



Georg Kühlewind Alapítvány

Kedves Olvasó! A Georg Kühlewind Alapítvány tizenegyedik hírlevelében egy Székely Györggyel 2004-ben készült interjút olvashatnak, melyet az Info3 közölt. Az szövegben kétszer szerepel egy meg nem nevezett barátnő, akinek révén az interjú alanya kapcsolatba került Rudolf Steiner munkásságával. Ez a személy a közelmúltban elhunyt Kellner Ágnes, akire ez úton is emlékezünk. Évtizedekig vett részt abban a csoportmunkában, amelyet Székely György vezetett. Az interjút az ő emlékére ajánljuk.

*

Interjú Georg Kühlewinddel (Székely Györggyel)

Info3 2004. október

Az interjút készítette Rolf Heinrich,
a fényképeket Michael von der Lohe

Fordította: Böszörményi László

Georg, egyszer ezt a megszorító megjegyzést tetted: „Amit az életutunkról tudunk, csak jel, ami mögött jelentés húzódik meg”. És egy igazi karma-kutatásnak azt kellene kitalálnia, hogy mi húzódik meg egy életrajz mögött. Én most ennek ellenére először a „jelekről” szeretnék kérdezni, azokról a családi, szakmai és szellemi-kulturális körülményekről, amelyekből elindultál, amelyek lecsapódtak a biográfiádban.

Na, akkor gyereünk! 1924. március 6-án születtem Budapesten. Apám ismert gyerekorvos volt, aki egész Magyarországon nagy megbecsülésnek örvendett különleges diagnosztikai képességéért – ami igazi megismerő érzésen alapult.

Tökéletesen beszélsz németül, jobban kiismered magad a német kultúra vidékén, mint bárki más. Ez honnan jön?

Hároméves koromtól osztrák kisasszony volt nálunk, aki csak németül beszélt velem, magyarul nem is tudott. És amennyire csak vissza tudok emlékezni, a német irodalom és zene mindig különlegesen fontos szerepet játszott nálunk otthon. Apám házi könyvtára tömve volt német nyelvű könyvekkel. Rilke, Hölderlin és Goethe verseit, Thomas Mann könyveit már iskolás koromban németül olvastam. Ma a legtöbb könyvemet németül írom. 11 éves koromban zongorázni tanultam. Schubert, Bach, Schumann, Beethoven – velük nőttem fel. 19 éves koromban még arra is gondoltam, hogy zongorista legyek. Máig átszövik az életemet zenészekkel való találkozások és barátságok.

A zene rendkívül fontos szerepet játszik az életedben. Feltűnő, hogy szinte minden szemináriumodba beépítesz valamilyen kicsi, de nagyon nivós zongorahangverseny programot.

Igen, igen. Manapság nem is lehet eléggé hangsúlyozni a zenei érzés, egyáltalán az esztétikai érzés fontosságát az emberi képességek fejlesztésében. Az általam kidolgozott figyelem-iskolázás – kicsit leegyszerűsítve – a művészeti neveléshez hasonló úton jár: célja a megismerő érzés felébresztése az érzékelésben. Ismeretes, hogy Steiner számára is nagy segítség volt a *művészi észlelés*; „a szellemi képességek kifejlesztésének legjobb kiinduló feltétele”. Egyébként abban a boldogságban volt részem, hogy még megismerhettem Bartók Bélát. Ő képviseli számomra a „tudati lélek zenéjét”. A zongoratanárnőm Bartók tanítványa volt. Bartók hetente vendégül látta mintegy fél tucat tanítványát, akik néha barátokat is hozhattak magukkal. Így lehettem háromszor vagy négyszer vendég Bartók otthonában.

Szeretnék még egyszer visszatérni személyes életutadra. A már említett szépirodalmi hatásokon kívül még milyen írások befolyásoltak? Voltak olyan személyiségek, akik fiatalkorod példaképeivé váltak?

16 éves koromban lelkesedtem a pszichoanalízisért. Még személyesen ismertem Hollós István magyar analitikust.¹ Valósággal faltam Freud és C.G. Jung írásait. Meggyőztek arról, hogy az életet nem lehet „racionálisan” megérteni. Akkor vált számomra világossá, hogy mind az egyének, mind a társadalom problémái elsősorban tudati problémák. Aztán 17 éves gimnazistaként találkoztam a világhírű kultúra- és vallástörténésszel, Kerényi Károllyal.² Ő volt első mesterem! Személyesen is elragadó volt, csupa humor, csupa vicc. Olyan sok van bennem, amit tőle tanultam.

Akár hiszed, akár nem, épp az elmúlt hetekben volt a kezemben „A görög mitológia” c. könyve, mert Tükhé istennőről akartam valamit elolvasni...

...a sors istennője? Kerényi azt mondja, hogy a nevét inkább úgy kellene fordítani, hogy „Ahogy adódik” vagy „Lehetőség”. Kerényinek a görög mitológia olyan valóságos volt, mint nekünk az időjárás. És teljesen hitelesen tudta közvetíteni. Engem megfertőzött. Hihetetlenül jó szónok volt, és költő is, amit sajnos már senki se tud. Egy megfelelően elhelyezett szünettel többet tudott mondani, mint mások egy egész előadással. Meg kell mondanom, nélküle aligha tudnám csinálni, amit csinálok. Közelebbről megismerhettem egyik lányát is. Szenzációsan jó költő volt és elkötelezetten náci ellenes. El is hurcolták egy koncentrációs táborba, ahonnan betegen tért vissza. Kerényi életének legnagyobb csalódása volt, hogy olyan német filológusok, akikkel barátságban volt, és akiknek a segítségét kérte, hirtelen nem akarták megismerni.

Begyulladtak?

Lehet mondani. Mégse csodálkozom rajtuk. Aki két diktatúrát élt meg, mint én, nem ítélkezik olyan hamar az olyan emberekről, mint ezek a filológusok voltak. Az ilyesmiben egyre tartózkodóbb lettem. A gondolkodás megbetegedése, amiről sokszor beszéltem, megfosztja a lelket a tisztánlátás lehetőségétől. Ezeknek az embereknek a gondolkodásmódja nem lehetett összhangban a szabadság ideájával, mert éppen ez az idea hiányzott belőlük – az Én ideája. Még egy olyan filozófus, mint Heidegger, világnézetének alapja sem volt tiszta Logosz-gondolkodás, legalábbis egy időszakban bizonyosan nem – amint ezt 1933-as rektorsága mutatja. A Logosz-gondolkodás alatt azt értem, hogy a gondolkodás folyamatát a mindenkori „gondolttól” függetlenül, mint formától mentes erő tapasztaljuk.

¹ Hollós István (1872-1957) elmeorvos, pszichoanalitikus. 1919-től Budapesten a lipótmezei elmeógyógyintézet főorvosa. Zsidó származása miatt 1927-ben, 55 évesen nyugdíjazták. Híres könyve: *Búcsúm a Sárga Háztól* (1927). Ferenczi Sándor halála után, 1933-tól a Magyar Pszichoanalitikai Társaság elnöke.

² Kerényi Károly (1897-1973)

Kerényi mindenesetre súlyosan csalódott ezeken az embereken. 1943-ban aztán Svájcba emigrált. 1944-ben vendégprofesszor volt Baselben és 1948-tól pedig kutatási vezető a C.G. Jung intézetben.

Georg, eddig arról beszéltünk, hogy milyen emberek és milyen olvasmányok voltak rád hatással. Mi a helyzet a vallással? Játszott valamilyen szerepet a családjában?

Abszolút semmilyen se.

Egyáltalán nem?

Nem. Apám gyerekorvos volt és ez volt a „vallása” – pontum. Az, hogy zsidó vagyok, csak iskolás koromban vált világossá számomra. Valamikor szólt apám, hogy vallásórán az izraelitákhoz menjek. Fogalmam se volt róla, hogy miért. Csak tájékozódásul mondta, hogy ne hogy a katolikusokhoz vagy a protestánsokhoz csapódjam. Menj az izraelitákhoz. Ez volt minden. A legmagasabb moralitást testesítette meg számomra, de teljesen függetlenül minden vallástól. Erről jut eszembe, feleségem nemrég emlékeztetett rá, hogy első beszélgetésünk Isten körül forgott. Én 16 voltam, ő 13. A feleségem vallásos volt. És én mindent elkövettem, hogy „bebizonyítsam” neki, hogy Isten nem létezik. Ez nagyon fontos volt akkor!

Georg, 1944-ben a németek koncentrációs táborba hurcoltak. Ez hogy történt?

1944. május közepén kényszermunkára köteleztek. Aztán amikor közeledett a Vörös Hadsereg, munkásszázadunknak át kellett volna mennie a Duna bal oldalára. Ez októberben volt, amikor Magyarország ki akart lépni Németország oldaláról a háborúból. A németek megdöntötték Horthy hatalmát, amit a nyilaskeresztesek vettek át. Ez tényleg söpredék népség volt. Én akkor megszöktem; először egy erdőben bujkáltam, aztán barátoknál. Csak éppen ez sárga csillagos ház volt. Ott összetelereltek minket. Apámmal együtt tankárkot kellett ásnunk egy kizárólag orvosokból álló században. Onnan Ausztriába meneteltünk, ahol bevagoníroztak minket és elvittek a buchenwaldi koncentrációs táborba. Aztán megismertem még egy tábort Frankfurt am Main közelében, míg végül a Halberstadt melletti Langenstein községbe kerültem kényszermunkára. Repülőgép alkatrészeket szereltünk össze, és aztán újra szét. Nekem „magassági kormány szakértőként” kellett dolgoznom; de ezek a repülők sohase szálltak fel, és ezt mindenki tudta. 1945. április 9-ének reggelén aztán egyszer csak eltűnt az SS legénység. Igazi meglepetés volt – egyszerűen leléptek a fickók. Pár nap múlva megjöttek az amerikaiak. De még a felszabadulás után is sokan haltak meg – volt, aki tífuszban, és volt, aki a hirtelen és mértéktelen evésben. Engem ettől megóvott apám, aki tudta, hogy ez milyen veszélyes.

Georg, te sok borzalmon mentél át. Nem változtatta ez meg valamelyest a hozzáállásodat 1945 után Németországhoz, a német kultúrához?

Nem. Abszolút nem. Gondolni se tudok olyat, hogy a németek, a zsidók, a svájciak. Mi a csuda legyen az? És a gyerekek sincsenek, csak Jancsi van meg Zsuzsi. Én már fiatalon is testestül-lelkestül túlságosan individualista voltam ahhoz, hogy még csak kísértésbe se essek bosszúálló érzelmek táplálására a németek iránt. A nemzeti szocializmusnak se nekem, se apám számára semmi köze sem volt a német kultúrához. Egyébként közvetlenül a langensteini táborból való szabadulás után másodszer is találkoztam az antropozófiával.

Erről úgyis akartalak kérdezni. Hogy kerültél kapcsolatba az antropozófiával?

Először 1942-ben, Budapesten. Magyarországra Nagy Mária³ hozta be az antropozófiát, és feleségem egyik barátnője⁴ elhívott egyik előadására. Nagyon tetszett ugyan nekünk, amit hallottunk, de én mint Kerényi-tanítvány, azt gondoltam magamban: ebben nekem semmi új sincs, ezt már ismerem – és él bennem. És Kerényi persze egészen más kaliber volt. Így aztán az amerikaiak által történt felszabadításomig semmilyen kapcsolatomban nem volt többé az antropozófiával. Már említettem, hogy Langensteinben voltam fogoly. Onnan elgyalogoltam Halberstadtba, vonat nem volt, semmi se volt. Halberstadtban megbarátkoztam egy Wroclawból menekült német orvostanhallgatóval. Jól megértettük egymást. Mondtam neki, szeretnék újra olvasni. Azt válaszolta, hogy ott, ahol Halberstadtban lakik, van a padláson egy láda tele könyvekkel. És mit gondolsz, melyik könyvet hozta el neked? Rudolf Steiner *Goethes Weltanschauung*⁵ c. könyvét. Azonnal elolvastam. Na, jó, olvastam már ennél jobbat is. Évekkel később megismerkedtem Dornachban Dr. Heinrich Leistével,⁶ akinek elmeséltem ezt a történetet. Egészen biztos volt benne, hogy ez csak az ő volt tanára lehetett, mert ott akkor senki más emberfia nem olvasott Steinert.

És hogyan fordultál az antropozófiához?

Ez ismét feleségem már említett barátnőjén múlt. Miután visszatértem Budapestre, egyszerűen nem hagyott nyugton. Steiner, Steiner, Steiner... Egyre hajtogatta: „Amiket beszélsz, az pont ugyanaz, amit Steiner mond.” Tényleg az idegeimre ment már Steinerrel, amíg végül is megkértem, hogy adjon kölcsön egy Steiner könyvet. Néhány nap múlva kezembe nyomta a *Wahrheit und Wissenschaft*⁷-ot. Hoppá, gondoltam, ez már valami! Ez meglehetősen az én nyelvemen szól, tele új gondolatokkal. Ez nagyon megérintett. Mégis, ami igazán megihletett, az a János evangéliumról szóló hamburgi előadásorozat volt. Az ezt követő tíz évben egyik Steiner könyvet olvastam a másik után. Amíg egyszer csak úrrá nem lett rajtam az érzés: így nem jutsz előre a „belső munkában”, ez mind túl steril. Nem sok hiányzott hozzá, hogy odavágjam az egészet, ha nem lett volna akkor egy olyan álmom, ami nagyon mélyen érintett. Ebben az álomban ugyanis fölmerült emlékeimben a *Die Philosophie der Freiheit*⁸ Rudolf Steinertől. Tudtam, hogy eddig nem értettem meg ezt a könyvet. Akartam adni egy utolsó esélyt az antropozófiának. Így tehát elolvastam újra a *Die Philosophie der Freiheit*-et és hirtelen pontosan tudtam, hogy milyen irányban akarok haladni. Tudatára ébredtem, hogy a valódi értés szintje az élő gondolkodás szférájában van, hogy tehát a folyamat a döntő, és nem a kész gondolat. Azóta, körülbelül 1958 óta, egyre intenzívebbé vált bennem a belső iskolázás útja.

Ebben az időben, amiről éppen beszélünk, Budapesten fontos szerepet játszott Lukács György. Nem? A „Történelem és osztálytudat” c. könyve hatalmas szerepet játszott a 68-as mozgalmakban Nyugaton, de Keleten is. Milyen szerepet játszott akkor nálatok?

Mint tudod, Magyarországon akkor kommunista uralom volt. Én nem szerettem. Semmilyen diktatúrát sem tudok elviselni. És Lukács György – hát, belőle jó nagy disznó lett. A jeles

³ Nagy Emilné Göllner Mária (1894-1982)

⁴ Kellner Ágnesről (1925-2014) van szó.

⁵ *Goethe világnézete*

⁶ Heinrich Leiste (1900-1974) német antropozófus

⁷ *Igazság és tudomány*

⁸ *A szabadság filozófiája*

kultúrafilozófusra, Hamvas Bélára,⁹ még a rendőrséget is ráuszította. Hangsúlyozom: *lett*. Nem tudom ismered-e első könyvét, *A regény elméletét*?¹⁰

Nem, nem olvastam.

Körülbelül 24 volt, amikor *A regény elméletét* írta. Gyönyörű írás, egyike a legspirituálisabb könyveknek, amit ismerek. Ő maga később elhatárolta magát ettől a művétől, és azt mondta, hogy az általános kétségbeesés állapotában írta, mintegy szellemi kozmetikumként. Az októberi forradalom jelentőségét állítólag csak később ismerte fel. Hasonló utat jár be, mint Marx. Ő is először megírja a *Gazdasági-filozófiai kéziratokat*, hogy föltárja az elidegenedést. És a végén a „proletárdiktatúra” teoretikusa lesz belőle.

Amikor 1956-ban kitört a felkelés Magyarországon, megláthatta Lukács, hogy valójában mit akarnak az emberek. Sose számítottam rá, hogy egy nagyobb embertömeg teljes mértékben erkölcsösen viselkedhet, és pont az vált valósággá ezekben a napokban. Olyan volt, mint a mesében. Azt gondoltam, ez nem is lehet igaz. Az emberek egy héten át úgy viselkedtek, mintha kicserélték volna őket, bizonyos értelemben „eltűnt az önzőség”. Nem volt fosztogatás. Bebörtönöztek családjának például nagy dobozokban pénzt gyűjtöttek. Nem is őrizték. Senki se nyúlt hozzá. Mindenki magától értetődően segített mindenkinek. Elképzeltetlenül barátián viselkedtek egymással az emberek. Lenyűgöző élmény volt számomra. Hosszú levelet írtam akkor ennek hatására Aldous Huxleynek,¹¹ aki akkoriban egy esszében nagyon negatívan nyilatkozott az emberi nem lehetőségeit illetően.

Mi az, ami így megragadta az embereket? Valami szellemi impulzus?

Persze – a szabadság ideája. Szagolják, ízlelik. Így volt ez mintegy egy héten át.

Mielőtt rátérünk a szakmai életutadra, szeretném megkérdezni, hogy milyen találkozások voltak a legfontosabbak saját iskolázási utadhoz?

1964-ben, vendégkutató voltam Rómában, a fizikai-kémia intézetben, és ez alkalommal találkoztam az olasz orientalistával és filozófussal, Massimo Scaligeroval.¹² Négyszer-ötször beszélgettünk egymással, ami fontos volt nekem, de nem „lenyűgöző”. Aztán odaadta három könyvét, amelyeket hazatérésem után Budapesten olvastam el. Egész hihetetlen volt. Egész életemben ezt kerestem. Egyszerűen zseniális volt, önálló szellemi tapasztalás. Az egész írás teljesen meditatív. Példamutató! Postafordultával írtam neki. Mély és gazdag barátság alakult ki köztünk. Szellemileg erősen hatott rám. A tanítóm lett, noha nem egy kérdésben eltért a véleményünk.

Tudsz erre példát mondani?

Egy példa: Scaligeronak az volt a felfogása, hogy a szociális élet fő problémája a *patrónus*; ezt hiányolta a kapitalizmusban. Hiányolta a patrónust, a tulajdonost, aki „gondját viseli” az embereinek. Vagy: szilárdan képviselte azt a platóni elméletet, hogy az emberi pár, férfi és nő, bizonyos értelemben csak egy egész két felét képezik, akik keresik és megtalálják egymást az életben. Hát ezeket a nézeteket nem tudtam osztani, de ez a legkisebb akadályt se jelentette kapcsolatunkban.

⁹ Hamvas Béla (1897-1968)

¹⁰ Lukács György (1885-1971) első könyve *A lélek és a formák* (1910) volt, amit valóban 24 évesen, 1909-ben írt. *A regény elmélete* későbbi. 1914-15-ben készült. 1916-ban jelent meg a *Zeitschrift für Ästhetik und Allgemeine Kunstwissenschaft* című folyóiratban németül, 1920-ban könyvként ugyanezen a nyelven.

¹¹ Aldous Huxley (1894-1963)

¹² Massimo Scaligero (1906-1980)

Megítélésem szerint Scaligero szellemi látó volt, és mindehhez a nyelv nagy művésze. Írásai nem információk, hanem egyik meditatív mondat a másik után. Meditálni kell őket, mint már említettem. 1965 óta minden csoportban, amelyekkel dolgozom Ausztriában, Svájcban, Németországban vagy Amerikában, kifejezetten felhívom a figyelmet Massimo Scaligerora. És bár négy évtizede a *János evangélium* prológusa a központi meditációm, mégis mindig újra Scaligero mondatai alapján is gyakorlok.

De a Zen-buddhizmussal való találkozásod is erősen befolyásolta belső utadat, nem? A „Meditációk a Zen-buddhizmusról, Aquinói Szent Tamásról és az antropozófiáról” c. könyvedben magad is utalsz erre.

Igen, hogyne. Teljesen meg vagyok róla győződve, hogy az antropozófusok nagyon sokat tanulhatnak a klasszikus japán zentől. A „fehér ember” zenjével szemben viszont meglehetősen szkeptikus vagyok. Mindenesetre D.T. Suzuki könyve, *A zen tanítása a nem-tudatról*, amit már a 60-as évek végén olvastam, úgy hatott rám, mint a friss eső. A zen mesterek tanításaiban ráismertem saját nézeteimre és gondolataimra, mindenekelőtt az *itt és most* hangsúlyozásában és a szellem világához való „természetes” viszonyukban. Képiesen szólva, teljesen otthon éreztem magam náluk. Tanulmányoztam a klasszikus írásokat, a tanító beszédeket, és barátságba kerültem néhány zen tanítvánnyal és mesterrel. Abban a könyvben, amit épp említettél, leírtam az egyik ilyen találkozást. 1984-ben, San Franciscóban találkoztam egy zen mesterrel. Megkérdeztem tőle, hogy hogyan kezdik a tanítványok a belső utat. „Arra figyelünk, ami a legközelebb van hozzánk, vagyis a légzésünkre” – mondta. Erre a válaszra megszállt egy kis intuíció és azt válaszoltam: „Ha figyelmünket a légzésre irányítjuk, akkor ez a figyelem közelebb van hozzánk, mint a légzés”. Egymásra mosolyogtunk és elbúcsúztunk egymástól.

Nálam a figyelem a gyakorlási út kezdete, amelynek első részeredményét a *Figyelem és odaadás* c. könyvemben írtam meg. Igen, a zen természetesen azt is jelenti számomra, hogy csak arról beszélek, amit valóban tapasztaltam, átéltem.

Georg, még a szakmai életutadról is akartunk beszélni. Tulajdonképpen hogy alakult?

Na, ezt hamar el tudjuk intézni. Egész életemben egyetlen reguláris munkahelyem volt. A háború után felvetődött, hogy milyen egyetemre menjek. Szerettem volna Kerényinél tanulni, de ő elhagyta Magyarországot. Azoktól, akik maradtak, Kerényi tanítványaként már nem sokat tanulhattam, ezért aztán a természettudomány felé fordultam. Kémiát tanultam, azzal a felkiáltással, hogy: ezt még nem próbáltad! A tanulmányaim után aztán 30 évig tanítottam a Budapesti Műszaki Egyetem fizikai-kémia tanszékén. Szakmai pályám eredményeként létrejött kb. egy tucat szabadalom, valamint tudományos értekezések és tankönyvek. 1978-ban professzor lettem, és három évvel később nyugdíjba mentem. Közben még kutatásokat végeztem Olaszországban, és Göttingenben, a Max Planck Áramlási Kutató Intézetben.

Azóta azt tekintem életem feladatának, hogy hozzájáruljak a szellemtudomány lényegéhez. Ebben számomra a legfontosabb az ember figyelme és tudatossága, eredetük és kiterjesztésük. Az utolsó 15 évben ehhez hozzájött a kisgyerekek és a szellemi „fogyatékosok” spirituális antropológiája iránti érdeklődés, aminek egyik következménye volt a nemzetközi *Logosz Alapítvány* megalapítása 1995-ben. Számomra a jelenkor legjelentősebb történése az, hogy egyre több olyan gyerek testesül meg közöttünk, akiket „csillaggyerekeknek” nevezek. Itt nem találnak méltó fogadtatásra, mert a

felnőtt világban kialakult egy megrögződött kép arról, hogy milyennek kellene lennie az ideális gyerekeknek.

Azt írod, Georg, hogy számodra „a figyelem a központi szellemi képességünk, amely megtapasztalhatja önmagát az önmagával való találkozásban – és ebben a tapasztalásban ébred önmaga tudatára a mindig jelenlévő tanú: az Én.” Szeretnék még egyszer a megkülönböztetésre rákérdezni. Ha jól értelek, akkor az átélt figyelem annak a lehetőségévé válhat, hogy látásból és értésből tájékozódhassunk a világi életben. Ezt azt jelenti, hogy minden abba az irányba megy, hogy „gyakorlássá válik a hétköznapi”? Hova sorolnád az „érezékfölötti világ lépésenkénti átélését” abban, amit a zenben a lét tapasztalásának, „satori”-nak neveznek?

Nemrég bukkantam egy Steiner írásra, ami ebben az összefüggésben nagyon fontos nekem. Itt van, kiírtam a megfelelő passzust az 1918. május 6-iki előadásból:¹³ „Először is egy alapvető tapasztalás: az ember nem lehet éjjel-nappal szellemi kutató. A szellemi világba való bepillantás bizonyos időkre korlátozódik: az ember pontosan tudja annak az állapotnak a kezdetét és végét, amikor a lélek behatol a szellemi világba. Ebben az állapotban a lélek képes önerejéből teljesen eltekinteni a külső érzékek benyomásaitól, úgyhogy mindabból, amit a külső érzékek színekben látnak, hangokban hallanak, semmi sincs jelen. Éppen ebből, a semmire való rálátásból keletkezik a szellemi világ észlelése.” Én mindig is mondtam: a beavatott nem éjjel-nappal beavatott. Fogmosás közben például nem az. Ez ugyanis nem állandó állapot. Csak a tapasztaló figyelem intenzitásától függ, hogy mit tapasztal. Ha a tudatosság tényleg megvilágosult állapotba kerül, akkor ezt tudja, minden félreértés kizárt. De ilyen tapasztalás általában csak akkor lép fel, ha valaki meditációba fog.

És a munkahelyen, az iskolában, az utcán...

...természetesen ez nem zárja ki, hogy konkrét napi életünket is gyakorlási elemekkel hassuk át. Legutóbbi könyvemben, a *Világosság és szabadságban* például javaslok egy olyan alapgyakorlatot, amelyet a többi gyakorlattól függetlenül naponta tanácsos gyakorolni. Általában ugye automatikusan reagálunk. Történik velünk valami, és meggondolás vagy megfontolás nélkül válaszolunk rá, kizárólagosan a bennünk előre meglévő vélekedések alapján – mintha egy ok-okozati lánc mentén cselekednénk. Sokat segít, ha beépítünk egy kis szünetet a történés és a reakciónk közé. Mintha azt mondanánk: „pillanat”. Ez a késleltetés megtöri az ok-okozati láncot. Ezzel létrejön egy szabad tér, amiben újat kezdhetünk. Innen kezdve elindulhat egy fejlődés, amely a tudatot a leírt köztes lépéseken keresztül a formától mentes figyelem tapasztalásához vezeti. Nemrég látogatóban voltam Izraelben egy barátomnál, akinek két lánya van. Velük csináltuk ezt a gyakorlatot. Három nap után a lányok viselkedése kezdett megváltozni. Ez a gyakorlat hat – és nem is bonyolult.

Georg, éjfélig fárasztottalak az Info3 olvasói érdekében. Nagyon köszönöm neked.

¹³ Rudolf Steiner, *Kunst und Kunsterkenntnis – Grundlagen einer neuen Ästhetik*, GA 271.