Én-lények” közt a csoportos gyakorlás új szellemi kapcsolatot segít elő?

**GK:** Minden ember " Én-lény ". De meg kell különböztetni, melyik "Énről" beszélünk. Általában alacsonyabb, egoisztikus énünkről beszélünk, mely – hogy megőrizze saját határait – kizár dolgokat. Ám az igazi "Én" átlátszó. Nincsenek határai, és mégsem veszíti el individualitását az azonosságban. Mint két jelentés. Nem fizikaiak lévén, nem rendelkeznek fizikai korláttal, megtartják individualitásukat, de nincsenek külön.

**GS:** Hasonló ez a kórus hangjaihoz?

**GK:** Teljesen analóg. Az angyalok kórusának Isten-dicsérete azt jelenti, hogy az egyes hangok egyéniek maradnak, míg együtt szimfóniát, osztatlan harmóniát alkotnak.

**GS:** Egyszer mégis azt mondtad, hogy nincs „csoportos meditáció”. Mit jelent ez?

**GK:** Azt jelenti, hogy egyedül gondolkodunk. Csoportként nem tudunk gondolkodni. Miképpen egy kórus tagjai is egyedül énekelnek, de miközben egyedül énekelnek, közösen hoznak létre harmóniát. Van egy haszid történet arról, mennyivel nehezebb egyedül énekelni, mint együtt valakivel. Ugyanez igaz a meditációra és valamennyi tudati gyakorlatra. Ennek ellenére: egyedül énekelünk, egyedül gondolkodunk. Egy csoport nem tud gondolkodni.

Természetesen kizárólag csoportban meditatálni hosszútávon nem működhet, egyedül is kell tudnunk meditatálni. Tehát váltakozva: magányosan és csoportosan.

**GS:** Miben lenne más a beszélgetés és a találkozás egy igazi szellemi közösségben?

**GK:** Először is nem lenne vita.

A legtöbb esetben a vita célja nem az igazság kiderítése, hanem a “nekem van igazam,” a “neked van igazad”! Annak eldöntése, hogy kinek van "igaza", nagyon eltér az igazság keresésétől. Egoista színezetű. A gondolkodás közös nevező, már amennyiben elég tiszta mindentől, ami nem az, például egoizmustól, sóvárgó vagy előítéletes gondolkodástól. A gondolkodás gyökere, amely elérhető koncentrációval és még inkább meditációval, szintén közös. Tehát amiképpen a mindenkori hétköznapi gyakorlat a tudatot egy közös szférába emeli, lehetővé válik egy igazi közösség építése.

**GS:** Maga a nyelv nem választ el minket valamilyen módon?

**GK:** A probléma mindig felmerül, amikor úgy használjuk a nyelvet, hogy nem vagyunk tudatában, hogy egymás megértése végső soron szó nélküli, közvetlen kommunikáció. Nevezhetjük egymás megértését „jó szándéknak”. De ez a fajta jó szándék nem ugyanaz, mint az az akarat, amit valamivel való foglalatzkodáskor használunk; abból a néma, ősi nyelvből áll, amit „közvetlen kommunikációnak” hívok. Működő, közvetlen kommunikáció, amikor a kisgyerekek mindenféle instrukció nélkül megtanulják szüleiktől vagy bárkitől az első száz szó jelentését. A szó nélküli kommunikáció képessége Bábel tornyánál elveszett, de ez az archetipikus nyelv csendben jelen van mégis mindig, amikor értjük egymást.

**GS:** Lehet mindennapi beszédünknek meditatív dimenziója?

**GK:** Általában a háttérben ez van. A magasabb tapasztalatok vagy belátások kifejezésekor, a hétköznapiól nagyon eltérően kell használnunk a nyelvet. Információ közvetítésekor – például amikor utasításokat adunk egy számítógépnek – a nyelvet egzaktul, egyértelműen használjuk. Új felismeréseket sokkal nehezebb közvetíteni. Új gondolatok vagy ideák kifejezésekor épp a jelentés többértelműségét és nyitottságát kell használnunk, amit az anyanyelv mindig lehetővé tesz.

**GS:** És az érzelmek? Ha haragból vagy irigységből beszélek...?

**GK:** Az összes érzelem-kifejezés, végső soron, nem kommunikatív, csak megnyugtat, vagy épp fájdalmat okoz. Továbbá mások beszéddel való befolyásolása – a reklám példa erre – nem kommunikáció.

**GS:** A kommunikáció különböző szintjeit írod le?

**GK:** Természetesen különböző szintű lehet a kommunikáció. És azt mondanám, hogy a legmagasabb szintű a szeretet.

**GS:** Hogy érted, hogy "a szeretet?"

**GK:** A szeretet egyik fajtája megkísérli legyőzni az elválasztottságot – például a nemek közötti, vagy anya és gyermek közötti, vagy az a szeretet, amely köztünk és a között van, amit megismertünk.

**GS:** Ez az, amit néha "első szeretetnek" hívsz?

**GK:** Igen. Az első szeretet mindig valami adottra vonatkozik. A második szeretet pedig valamire, ami még nincs, ezért nem adott. Ez alkotó szeretet valamiért, ami még nem létezik, egy kép, egy vers, egy orvos gyógyító mozdulata. Gyógyítani valakit – alkotó tett, mert lehetőséget teremt, hogy valaki egészsé váljon. Az alkotás szeretet.

**GS:** Lehetséges meditatív párbeszéd, amikor egymással beszélünk? Vagy folytonosan előre-hátra hintázunk meditatív figyelem és egoizmus között?

**GK:** Ide-oda hintázunk, és mindig nagy eredmény, ha elérjük az elválasztatlanság szintjét.

**GS:** Aquinói Szent Tamásról szóló munkádban kikutattad egyik kifejezését: adaequatio. Mit jelent ez?

**GK:** Az adaequatio a megismerő és a megismert kölcsönös hasonulásáról szól, amikor azonossá válunk azzal, amit megismerünk. Amikor egy igényes szöveget olvasol, mindig felfedezel valami újat. Ennek oka, hogy egyre mélyebben hasonulsz hozzá.

**GS:** Belépsz a szövegbe?

**GK:** "Belépni..... " Igen, ez jó szó. Egyre mélyebben válsz azonossá a jelentéssel. Vég nélküli, végtelen folyamat.

**GS:** Ezért választasz meditatív témául szellemi közléseket?

**GK:** Tisztán informatív szövegeket nem lehet meditálni, a meditációs szövegeknek mély jelentésük van, amivel az informatív szövegek nem rendelkeznek.

**GS:** Ezek a meditációs szövegek gyakran az *Újszövetségből* származnak. Lehetne más szellemi tradíciók forrásait is használni?

**GK:** Hogyne, de még mennyire! Gyakran használunk például Zen-szövegeket.

**GS:** Említetted, hogy Rudolf Steiner legtöbb írása is meditatív. Általában képesek a csoportok megközelíteni ezt a meditatív szintet?

**GK:** Ez a résztvevőktől függ. De az nagyon szomorú, amikor emberek informatív szövegeként közelítik meg ezeket az írásokat. Kezdhethük informatív szinten, de nagy hiba ezt a szintet Steiner igazi megértéseként felfogni, mert ez nem érinti a szöveg valóságát. A szöveg informatív tartalmának megvitatása olyan, mintha a betűk alakját íránk le ahelyett, hogy a szavakat olvasnánk el.

**GS:** Károsak ezek a beszélgetések?

**GK:** Abszolút! Ezekből lesznek a babonák, a találgatások, olyasmi, ami szennyezi az életünket, tudatunkat. És a szennyeződés fertőző! Valaki egyszer ezt „kozmosz pletykának” nevezte.<sup>2</sup>

**GS:** Van-e olyan veszély, hogy az emberek negatívan befolyásolják egymást a csoportos tudati gyakorlatok során?

**GK:** Ezek az aggodalmak akkor merülnek fel, amikor az emberek nincsenek tisztában azzal, mi a meditáció. Nincs olyan, hogy „csoport-tudat”, legalábbis nem az igazi tudatosság számára. Az a fajta tudat, amit egy focimeccs szurkolóinál vagy egy rock koncerten látni, nagyon alacsony szintet jelent, épp ellentéte a meditációnak. Az emberek persze bármikor képesek bántani egymást, de a meditáció magasabb szintű tudatot és öntudatot ébreszt. Ez a tudatnak védettebb állapota, biztonságosabb a gonosszal szemben, mint a köznapi tudat, mely sokkal kevésbé éber.

**GS:** Beszélte Steiner a csoportos meditáció ellen?

**GK:** Nem tudok róla. Sőt használt és ajánlott is csoportos meditációt, még ha nem is nevezte ezen a néven. Az 1924-es, úgynevezett „*Klasse*”-szövegek<sup>3</sup> szinte teljesen meditatívak, meditatív

---

<sup>2</sup> GK Lack Gábort idézi. (A fordító)

<sup>3</sup> Arról a 19+7 előadásról van szó, amelyet Rudolf Steiner 1924. február 15 és augusztus 2, valamint szeptember 6 és 20 között a *Goetheanumban* tartott a háromszintűre tervezett „ezotérikus iskola” (*Klasse*) „első osztályának”. (GA 264)

odahallgatás szükséges ahhoz, hogy helyesen értsük őket. Nevük: "vezetett meditáció", ami azt jelenti, hogy valaki beszél, míg a többiek meditatív módon követik a beszédet. Ez csoportos meditáció.

**GS:** Ténylegesen beszélt a csoportos meditációs munkáról?

**GK:** Igen. Beszélt az „új csoport lélekről”, mely csak egyéni szabadságon át fejlődhet ki. Emberek, akik szabadon összejöhetnek, az ő szavaival: „együtt folyékonyra teszik érzéseiket”. Természetesen a megismerő érzésekre utalt itt. Amikor ez megtörténik, lehetővé válik, hogy a csoportban magasabb lények inkarnálódjanak. De ez az újfajta csoport-lélek, sokakat borzongással tölt el, mert az egoisztikus individualitás feladása kellemetlen.

**GS:** De ez a kellemetlenség részben indokolt, nem? Végül is különböző mozgalmak és szekták azt állították, hogy vannak csoportos látomásaik vagy misszióik szörnyű tervek véghezvitelére.

**GK:** Egészen biztos, hogy az igazi meditációt követő azonnali tapasztalat, hogy lehetetlen haragot, gyűlöletet vagy bármi neheztelést érezni mások iránt. Továbbá Steiner hangsúlyozta, hogy az új csoport-lélek ideája, ellentétben a "régi csoport-lélekkel" csak az emberi szabadságon keresztül fejlődhet ki. Példaként a Szentlélek első, pünkösdi megjelenését hozta. ( Lásd GA 98; 1908. június 7.)

De utaltál a bizonyosság kérdésre is, és a *jelek* ezt nem garantálják. Néha, miután egy csoport meditál, néhány percig egy lény jelenlétét érezhetjük, amit angyalként, Krisztusként, vagy a *Logoszként* azonosíthatunk. De nincs olyan, hogy az igazság jele. Ha fel tudnánk ismerni az igazságot egy jelről, mint például egy kék nyakkendőről, akkor bárki, aki hazudni akarna, felvenne egy kék nyakkendőt. Csak a tiszta gondolkodás, érzés és akarat képes bizonyosságot adni. Végül is kételkedhetünk. A kétely csodálatos eszköz, amire mindig számíthatunk.

**GS:** *A normálistól az egészségesig* c. könyvedben írtad: „Sokkal jobb, ha a másik ember beszédét a lehető legnagyobb figyelemmel hallgatjuk – ez magát a beszélőt is befolyásolja: nem fog jelentéktelen dolgokat mondani, vagy 'előre nyomtatott kártyákkal' játszani”.<sup>4</sup> De nem vagyunk-e reménytelenül rabja a fecsegésnek, köznapi beszédünk befolyásának, okosságainak, még ha „befogadó csenddel” hallgatjuk is a másikat?

**GK:** Befolyásoljuk egymást beszéd és tettek nélkül is, egyszerűen az által, hogy együtt vagyunk. Hogy mi történik köztünk, részben attól függ, hogy milyen mély a hallgató befogadó csendje, részben, hogy mennyire egoista a beszélő. Egy nagyon egoista beszélőt lehet, hogy nem érint meg a másik belső csendje, bár – ahogy ez gyakrabban történik – lehet, hogy a hallgató lesz inkább érintve. Nem véletlen, hogy Steiner a „helyes beszédet” és a „helyes hallgatást” adta mellékgyakorlatként. A meditálás – hallgatás. Abban a pillanatban, amikor egy új jelentés fénylik fel, az üres vagy befogadó figyelem átalakul. A „helyes hallgatás”, ami a „helyes beszéd” alapja, könnyebb a csoportos meditáció gyakorlatában, mint a hétköznapi életben, ahol a kommunikáció gyakran vitákhoz vezet.

**GS:** A „helyes hallgatás” egyszerűen belső csönd?

**GK:** Teljes összpontosítás egy másik ember beszédére! Természetesen belső csendre van szükség. Amíg a másik beszél, nem az ellenérveimet építem. De a belső csend több lehet, mint megpróbálni gondolni a beszélő gondolatait belső vita vagy saját gondolatok nélkül. Egy kelyhet nyújthatunk a

---

<sup>4</sup>Georg Kühlewind: *A normálistól az egészségesig* (Klárís Kiadó, Budapest, 2003; 106. oldal; Böszörményi László fordítása)

beszélőnek. A kehely nem egyszerűen üres tér; homorú belső része van. Még a legtökéletesebb csend sem rendelkezik ezzel a belső, homorú résszel.

Van egy hallgatás utáni csend, amit Steiner "negatív csend"-nek nevez. Nem a decibelek hiánya, hanem a befogadó figyelem, ami a zaj ellentéte.

**GS:** De szokás szerint hiányzik az általad leírt figyelem, annak ellenére, hogy azt hisszük, teljesen összpontosítunk a másik beszédére. A befogadó figyelmet csak koncentrációs gyakorlatokkal és meditációval lehet fejleszteni?

**GK:** A koncentráció során fedezzük fel ezt a képességet.

**GS:** Azt mondod: befolyásoljuk egymást, amikor együtt vagyunk. Pontosan mi befolyásol minket?

**GK:** A figyelem, vagy más szóval a szeretet befolyásol minket – vagy a hiánya.