

Böszörményi László
A gyakorlásról részletesen – miért és hogyan?

- Ha nem gyakorlok, azt mondom, hogy tökéletes vagyok (mint Pallasz Athéné)
 - o Végre túl vagyok az iskolán, minden tanuljak?
- Az ember három születése (Székely Gyuri: *Karácsony*)
 1. Fizikai (szellemi lény → fizikai test)
 2. Lelki (nyelvtanulás, iskola). Tanulás: szabaddá váló erők → lelki öntudat
 3. Szellemi születés: szellemi iskolázás → szellemi öntudat. Nincs mester.

1. A tudat határai

- o *Gondolkodás (képzetalkotás)*
A mondat értelme folyékony ↔ részek (szavak) közege, jelenlét ↔ múlt
- o *Észlelés*
Fogalmi, absztrakt észlelés, ↔ a kimondhatatlan élmény tartása
- o *Gondolkodás + észlelés: megismerés*, a figyelem autonómiája
- o *Érzés*: autonómia hiánya, az érzés (legtöbbször) nem megismerő
- o *Akarat*: A motívumot értem, az akarat maga sötét (ujj emelése)
Akarat a gondolkodásban: világos, tartja a figyelem irányát, improvizál

2. Mellékgyakorlatok (Steiner)

1. A kontrollált (koncentrált) gondolkodás ↔ asszociáció.
2. Akarati kezdeményezés (helyes cselekvés) – pl. rendszeres gyakorlás
3. Kiegyensúlyozottság. – pl. nem túlzom el az egoisztikus érzéseket.
4. Pozitivitás. – pl. sokszor egy negatív helyzetből indulunk el fölfelé.
5. Elfogulatlanság. – pl. hátha a másiknak (is) van (valami) igaza.
6. Békülékenység. Mindent meg lehet bocsátani – nincs „oka”.

3. Szokások feloldása (Buddha 8 tagú ösvény)

1. A helyes képzetalkotás vagy helyes vélemény.
2. A helyes döntés vagy helyes ítélet.
3. A helyes beszéd vagy helyes szó.
4. A helyes tett.
5. Az élet helyes beosztása vagy helyes álláspont.
6. A helyes törekvés.
7. A helyes emlékezés.
8. Összefoglalás vagy helyes szemlélet.

4. Gondolkodási és észlelési koncentráció

- o Üres figyelem – egyelőre lehetetlen. Ezért 1 ideára koncentrálnunk
- o A szellemi alapélmény: A figyelem olyan intenzív, hogy megtapasztalja önmagát → meditáció.

5. Meditáció (szöveges, észlelési, szimbolikus képek)

- o Élő, érző, akaró ideák felkeresése, ill. alkotása – csak koncentráltan
- o Új tudati minőségek, új Én-tapasztalási élmények