

Rövid összefoglaló (2025.03.7-8)

Téma: [Szellem és Test](#) (A *Szent Szellem megújítása* c. könyvből)

Első gyakorlat: Tárgykonzentráció (a tárgy átlátszóvá tétele a koncentráció intenzívvé válása után), és észlelési koncentráció (koncentráció egy színre).

Utána elolvastuk Steiner harmadik hannoveri előadásából (R. Steiner: [A lénytagok eltolódásáról](#) (bűnbeesés), GA 134) a fizikai test túlsúlyát az étertest fölött. Ennek eredménye a mai észleleti világ. E nélkül az ember differenciáltan észlelné a teremtés mögötti „szemerklő” akaratot – hasonlóan ahhoz, ahogy a kezével ki tud tapintani, érzékelni tud egy tárgyat (Lusseyran látott a kezével). A „megnyílnak szemeitek” (Lucifer) erre a változásra utal. Az ember nem éli már át az észlelési folyamatokat, csak az eredményüket – „kint”. Az észlelési meditáció bizonyos mértékig helyreállítja a paradicsomi helyzetet, ha sikerül benne elérni a monisztikus szintet (nem észlelek se itt, se ott, hanem az egész – pl. egy szín élmény – egy folyamattá válik).

A szünet után és szombaton elolvastunk az alapszövegből néhány bekezdést, egészen addig, hogy „Az önérzés, az önzés kialakulása a harmadik ok, amiért az Én már nem tudja zavartalanul kifejezni magát a testben.”

Segítő gyakorlatként koncentráltunk a megismerés-hatás fogalompárra, majd kiegészítettük az élvezet fogalmával. Az élvezet a teremtésben működő ös-öröm önmagába forduló, önző változata. A hatás és az élvezet mögötti intenzitás az ember elemi igénye. De ideális esetben ez az intenzitás nem zárt, élvezeti képződmény, hanem nyitott, megismerő és örömteli tevékenység. Ehhez ld. egy korábbi írásomat: [Haza és hivatás](#) („Minden vágyad az Isten szava benned” (Babits)).

Az angyal ezt mondja az örömről:

Végtelen az öröm.
Annyit kapsz belőle, amennyit adni bírsz.
Nincs határa, csak a te képességednek.
Nincs határa az örömnek, –
se eleje, se vége,
mert az öröm örök.

Örvendj hát szolgám, legyen teljes az örömed!
Boldognak, boldogtalannak adj!
Ne takarékoskodj vele!

Legközelebb találkozunk: július 4-5 (gyakorlás Csanádinál, pénteken 19-22:30, szombaton 10-13:30).

Július 6-án vasárnap egész napos gyakorlás lesz a MAT-ban (10-13:30, 15-18:30).