

„Aufmerksamkeit und Hingabe“

Seminar mit G. Kühlewind 20. 9. – 24. 9. 2002 Göhrde

(unkorrigierte Mitschrift von B. Elers)

Methodische Einleitung:

Der Text ist so abgetippt wie mitgeschrieben ohne sprachliche oder sonstige Korrektur, daher können Redundanzen auftreten. Die letzten zwei Tage des Seminars fehlen, da ich an denen nicht mehr teilnehmen konnte. Ob der Titel so stimmt??? (Er kommt aus der Erinnerung)

Abend des 20. 9. 2002

Vortrag Georg Kühlewind (GK) zur Einstimmung in das Seminarthema

Beim erneuten lesen des 6. Kapitels „Wahrheit und Wissenschaft“ von Rudolf Steiner vor zwei Jahren stieß Kühlewind auf folgenden Satz, den er darin vorher noch nie wahrgenommen hatte:

„ein wirkliches Bewußtsein kann nur existieren, wenn es sich selbst verwirklicht“

Einschub durch GK, dass es durchaus vorkommt, dass man ein Buch mehrfach liest und jedes Mal das Gefühl hat, es noch nie vorher gelesen zu haben und jedes mal neue Dinge zu finden auch z.B. beim Lesen von Shakespeare.

Das Seminar soll dem obigen Satz gewidmet sein. Um diesen Satz richtig zu verstehen, muss man die „Verwirklichung“ durchgeführt haben. Bewusstsein ist hier Selbstbewusstsein des Erwachsenen (beim Kind ist das anders, es nimmt eventuell mehr auf als der Erwachsene, kann sich aber nicht auf sich selbst besinnen). „Nicht wirkliches Bewusstsein“ führt zum Zustand des Kleinkindes zurück.

Aus dem Bereich psychologischer Theorien:

1) die Gesamtheit meiner Erfahrungen ist das Ich= Erfahrungssumme;

2) Erfahrungen gehören immer jemandem, das Ich muss von Anfang an anwesend sein.

Es gibt verschiedene Arten von Selbst – Bewußtsein, das wirkliche Bewußtsein ist immer Selbstbewußtsein (von einem Lesen des Buches bis zum nächsten Lesen desselben Buches ist mein Ich gereift, die nächsten Entdeckungen zu machen)

Wir verwenden etwas des „wirklichen Bewusstseins“, ohne das es sich erfahren hat:

„ das innere Licht“ oder das Licht der Aufmerksamkeit.

Ohne Aufmerksamkeit arbeiten die Sinne nicht. Keine Erfahrung ohne Aufmerksamkeit, z.B.

Schmerzen, Kopfweg, wenn man dann die Aufmerksamkeit weglentkt von den Schmerzen durch z.B. ein interessantes Konzert oder einen interessanten Vortrag, verschwindet das Kopfweg bzw. der Schmerz.

Wir nehmen die Aufmerksamkeit im Nachhinein wahr. Was wir erfahren ist das Objekt der Aufmerksamkeit, nicht die Aufmerksamkeit selber. Wenn man von etwas abgelenkt wird, gibt man stillschweigend die Zustimmung zur Ablenkung der Aufmerksamkeit.

Die Aufmerksamkeit ist notwendig für die Vermittlung der Erfahrung. Sie identifiziert sich immer einen Augenblick lang mit der Erfahrung, sie selber ist nicht erfahrbar. Genauso wenig, wie das Licht direkt erfahrbar ist, genauso ist es mit dem inneren Licht. Mit dem inneren Licht merken wir, daß es ein äußeres Licht gibt (Einschub: das äussere Licht erfahren wir nur dadurch, daß es von Gegenständen reflektiert wird, im Weltraum ohne Gegenstände und ohne Atmosphäre, der aber voller Licht ist, ist es dunkel).

Wir können die Aufmerksamkeit im Alltagsbewusstsein lenken. PdF (Philosophie der Freiheit, Rudolf Steiner) 1. Teil:

Man kann das Denken während des Denkens nicht beobachten. Es ist möglich zu beschreiben wie ich die Schuhe zu binde, es ist nicht möglich zu beschreiben wie ich denke. Das Denken als Prozeß ist überbewusst, wie die Tätigkeit der Sprachorgane.

Während man spricht bekommt man nicht mit, was in den Sprachorganen passiert. Die Bewußtheit in der Sprache im Inhalt dessen was ich ausspreche erfordert eine unbewußte Tätigkeit der Sprachorgane.

Das ist mit jeder Bewusstseinsfunktion so z.B. Erinnerung bzw. Vergessen. Ich erinnere mich nicht mehr an den Namen einer Person aber wenn mir Namen als Beispiele genannt werden, kann ich genau sagen, daß es diese nicht sind. Dabei denke ich nicht sondern bin im Fühlen, die Erinnerung sitzt im Fühlen.

Bewusstseinsfunktionen: Denken, Wahrnehmen, Erinnern. Wir erleben sie nicht in der Gegenwärtigkeit. Wir erfahren sie nicht.

Das Bewußtsein ist ein Vergangenheitsbewusstsein. Weder die Bewusstseinsfunktionen noch die Fähigkeiten sind wahrnehmbar bzw. erfahrbar. Die Fähigkeiten werden erst in Formen wahrgenommen, z.B. das Klavierspiel als Fähigkeit, die Form, in der es wahrgenommen wird, ist ein Stück von Bach. Die Fähigkeiten selber sind immer formfrei.

Alles Aufmerksamkeitsformen: Denken, Sehen, Hören, Taten etc.

Man nimmt das Ergebnis wahr, wenn die Aufmerksamkeit sich in eine Form begeben hat.

Die Aufmerksamkeit gehört zum „wirklichen Bewusstsein“. Selbstbewußtsein wird so vorgestellt, daß es innerhalb der Haut ist. Wo ist das wirkliche Selbstbewußtsein? Z.B. bei einem Schüler, der innerlich abwesend ist, wenn man ihn fragt: „Wo bist du?“ antwortet er: „hier“.

Seine Aufmerksamkeit war z.B. in den Alpen. Dort wo das Objekt ist, ist die Aufmerksamkeit. Mich-Fühlen, Egoität, Leiblichkeit, das Ich wird nicht gefühlt.

Früher war es so, dass man wusste, die Sinneswelt ist nur ein Zeichen.

„Wenn die Aufmerksamkeit sich selbst erfahren könnte, wäre das nicht die Verwirklichung des Bewusstseins?“

Das geht nur in der Gegenwärtigkeit. Wenn die Vergangenheit nicht vergangen ist, dann wirkt sie heute, ist nicht vergangen. Wirkungen aus der Vergangenheit aktuell: ich denke also bin ich, ich habe gedacht also war ich,

Die Aufmerksamkeit wechselt von einem Objekt zum anderen, was ist dazwischen?

Es gibt viele Geräusche aber nur eine Stille.

Es gibt viel Beleuchtetes aber nur ein Licht.

Es gibt viel Wissendes aber nur einen der darüber weiss.

Es gibt viel Gegenstände aber nur eine Leere.

21. 9. 2002

Es beginnt mit einer Zusammenfassung des Vorabends.

Den Zwischenraum zwischen zwei Objekten erfahren wir nicht, also den Aspekt, wenn die Aufmerksamkeit von einem Objekt auf das andere wechselt.

Es ist und war das Ziel jeder spirituellen Tradition, das sich das Selbst verwirklicht, daß sich das Selbstbewußtsein verwirklicht. Neues Testament Joh. Kap. 12 Vers 36: " strebet: Sohn des Lichtes zu werden" Sohn im Neuen Testament heißt: Zeuge seines Vaters. Menschensohn ist ein Mensch, der über das Wesen des Menschen zeugen kann. Gottessohn kann über das Wesen Gottes zeugen, Sohn des Lichtes kann über das Wesen des Lichtes zeugen. Im Zehnbuddhismus heißt das: " Die eigene Buddhanatur erfahren". Ohne diese Erfahrung gelangt man nicht in die Erleuchtung, wer es erfährt ist schon in der Erleuchtung.

Zen: der Beginn ist die Konzentration der Aufmerksamkeit auf den Atem.

Christentum: hier ging es um den Glauben; pistis (gr.) = Sicherheit. Es heißt Glauben = die Sicherheit, das es so ist. (Wenn ich mit Sicherheit weiß, daß es so ist, glaube ich es).

Heute heißt Glauben, was man nicht weiß. (Wenn ich etwas nicht weiß, muß ich es glauben)

Wir können die Aufmerksamkeit nicht in die Richtung ihrer Quelle lenken (vertikal nach oben), wir leben in der Unsicherheit, des Menschen Weg ist heilige Unsicherheit.

Labilität, Unsicherheit im körperlichen, Beweglichkeit ist nötig, damit der Geist etwas damit anfangen kann. „Versuche nicht, einem Schwein das Singen beizubringen, es ist vergebliche Mühe und macht das Schwein nervös“.

Seelisches Selbstbewußtsein: man fühlt sich innerhalb seiner Haut im Alltag: Objektwelt, Objekt ist alles wovon ich getrennt bin, im Alltagsbewusstsein merken wir nicht, daß wir an der Wahrnehmung der Objekte beteiligt sind. Das Bewußtsein wird durch das Lesen des Textes verändert. Der Text trifft beim zweiten Lesen auf ein verändertes Bewußtsein usw.

Mit der Wahrnehmungswelt ist es das gleiche z.B. bei einem Waldspaziergang: wir sehen die Bäume, wir erleben aber nicht, daß die Wahrnehmung bei den Bäumen ist und das es einen Wahrnehmenden (Sehenden) gibt. Wir erleben nur 1/3 der wahren Wirklichkeit (1/3 wir sehen die Bäume; 1/3 die Wahrnehmung ist bei den Bäumen; 1/3 es gibt einen Wahrnehmenden).

Die Vergangenheit der Sprache sind die Hauptwörter wie Sonne und Mond. Früher bedeutete es nicht, daß dort draußen sondern sowohl dort draußen und wie es in mir zum Bewußtsein kommt. Das Sehen wurde zum Objekt gerechnet. z.B. das Haus= das Haus und ich, das Haus in mir.

z.B. beim Hören von Musik, dort oder in mir, Musik hören in mir.

Beim Hören von Musik ist es ein Verstehen mit dem Fühlen, ein Verschmelzen mit der Musik, sobald wir lokalisieren können, woher die Musik kommt, ist es keine Musik mehr sondern Geräusch, sofern wir es nicht lokalisieren können, ist das Fühlen mit der Musik verschmolzen, es ist ein Verstehen der Musik.

Woher man den Stil eines Komponisten erkennt, kann keiner sagen, da es nicht mit dem Denken sondern mit dem Fühlen erfaßt wird. Wenn es mit dem Denken erfaßt würde, könnte man sagen, woran man den Stil erkennen kann. Das ist beim Erkennen eines Menschen genauso. Ein Mensch wird mit dem Fühlen erkannt. Wir erleben die Gegenwart nicht. Geistesgegenwart das sind Bruchteile von Sekunden, wie das Verstehen oder Finden (man kann einen Schlüssel lange suchen aber nicht lange finden) Die Gegenwart ist nicht in der Zeit. Das Erleben der Aufmerksamkeit ist in der Gegenwart.

Übung1: Das Ziel ist die Intensivierung der Aufmerksamkeit.

Im Alltag flattert die Aufmerksamkeit. Man kann immer nur eines erfassen. Die Übung erfolgt an einem Beispiel, welches uns nicht interessiert. Sie dient dazu, Aufmerksamkeitsmuskeln zu bekommen. Man konzentriert sich innerlich auf einen menschengemachter Gegenstand der möglichst einfach ist.

Im Folgenden werden Hilfen beschrieben, die Übung erfolgreich durchführen zu können.

Tricks: das Zusammenbasteln des Gegenstandes ist nicht gut, wir sehen nur den Teil an dem wir arbeiten, nicht das Ganze. Dann verwenden wir einen Willen, der verspannt ist. Bei der Übung geht es darum, mit dem sanften Willen zu arbeiten (künstlerischer Wille). Viele Menschen geben das Üben auf, da es mit einem verspannten Willen nicht geht. Bsp. Sprechen: im Sprechen kann man nicht verkrampfen, wenn man spricht, hat man kein Bewusstsein von den Vorgängen, die zum Sprechen führen (z. B. was passiert im Kehlkopf), hätte man das, würde man verkrampfen und könnte nicht sprechen.

Also den Gegenstand ansprechen mit " wie siehst du aus?" Mit dieser Frage können wir alles vorstellen auch solche Dinge, die wir nie gesehen haben. Bei der Frage ist jedes Vorstellungsbild sofort da auch ein zweirüsseliger Elefant. Die Übung sollte aber an einem simplen gut überschaubaren menschengemachten Gegenstand durchgeführt werden.

Dann kommt es darauf an, das Bild zu halten. Das aufgetauchte Bild festzuschrauben geht nicht. Es muss mit der Aufmerksamkeit ständig produziert werden. Woraus ist das Bild gemacht: aus Aufmerksamkeit.

Wir sprechen das Bild an: "wie siehst du aus?"

Wenn es nicht zu halten ist, sprechen wir es an, z.B. "geh weg, hol dich der Teufel, auf wieder sehen" dann kann es nicht weg und bleibt hartnäckig.

Wenn man jemandem z.B. sagt, denke nicht an das rote Ei, dann muss er immer an das rote Ei denken.

Das Bild bleibt da, der Gedanke blüht auf.

Jetzt ist ein Teil der Aufmerksamkeit beim Bild und ein Teil der Aufmerksamkeit bei der Ansprache des Bildes.

Eine andere Möglichkeit ist: nachdem das Bild geholt worden ist, es anzuzwinkern, oder ihm einen Pfiff oder Klatschen o.ä. zukommen zu lassen wie ein Mann einer attraktiven Frau auf der Strasse.

Dritte Möglichkeit ist der ansprechende Blick.

Wenn man sich in einer Gesellschaft befindet, sieht man viele Gesichter, die einem gleichgültig sind, dann ist auf einmal ein interessantes Gesicht da. Dieses betrachtet man auf besondere Weise, weil es einen interessiert, mit dem ansprechenden Blick.

Wichtig bei der Übung ist, sich nicht dabei zu verkrampfen, es wie ein Spiel anzusehen, die innere Lockerheit zu behalten; so als ob man mit drei Bällen jongliert, dabei kann man sich auch nicht verkrampfen, bzw. wenn man verkrampft, kann man nicht mehr Jonglieren.

Mit etwas Übung kann man den Gegenstand gleich in der Funktion vorstellen. Wenn wir einen Gegenstand vorstellen, vergessen wir uns für einen Augenblick. Ziel ist, das Bild ohne Sprache zu halten. Das Denken ist ein begriffliches Denken. Die Übung ist auf erkennendes Fühlen ausgerichtet.

Jedes Bild ist fühlbar, auch ein Hörbild.

Das Visualisieren hat nichts mit den Augen zu tun. Um das zu merken kann man sich das Bild an anderer Stelle vorstellen, entweder im Raum oder über dem Kopf etc.

- Selbstvergessen in der Übung (ich werde das, das werde ich), ich verschmelze mit dem Bild, wie im Theater mit dem Geschehen auf der Bühne oder mit der Musik.
- Hereinwandernde Probleme, nicht dagegen ankämpfen, da das verstärkt. Die Erinnerung ist genauso aus Aufmerksamkeit gemacht wie das Bild, ein Teil der Aufmerksamkeit hat sich dann abgespalten. Hilfsmöglichkeit: "zurück zum Thema" oder den Weg zurückverfolgen bis dahin, wo die Aufmerksamkeit abgezweigt ist.

Woher kann man wissen, dass eine Ablenkung kommt? Die Aufmerksamkeitsintensität beginnt nach einer $\frac{1}{4}$ Sek. Wellen zu machen. Wenn man das bemerkt, weiss man, dass man demnächst abgelenkt wird. Dann kann man entscheiden, lasse ich mich ablenken oder nicht. Der Augenblick in den Übungen, in denen ich das bemerke, ist der freie Augenblick, da kann ich mich entscheiden.

Gegenstand für die Konzentrationsübung:

Bei dem Gegenstand identifiziere ich mich mit der Funktion des Gegenstandes, mit dem Begriff. Ich nehme nicht die Gestalt des Bildes an. Bei den Dingen, die menschengemacht sind, die Idee, die Funktion.

Bei den Dingen in der Natur kennen wir die Funktion nicht. (John Locke: real essence: Begriffe vom Menschen gemachter Gegenstände, Funktion bekannt; nominal essence: Benennungen der Natur). Zum Bestimmen in der Natur spielt die Zahl eine Rolle: Zahl der Blütenblätter, Zahl der Tierbeine. Die Funktion der Dinge in der Natur sind Begriffe im eigentlichen Sinn, z.B. Funktion der Schafgarbe.

Übung 2: Die Nebelübung:

Bild des Gegenstandes.

Bild halten mit dem ansprechenden Blick.

ca $\frac{1}{2}$ Minute

Nebel aufsteigen lassen, der bedeckt das Bild.

mit buntem Nebel geht es leichter (ca $\frac{1}{4}$ Minute)

Nebel aufsteigen, sich verflüchtigen.

Das Bild ist wieder da.

Nach der Übung den ersten Blick auf den im Raum stehenden Blumenstrauß werfen.

Sobald der Name, Begriff erscheint, ist die fühlende Bezeichnung weg. Im ersten Moment heftet sich das Denken nicht an den Blumenstrauß.

Strategischer Plan des Übungsweges, dessen Anfang beschriftet ist. Bewusstes rot gezeichnet, unbewusstest (aber wir wissen darüber) weiß gezeichnet. Das Bild ist bewusst. Es ist aus Aufmerksamkeit gemacht. Sie bringt es hervor. Halten des Bildes durch den Aufmerksamkeitsstrom (unbewusst). Beim Steigern der Aufmerksamkeitsintensität entsteht die Empfindung: das Bild wird aus unserer Aufmerksamkeit (das Bild kommt näher)... ich werde das Bild....das Bild wird ich....es wird ein andauerndes Geschehen....vom Ist zum Werden (in der Kinderpsychologie, die animistische Phase des Kindes: das Kind empfindet, dass alles lebt). Das spiegelt sich in der Sprache: In europäischen Sprachen ist das Verhältnis von Verb zu Hauptwort = 2; in archaischen Sprachen ist es 20 (40, 50, 80). In dem Akt, in dem sich die Aufmerksamkeit selber erlebt, erlebt sich das wahre Selbst (ich bin, Selbst). Das gibt eine Heilung von aller seelischen Erkrankung, seelischen Not. Das wahre Selbst ist immer anwesend aber schlafend.

Bsp: Es gibt ein objektives Problem: ein Mensch verliert seine Arbeit. In der Regel macht er daraus ein seelisches Problem, das ist nicht förderlich. Ein weiteres Beispiel: Jemand sagt: „ Du bist ein großer Dummkopf“, ein rationaler Umgang damit wäre: man überdenkt die Aussage, entweder hat er Recht, dann ist das ok, oder er hat Unrecht, dann ist das auch ok. Wenn man aus einer solchen Bemerkung ein seelisches Problem macht, heißt das, man ist beleidigt, oder ärgert sich oder so. Am seelischen Problem fühle ich mich: Genuss des Selbstfühlers. Emotionen brauchen wir, denn daran fühlen wir uns. Ich bin verärgert, also bin ich. Das beginnt mit dem Beginn der Egoität. Wichtig daran ist, dass ich mich daran empfinde, dass ich Recht habe. Wenn es so ist, ist das ein Seismograph dafür, dass das Empfinden des sich Selbst Erlebens nicht da ist.

Um zu dem Erleben des Selbst zu kommen, gibt es verschiedene Wege. Sie gehen aber immer über die Konzentration.

Konzentration auf die Atmung (Vipasana)

(damals war man noch nicht so in der Körperlichkeit wie heute).

Wenn wir uns heute auf die Leiblichkeit konzentrieren, wächst die Egoität und verschluckt die Aufmerksamkeit.

Um zu einer Steigerung der Aufmerksamkeit zu kommen kann man alles probieren: „Geisteswissenschaft ist eine experimentelle Wissenschaft“ (Anleitungen dazu finden sich in Kühlewinds Buch „der sanfte Wille“). Möglich ist ein Visualisieren: dabei fallen die Worte weg. Es führt zu einer denkenden, vorstellenden Aufmerksamkeit, danach kommt die fühlende Aufmerksamkeit, danach die wollende Aufmerksamkeit. Erkennendes Fühlen ist empfangender Wille oder auch der umgekehrte Wille (der auf mich zu kommt). Es geht bei den Übungen um eine Steigerung der Aufmerksamkeit. Das Ich Bin ist die ganze Zeit anwesend. Die Übungen führen vom Denken über das Fühlen zum Wollen. Wenn man die Absicht hat, erreicht man es nicht, da dann die Aufmerksamkeit mit der Absicht voll ist. Die Gebrauchsanweisung ist: nicht zu denken sondern zu tun zu fühlen.

Das zweite Mal wird alles schwer. Beim ersten Mal hat man eine Absicht; beim zweiten Mal hat man eine Erwartung. Das sind zwei Ablenkungen, die Teile der Aufmerksamkeit fangen.

Von den 6 Nebenübungen führt die Unvoreingenommenheitsübung zum wortfreien Denken, die Begriffsnetze fallen weg. Kein Mensch kann begrifflich verstanden werden. Unvoreingenommenheit bedeutet, einen so freien Blick zu haben, dass kein Begriff dazwischen funkt. Begrifflichkeit und Erinnerung geschieht mit den Antipathiekräften. Antipathie = Trennung, Antipathie= nicht verschmelzen. Beispiel wenn man sich in der Malerei ein Bild ansieht und in das Bild hineinsteigt, ist man Begriffsfrei und Unvoreingenommen. Das gleiche gilt für das Hören eines Musikstückes. Bild...wortloses Denken... fühlen.

Wortloses denken.... Sprechintention....wortvolles Denken... aussprechen.

Man kann zwischen Sprechintention und Ausgesprochenem vergleichen. Mensch sein heißt, sich ständig wandeln, jede Minute jede Stunde ständig. „Wenn du etwas tust, gehst du ein Risiko ein, wenn du nichts tust, ist das eine Katastrophe.“

Übung 3: Abwandlung der Nebelübungen:

Gegenstand: „ wie siehst du aus?“

halten mit dem ansprechenden Blick,

Nebel,

den Gegenstand verdampfen zu Nebel, der Nebel wird aus dem Gegenstand gemacht;

Nebel;

der Nebel kondensiert in den Gegenstand zurück.

Der freie Augenblick zwischen zwei Aufmerksamkeitsformen. Die Aufmerksamkeit wird schwach, dann kurz vor dem freien Moment kommt die Entscheidung für den Gegenstand oder für die Ablenkung. Man gibt der Ablenkung nach.

Wasser ist nicht geformt. Es nimmt die Form des Gefäßes an. Es sei denn es gefriert, dann ist es geformt. Im Inneren haben wir viele solcher festen Formen z. B. Gewohnheiten (psychisch unbewusste Formen). Die Aufmerksamkeit hat immer nur ein Thema nicht zwei, sie kann blitzschnell von einem zum anderen wechseln. Das Selbstvergessen ist die Grundlage des Selbsterleben. Egoität bedeutet, sich leiblich zu empfinden (Kleinkind). Beim Sprechen erlebe ich die Leiblichkeit nicht auch bei anderen kommunikativen Gebärden wie Zeigen, Gehen, Sprechen.

Es ist partizipierendes Bewusstsein, Anteil haben an der Welt, fühlendes Erkennen, was z. B. bedeutet mit der Natur ohne analytische Naturwissenschaft umgehen zu können.

Drei Formen als Beispiel.

Ich erfahre Ärger; ich bin verärgert; ich bin Ärger. Sobald ich das Gefühl verobjektiviere, ist es keine Emotion mehr. In der Emotion sind wir nicht getrennt von dem, was wir erleben. Unruhe stiftet Unruhe.

Das Mich - Empfinden: Das Kind trennt sich von der Umgebung, es bildet einen Mantel um die Leiblichkeit, dadurch ist es von der Welt getrennt. Man denkt, man sei vollständig voneinander getrennt. Das ist man nicht. Es kann störend sein, dass man nicht getrennt ist. Um mich getrennt zu fühlen, werde ich aggressiv (Duelle im Mittelalter), damit drückt man aus: ich bin nicht du.

Meditative Übungen oder Konzentrationsübungen gehen in einer Gruppe leichter als alleine zu Hause, da man von den anderen nicht vollständig getrennt ist.

Übung 4: reine Wahrnehmungsübung:

Man nimmt einen Gegenstand der Natur: einen Stein, ein Blatt und konzentriert sich darauf, mit offenen Augen den Gegenstand ansehen (oder hören z. B. Vogel), auf die Art, den Begriff suchen, er ist nicht menschengemacht, daher kennen wir ihn nicht.

Man erinnert sich mit den Antipathiekräften. Ohne diese ist man nicht getrennt. Der Zeuge ist nicht da. Mich – Empfinden: man empfindet nicht den anatomischen Leib, es ist „nicht erkennen“, ein nicht erkennendes Fühlen, man weiß z.B. nicht, wie das Gehirn aussieht.

Übung 5: den rechten Zeigefinger ausstrecken, empfinden, was empfinde ich?

Das Mich – Empfinden ist z. B. notwendig, um die Gliedmassen bewegen zu können.

Übung 6: Besinnen des Satzes: „ Es gibt viele Geräusche aber nur eine Stille“

22. 9. 2002

Übung 6: Besinnen des Satzes: „ Es gibt auf dem Meer viele Wellen aber nur eine Meeresstille“
Dabei ist das Meer zunächst bewegt, dann lässt man sich langsam die Wellen setzen bis zu einem Glätten des Meeres.

Das dient, um innere Ruhe zu erreichen, die innere Meeresstille wird angenähert.

Übung 3: Gegenstand, halten, vernebeln, aus dem Nebel bilden, halten.

Übung 7: Momentübung: im Alltag folgen wir immer einem Impuls unmittelbar, z. B. ich habe Durst, ich trinke. In einem Gespräch: Es wird ein Gedanke geäußert, ich habe einen Gedanken dazu und antworte sofort.

Zum üben: nicht automatisch antworten auf einen Impuls, sondern den freien Augenblick bemerken, dann ist er da.

Ich empfinde einen Impuls. Ich sage mir innerlich: ich empfinde den Impuls, kleine Pause, dann handeln.

Übung 8: Imaginationübung: Man nimmt einen Gegenstand in der Natur: ein blauer Himmel, wolkenlos, hell, von einer Seite her lässt man eine Wolke kommen, nicht so, das sie auf dem Himmel segelt, sondern dass die Wolke den Himmel bedeckt, bis er ganz bedeckt ist, dann die Wolke verschwinden lassen entweder zurück oder in die Bewegungsrichtung.

Übung 9: Vipasanaübung: Der Übende konzentriert sich auf Körperpunkte. Dabei erfährt sich letztendlich die Aufmerksamkeit. Ausserdem sind das erstrangig Lockerungsübungen: Wenn man sich auf Körperpunkte konzentriert, lockert sich die Leiblichkeit an den Stellen, auf die man sich empfindend konzentriert (der Mensch fühlt sich dort gesund). Bei einem Löcherigen Bademantel, sind an den Löchern bestimmte Bewegungen nicht möglich. Andere Parallelen zu dem Bademantel: Falten, Knoten, Verkrustungen. Der Mensch verkrampft innerlich. Das Vipasana bügelt die Falten des Mantels, der Mantel wird glatt und passend, dadurch fühlt man sich gesund in seiner Haut. Ein geistiger Schulungsweg ist nur dann richtig, wenn man sich körperlich gesund in seinem Leib fühlt. Das ist der richtige Ausgangspunkt für eine Konzentrationsübung.

Übung 10: Gegenstand, halten mit dem ansprechenden Blick, Gegenstand loslassen, aufhören mit dem ansprechenden Blick, Assoziationen einladen, zulassen, Bilder defilieren lassen, von der Seite ansehen, ganz neutral, Gegenstand zurückrufen und halten.

Man kann die innere Vorstellung verbessern (bildern) je weniger man denkt, wenn man ein bestimmtes Bild haben will, muss man das Denken benutzen z. B. bei dem Bild eines Löffels den Begriff Löffel. Für viele Menschen ist es ungewöhnlich nicht dabei zu denken, es geht nicht darum den Denkhahn zuzudrehen sondern eher, sich in das Bild zu versenken, man kann das Denken nicht absichtlich zum Schweigen bringen.

Übung 11: Gegenstand, halten, dann konzentrieren auf die Form, auf die Qualität, durch die Form, durch die Qualität in das Empfinden, das Fühlen kommen.

Über das Selbst ein Vortrag von Steiner vom 20. 4. 1915. Kühlewind zitiert aus dem Vortrag als Hinweis auf das Thema.

Mich – Fühlen: „It’s me“. Es gibt jemanden, der das beobachtet. Woher weiss ich, dass ich innerhalb meiner Haut bin? Objekt für die Aufmerksamkeit. Wer nimmt dieses Michlein wahr? (it’s me). Das beobachtende ist das Selbst, aber es ist seiner selbst nicht bewusst. Das Selbst hat sich nicht verwirklicht, kein Gegenwartsbewusstsein sondern ein Vergangenheitsbewusstsein.

Als Beispiel kann man sich vorstellen, dass man Schritte macht, sich umdreht, die Spuren beobachtet, die man gemacht hat, die momentanen Spuren kann ich nicht sehen, da ich darauf stehe. Die Aufgabe der PdF im zweiten Teil ist: Wie wache ich in der Gegenwart auf. Wie kann ich die aktuelle Gegenwart sehen.

Übung 12: Bildmeditation: GK erzählt ein Bild (eine Art Bildbeschreibung). Ich stelle das vor und konzentriere mich auf das Bild, nicht nachdenken über das Bild sondern das Fühlen, welches durch das Bild ausgelöst wird, erfahren.

Ein Gedicht eines Ungarischen Dichters (Alexander Weores) von GK übersetzt, es beschreibt, wie unsere Phantasie arbeitet.

„Ein Vöglein stösst gegen mein Fenster;
Und schon fliegt es weiter,
wie eine Rose, geschnitzt aus Stein,
so steht in meinem Herzen
ein Vögelein.“

Wenn wir uns in einem Bild, Wort oder Satz selbstvergessen, überschreiten wir die Schwelle, aber wir bemerken es nicht, da wir immerfort schnell zurückkommen. Dieser Augenblick ist der freie Augenblick. In dem freien Augenblick beginnt sich das Selbst, das wahre Ich, der anwesende Zeuge zu melden. Normal ist das Selbst nicht wach. Es hat sich selbst noch nicht verwirklicht.

Übung 6: Besinnung: dieses – jenes

Dieses: nur für das, was ich jetzt tue: hören und jetzt, Geistesgegenwärtigkeit erfahren, das ich = dieses.

Übung 13: Meditation: Zen-Buddhistische Meditation: „This mind“; „ dieses Bewusstsein ist Buddha“; „dieses Bewusstsein Buddha“. Der Satz hat rational keine Bedeutung, man muss den Satz verwirklichen, dann erkennt man ihn.

Methode: Wie konzentriert man sich auf 4 Worte? Das geht nicht, es geht auf maximal ein Wort. Also muss man den ganzen Satz in einem Wort zusammenziehen.

Besinnen: mit dem Denken angehen, damit das Denken zur Ruhe kommt. Meditieren heisst: nicht denken; befreie dich von den Begriffen und du bist am richtigen Ort.

3 Minuten Besinnung, 1 Minute Konzentration, 6 Minuten für das Wort, alles zusammen 10 Minuten.

Reduktion, das Zusammenziehen der Worte ist ein Hilfsmittel. In der Meditation konzentriert man sich auf den ganzen Satz.

Das Bewusstsein ist Buddha; Licht, Welt; formfreies Licht (da formfrei kann es sich in alles verwandeln); „Was auch das Bewusstsein wird, ist Licht“, das ist keine Information, es ist als Information

nichts wert. Geistige Erfahrungen sind alleine durch Meditationssätze mitteilbar. Sie sind keine Information. 80% der Texte Steiners sind keine Information.

Man kann auch ein Nachbesinnen machen. „Die Seele ist irgendwie alles“ (Aristoteles nach Thomas von Aquin). Auch die Störungen sind aus meiner Aufmerksamkeit gemacht. Was in meinem Bewusstsein vorkommt, ist meine Aufmerksamkeit, ist aus meiner Aufmerksamkeit gemacht. Dieses Bewusstsein ist die Störung.

Über die geistige Welt kann man keine Informationen geben nur die Startpiste woher bzw: wohin es geht. Das Bild besteht größtenteils aus Fühlen. Wenn man z.B. Sätze der Bibel meditiert, gelangt man ungefähr dahin, woher sie kommen. Sie führen dorthin, woher sie kommen. Das Bild kann verschieden sein. Die Bedeutung bleibt, die Bedeutung ist die Idee. Es ist die Bedeutung da dann das Zeichen. „Was durch das Bewusstsein wird, wird (ist) Licht.“

Wiederholung vom ersten Tag: Aufmerksamkeit, Mich – Fühlen, der wahre Zeuge, nur 1/3 der Wirklichkeit wahrnehmen. Der Zeuge bleibt im Aufmerksamkeitsstrom. Jede Wahrnehmung ist ein Schritt über die Schwelle, da Wahrnehmungen geistig sind.

Vortrag von Steiner vom 22. 4. 1923: „ Man muss schon sein Erden-Ich verlieren, um sein wirkliches Ich in die Erfahrung zu bekommen“. Und derjenige, der diese Hingabe nicht entwickeln würde, der würde nicht an dieses wahre Ich hinkommen. Das wahre Ich verbirgt sich, wenn es gesucht werden soll, es erscheint, wenn es nicht gesucht wird.

Der Zen-Buddhist sagt dazu „du suchst den Ochsen, auf dem du reitest“.

Wenn man sucht, wird das Selbst zum Objekt. Wenn es Objekt ist, kann es nicht erfahren werden. Wir können etwas erfahren auch wenn es kein Objekt ist. Der wahre Zeuge zeugt von Innen nicht von Außen. Er macht von Innen vollständig alles mit.

Bild dafür: Ein Springbrunnen, der von Außen mit wechselnden Farben beleuchtet wird. Ein Springbrunnen, der von Innen beleuchtet wird. Die Lampen sind im Wasserstrahl drinnen. Das von Innen Leuchten des Springbrunnens ist das Bild für den wahren Zeugen, der von Innen zeugt. Er kann davon zeugen, er beleuchtet es von Drinnen. Wir lernen das Zeugen als äußerer Zeuge, ganz hingegen und doch präsent.

Steiner 1922: „ Es darf sie der Gedanke nicht beirren, dass ja die äußere Welt für den Erdensmenschen eine einzige ist. Das ist ja das Bedeutungsvolle, wenn auf der Erde verschieden Körper in eiern Welt sind (*unvollständiges Zitat muss nachgesehen werden*). In der geistigen Welt halten sich die Menschen auseinander durch die eine Kraft der Seele.“

Empfindung der Leiblichkeit ist biblisch „das Fleisch“.

Die Übungen haben eine doppelte Funktion:

1) Sie machen uns durchlässig.

2) Die innere Kraft wird gestärkt, da es eine Übung ist, die Ich mache, da das wahre Ich dabei aufwacht.

Auf dem Gebiet der geistigen Erfahrung wird etwas erlebt, es gibt keinen Begriff und keine oder nur eine geringe Erinnerung. Daher braucht man eine andere Erinnerung, eine fühlende Erinnerung, ein fühlendes Gedächtnis. Die nötige Technik dazu ist, die gefühlsbegleitende Stimmung wieder herzustellen, zu beleben und darüber wieder herzustellen, über das Gefühl zu erinnern. Im Mich – Fühlen sind wir empfindend bewusst. Den kleinen Zeugen zu befreien heißt, sich von dem Hingebensein an die Emotionen zu befreien. Der kleine Zeuge kann seine Aufmerksamkeit horizontal ausrichten und lenken.

Ein Ich kann nicht geschaffen werden. In der Bibel im Paradies: der verbotene Baum der Erkenntnis, getrennte Geschlechter, der Sündenfall . Gott: „wo bist du?“ Adam: „hier“. Michlein. Möglichkeit das wahre Ich zu finden und zu erleben, Ich=Gott Logos.

Vorher war die Leiblichkeit nackt, kein Schein, „der Leib ist nackt“, nachher haben sie sich mit dem Leib identifiziert: Schein „ich bin nackt“.

Arbeit nach dem Sündenfall. Im Paradies war essen, atmen und wahrnehmen eins.

Nach dem Sündenfall: „verflucht sei der Acker, im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot...“
Bei der Arbeit brauche ich den harten Willen. Wir müssen unsere Leiblichkeit empfinden. Dem Sündenfall verdanken wir unsere Freiheit, dass wir nicht so abhängig sind von der Art der Welt. Gnade ist immer da, wir sind nicht immer da.

Übung 6: Besinnung:

Im freien Augenblick gibt es keine Kausalität (deshalb gibt es im seelischen Bereich nur im pathologischen Kausalität). Walter Benjamin: „Jede Sekunde ist die kleine Pforte durch der Messias herein treten könnte“.

Alle Einwirkungen können an dem freien Augenblick zerbrechen.

Es können zwei Dinge passieren:

- 1) Wir setzten einen Anfang. Es ist etwas Schöpferisches.
- 2) Bei nachlassender Aufmerksamkeit den freien Augenblick nutzen, um nachzugeben und etwas Neues zu tun, oder die Aufmerksamkeit erneuern, dann sind wir wieder am Anfang.

Das Nachgeben braucht eine stillschweigende Zustimmung. Beim Beginn einer seelischen Erkrankung ist das Nachgeben zuerst bequemer, einfacher, langfristig nicht. Wir müssen die Zustimmung zum Weggehen geben. Ohne die innere Zustimmung kann der Patient nicht weggehen nicht nachgeben.

- 3) Sprache ist nicht kausal. Ein Wort verursacht nicht das nächste. Das Sprechen beginnt bei der Sprechintention, das ist auf einer anderen Ebene als die Worte. Freiheit im Sprechen. Wenn man frei ist, ist mal labil. Wenn man nicht frei ist, ist man sicher.

Übung 14: beim Spazieren gehen: ein paar Minuten das Gehen beobachten. Im Gehen gibt es einen freien Augenblick vor dem wieder aufgesetzten des nächsten Fußes.

Übung 13: Meditation: „der Zeuge ist immer anwesend“

„etwas ist immer“, wo etwas ist, ist jemand, und der Zeuge ist ewig.

Das Thema der Meditation ist immer der Meditationssatz.

23. 9. 2002

Frage: kann man über die Schwelle, ohne das zu wissen? Kann man den Augenblick festhalten?
Kann man über die Schwelle auch, wenn man nicht genau weiß, was man da macht?

1. Antwort: Evang. Johannes Vers 14: „Ich lasse den Frieden euch. Ich gebe euch meinen Frieden nicht so, wie die Welt ihn gibt.“ 5. Buch Mose 30. Kapitel Vers 10 über die Nähe der geistigen Welt im Römerbrief von Paulus zitiert.

2. Antwort: es gibt viele Veränderungen im Erleben der Dinge auch wenn man sie mit Steiners Beschreibungen vergleicht. Steiner verwendet eine theosophische Nomenklatur, die für zig Menschen schwer zu verstehen ist. Das Wort Schwelle bei Steiner hinterlässt folgende Assoziationen, man kommt irgendwann heran, man muss weit sein, man kann stolpern, es ist eine aus dem Alltag herausgehobenen Idee.

Nach Kühlewind: in jedem Augenblick überschreiten wir die Schwelle. Wir merken den Übergang nicht, da wir blitzschnell zurückkommen. Das rechnen wir nicht zu geistigen Erfahrungen. Wir merken nicht, dass in jeder Erfahrung eine geistige Erfahrung steckt. Es ist nicht nötig, sie zu merken. Wenn wir es bewusst merken würden, würde sich die alltägliche Erfahrung in eine geistige Erfahrung ver-

wandeln. Nicht nur der Prozess wäre bewusst, sondern auch das Objekt würde sich verändern. Wenn wir die Aufmerksamkeit im Objekt merken, verändert sich das Objekt. Aufmerksamkeit im sehen zu erfahren heißt, sie verwandelt sich aus dem Objekt in ein Werden in eine geistige Erfahrung. Wo ich mit dem Licht bin (und das bin ich immer), wo ich mit dem Auge bin.

„Hüter der Schwelle“ wird bei Steiner dramatisch beschrieben. Heute ist es größtenteils anders, wir erleben den Widerstand. Menschen erleben den Widerstand, z. B. in der Meditation, dass es Grenzen gibt über die man nicht hinüber kann, die Konzentration schwach wird. Es ist ein anderer Zugang. Früher zu theosophischen Zeiten ging es mehr ruckartig, heute durch gediegene Bewusstseinschulung ist es in seinen Effekten ausgeglichener.

Effekte: die Ich - Kraft wird stärker, die Durchlässigkeit des Mantels nimmt zu, beides steht zueinander im Gleichgewicht. Wenn die Durchlässigkeit stärker zunimmt als die innere Kraft, dann tritt ein, was Rilke beschreibt mit: „ein jeder Engel ist schrecklich“.

Wenn z. B. in der Bibel der Mensch mit einem Engel zusammentrifft, sagt der Engel: „fürchte dich nicht“. Die Furcht ist im Menschen, sie zeigt sich nicht in Form von Monstern oder Tieren (Hieronymus Bosch und Breughel malten die Tiere, die Steiner meint).

Heute erlebt das ein Mensch selten so. Es melden sich die Widerstände in ganz anderer Form z. B. als Furcht. Es wirkt auch in der einfachen Beobachtung, da kann man den Widerstand erleben. Die geistige Welt ist hier, wo wir sitzen. Die Transzendenz, die man der geistigen Welt zuschreibt, kommt von der religiösen Erziehung. Man muss immer damit rechnen, dass es anders wird durch die Widerstände. Sie zeigen sich heute nicht mehr so, wie Steiner sie beschreibt. Bewusstseinswechsel.

Wahrnehmung: oszillieren zwischen Objekt und ich. Die Aufmerksamkeit oszilliert, daher wird der Augenblick nicht bemerkt in dem die Aufmerksamkeit beim Objekt ist.

Übung14: ein Thema egal ob Menschen gemacht oder aus der Natur. Im Äußeren einen Gegenstand nehmen, konzentrieren auf **das dort**, das Thema ist: das dort.

In „das dort“ des Gegenstandes hineinbegeben so stark als es möglich ist und dann sehen, ob etwas passiert. Die Übung wird mit offenen Augen gemacht.

Mit innerer Sprache bleibt der Gegenstand, wo er ist. Ohne innere Sprache wird er hier und jetzt (größer, kann auf einen zukommen). Es wird hier und jetzt.

Bei der Begriffsbildung verzweigt sich die Aufmerksamkeit. Je mehr man ohne Worte schaut mit innerlicher Stille, innerlichem Schweigen, desto mehr kann man sich auf das Objekt einlassen. Begriffe stoppen das Weltgeschehen. Verstehen ist eine kontinuierliche Sache. Dort wo ein Begriff entsteht, wird das Weltgeschehen gestoppt. Das reine Denken ist wortloses, begriffloses Denken. Es ist das Denken, dass neue Begriffe bildet, erfasst, versteht. In „Die Schwelle der geistigen Welt“ von Steiner im 1. Kapitel „Ich empfinde mich denken eins mit dem Strom des Weltgeschehens. Um da heraus zu fallen braucht man die antipatischen Kräfte. Antipathiekräfte bedeutet: Distanz von allem.

In der Bibel bedeutet umdrehen: Wechsel der Bewusstseinssebene.

Ich kann eine Form nur fühlen, im Fühlen bin ich nicht getrennt. Der Blick des Menschen ist am stabilsten, der ändert sich am wenigsten im Laufe seines Lebens. Sobald die trennende Schicht im Bewusstsein aus Worten und Begriffen wegfällt, kann die Aufmerksamkeit erlebt werden. Stimmung ist kein Objekt, sie wirkt auf uns in Theater, Musik, Malerei, Kunst. Sie wird gefühlt. Wir sind nicht getrennt. Der freie Augenblick kommt dadurch zustande, dass wir abgetrennt sind. Seelisches Selbstbewusstsein (Geistbewusstsein): das Bewusstsein erkennt sich in einer Form; Form des Lebens, Erinnerung, Empfindung. Wir erkennen uns in Formen z. B. das bin ich, der einen Titel hat, der gebratene Kartoffeln liebt. Wir sind, für den wir uns halten. Mich – Empfinden: Form; ich bin in meiner Haut drin: Form

(Steiner: der Mensch ist eigentlich so groß wie die Welt).

Formgebundenes Selbstbewusstsein.

Geistiges Selbstbewusstsein: Bewusstsein der Fähigkeiten, formfreie Aufmerksamkeit . Wenn es sich erfährt ist es das Selbst, das Ich.

Im Kamaloka entwöhnen wir uns jeglicher Formen, jeglichen Haftens an Formen. In der geistigen Welt gibt es keine Formen nicht einmal Gedankenformen, keine Begriffe. Das geistige Selbstbewusstsein der leeren, formfreien Aufmerksamkeit, das Bewusstsein des Lichtes, ist das Licht, die Buddhanatur. Licht ist die höchste und einzige Realität. Das Beleuchtete ist eingeschränkte Realität. Alle Wahrnehmungen sind Licht. Das Licht ist realer als das, was es beleuchtet. Illusion und Maja ist, wenn man das Beleuchtete für Realität hält ohne Bewusstsein des Lichtes ohne Erfahrung der Aufmerksamkeit.

Wenn man die Welt ansieht: da sind Blumen. Die Blumen ohne das Licht wodurch wir es erfahren sind Maja, Illusion ohne mit dem Licht der Aufmerksamkeit zu rechnen. Die Aufmerksamkeit ist in der Wahrnehmung des Gegenstandes, er ist solange Illusion bis ich die dabei wirksame Aufmerksamkeit erfahre. Etwas ist immer, wo etwas ist, ist jemand.

Übung13: Satzmeditation. „Das Licht sucht sich selbst“ (darum leuchtet es und deswegen leuchtet es)

Um die Aufmerksamkeit zu erfahren braucht man zuerst einen Vorwand auf den man sich konzentriert, dann kann die Aufmerksamkeit strömen; z. B. einen Satz als Schrift incl. dessen Verstehen, dann den Satz weg nur noch das Verstehen. Die Sätze müssen nicht wahr sein, sie müssen erschaffen werden, geschaffen werden.

Besinnung: viel Beleuchtetes, ein Licht.

Meditation: Zu Beginn: Besinnung. Berichte aus der Besinnung oder aus der Meditation heraus. Die Besinnung ist dazu da, dass das Denken ermüdet, damit es nicht dann denkt, wenn man sich mit dem nicht Denken mit dem Thema beschäftigt. Mit vertieftem Denken kann in der Besinnung etwas Neues auftauchen. Das ist der richtige Einstieg in die Meditation.

Castaneda: Don Juan schlägt das Öfteren vor, etwas zu träumen, kein Tagträumen, dadurch wird das Denken ungeheuer diszipliniert. Das Denken richtet sich sehr nach dem Fühlen der Logizität. Denken ist logisches Denken. Schon die Ableitung der Logik setzt die Logik voraus. Man kann sie nicht aus der Gehirnstruktur ableiten. Logisches ist nicht beweisbar, dafür bräuchte man die Logik (dahinter das Fühlen). Hinter dem Denken bzw. Anschauen steht das Fühlen. Wenn ich etwas verstanden habe, ist das mit dem Fühlen. Im Urteil ist ein Fühlen. Diszipliniertes Denken: es lässt sich nicht verleiten durch Wunsch oder Emotion von der Logizität abzuweichen, denn es sitzt im Fühlen. Dadurch kann die Schärfe des Denkens zurückgenommen werden. Bei dem Versuch in größeren oder unschärferen Dimensionen zu denken muss das Fühlen hinter dem Denken wirksam sein (Don Juan: Träumen). Das exakte Träumen (GK), exakte Phantasie (Goethe) sie hat Regeln und führt zu Einsichten oder Erkenntnissen oder richtigen Märchenbildern. Die meisten großen naturwissenschaftlichen Entdeckungen kamen auf diese Art zustande.

Kontrollfragen bedeuten: der Lehrer respektiert die Kinder nicht.

Unvoreingenommen: Ich verzichte auf meine alten Begriffe. Wesen – verstehen;

Kalkulieren, berechnen, Naturwissenschaft. Die Naturwissenschaft entdeckt die äußeren Gesetzmäßigkeiten wie die Grammatik und Phonetik in der Sprache.

Bsp. In der dt. Sprache gibt es kein Wort welches mit Pd beginnt, in der ungarischen Sprache gibt es 4 Konsonanten am Beginn eines Wortes, in der polnischen Sprache gibt es 6 Konsonanten am Beginn eines Wortes. Das kann die Naturwissenschaft feststellen.

Mit dem Träumen kann man beginnen, zum erkennenden Fühlen vorzudringen. Die Gedanken werden unscharf; Es löst sich in Bildern auf (keine Assoziationen). Die Bilder sind nicht durch das private Unterbewusste gelenkt.

Bsp.: Harry Potter: Beispiel für eine wüste Phantasie, es gibt keine Regeln, es kann alles passieren.

Michael Ende: Exakte Phantasie bei der Konzipierung der „unendlichen Geschichte“, es sind genaue Regeln aufgestellt, was passieren kann und was nicht.

Jedes Märchen hat Regeln. In Volksmärchen kann nicht alles passieren. Mit dieser Methode des Träumens kann man einen Menschen erkennen.

Übung3: Vorstellungsübung: Gegenstand, halten, Gegenstand zu Nebel, Nebel, Nebel zu Gegenstand.

Einmal machen, beim zweiten Mal aus den Augenwinkeln betrachten, was die Aufmerksamkeit dabei tut.

Man gewöhnt sich daran, dass formfreie vorzustellen, Nebel irgendwann wird die Aufmerksamkeit wahrnehmbar.

Übung 13: Bildmeditation. Nicht statisch: Bild vorstellen: Laubwald, Licht; Sommer, Teich, ruhiges Wasser, sich spiegeln der Bäume, Möwe, trinkt, Wellenkreise im Wasser, Wellenkreise verschwinden, ruhiger Teich, sich spiegelnde Bäume.

„Die Möwe und ich, beide haben uns erfrischt am Wasser“ (GK).

Es geht darum ein Gefühl für das ganze zu bekommen. Ein Musiker kann nur spielen, wenn er ein Gefühl für das ganze Stück hat. Diese Bildmeditationen sind die wichtigsten Meditationen, da dadurch Menschen erkennen möglich ist. Der Ursinn ist das Fühlen. Jede Sinnesqualität mündet ins Fühlen. Jede Sinnesqualität wird aus dem Fühlen herausdifferenziert. Die wichtigste Erfahrung: wir werden unser Bild: Vorstufe zum Selbsterleben. Wenn ich etwas an mir ändern will, muss ich etwas tun. Es geht weder von aussen noch automatisch.

24. 9. 2002

Ist es gefährlich, wenn man einen Übungsweg betritt? GK: Ja sobald man etwas tut, ist es gefährlich, wenn man nichts tut, ist es katastrophal. Es ist notwendig, dass der Mensch etwas mit seinen Kräften Denken, Fühlen, Willen anfängt, etwas macht.

Sinneswahrnehmung und Vorstellung sind zwei Gebärden, die nicht zugleich gemacht werden können. Die Weltenfaulheit ist eine große Kraft auf Erden unter den Menschen. Wie steht es mit dem Alkohol. Dazu kann man selber Erfahrungen sammeln z. B. eine kurze Übung machen, ein Glas Rotwein trinken und gleich danach die gleiche Übung noch einmal machen. Geht sie hinterher besser? Gleich gut? Meistens schlechter. Bei Steiner beginnt das Üben mit dem selbständig werden von Denken Fühlen und Wollen. Heutzutage sind sie bei vielen Menschen schon selbständig, so dass das heute schon ohne jegliche Übung geht.

Wenn wir in unserer Egoität leben und uns damit identifizieren, leistet die Egoität schon einen gewissen Zusammenhang. Durch sie wird egoistisches Denken geführt und geleitet, dementsprechend denken, fühlen und handeln wir. Bei den Übungen löst sich die Egoität auf, sie wird verwandelt. Dann gibt es den Zusammenhang zwischen den Seelenfunktionen nicht mehr. Das höhere Ich muss die Koordination übernehmen. Sobald das Selbst aufgeweckt ist, ist es der natürliche Wagenlenker. Beim Übungsweg geht die Durchlässigkeit des Mantels parallel zur Bildung des Ich. Meistens bildet sich die Durchlässigkeit stärker als der Wagenlenker da ist, dann kann man überwältigt werden. Das ist unregelmäßig, wir sind unregelmäßig. Menschen können nicht auf einem Leisten produziert werden, man muss es experimentell abtasten, was geht und was nicht.

Es gibt nicht eine Schwelle. Sie hat eine Breite. Sie ist ein breites Intervall. Wir steigen in die Höhe in die Breite, erleben eine Grenze. Wenn man diese mit einer irregulären Gebärde durchstößt, dann ist die Durchlässigkeit größer, als das, was der Mensch ertragen kann. Dann erlebt man die nächste Schwelle, sie ist noch da, aber hinausgeschoben: es ist möglich, dass Erlebnisse auftreten, die irregulär sind. Z. B. Findet man in der Präsenz der Nacht eine Kraft und weiß nicht, was das ist, kümmer dich nicht darum, was das ist, sondern vermeide es. Vermeiden: In dem der Mensch nicht bis zur äußersten Grenze geht sondern ein bisschen früher zurückgeht, den Weg hinauf und hinunter mehrmals durchlaufen, der Weg wird bekannt, dann geht man bis zur Grenze. Man erlebt, die Grenze wird erweitert, erhebt sich. Diese Methode erfährt der Mensch, wenn er etwas will nicht erwartet, aber

wartet, alles ist da, was ich brauche ist da. Zur richtigen Zeit wird sich zeigen, was ich brauche, Kräfte mit Gewalt frei machen ist verfrüht, da sie sowieso eines Tages freierwerden.

In der Musik kann man niemandem sagen: Wie spielt man schön. Man kann sagen, wie man nicht schön spielt. Ähnlich ist es beim Üben. Man kann nicht sagen, wie übe ich richtig. Das muss jeder für sich selber entdecken, da jeder einzigartig ist.

Es gibt bei Steiner fast keinen Vortrag in dem er nicht über den Schulungsweg spricht. Steiners Vorträge sind inhaltlicher Ballast. Das Ziel ist es, Fähigkeiten zu bekommen, um dorthin zu gelangen, woher die Ideen kommen. Alle Vorträge sind Stoff zum meditieren. Meditation geht nicht ohne konzentriert zu sein. Wenn man ein Instrument spielen lernt, dauert das auch einige Zeit. Dabei ist wichtig, dass man das Geschehen von der Vorstellung unterscheidet. Also das Wasser trinken, nicht die Vorstellung: „das Wasser zu trinken“. Hat man eine Identität, hat man Sicherheit, das ist der Glaube. „ich glaube, damit ich erkenne“.

Übung13: Satzmeditation: „ich bin stets in Anfang“ Anfang des Johannesevangeliums, In Anfang: nicht wo oder wann sondern wie. Ich bin ist Gegenwart, zeitlos, Anfang, Urbeginn. Von dem ich bin geht alles aus. Leeres Licht, Nichts, nicht etwas.

Etwas = das andere Selbst = das nicht andere, das nicht andere erfährt das Etwas, die Etwasse, (Nikolaus Kusanus: das nicht andere).

Nachbesinnung: wenn stets, dann ist es immer, in Anfang; stets bedeutet eine ungeheure Bewegung nichts Statisches.

Menschenkundliches: die freien Kräfte: es werden Kräfte frei z. B. beim Kind nach dem 7. Lebensjahr Lebenskräfte zu Intelligenzkräften. Der Unterricht geht mit den freien Kräften um. Leib heißt es, weil der Kräftezusammenhang eine Form hat. Die Frage nach der Form wird in der Genetik nicht gestellt. Wie eine lebendige Form entsteht. Aus der Chemie kommt man nicht auf eine lebendige Form. Die ganze Formfrage (Morphologie) hat nichts mit der Genetik zu tun. Die Leiber sind geformt, aus den Leibern entstehen mit dem Alter freie Kräfte. Aus dem Empfindungsleib werden fühlende Kräfte frei als erkennende Kräfte. Aus dem Ätherleib werden Denkkräfte frei. Aus dem physischen Leib werden Willenskräfte frei. Der Empfindungsleib verändert die Chemie des Blutes und den Atemrhythmus, er steuert die biologischen Vorgänge des Menschen (vegetatives Nervensystem). Wenn der Mensch mit den freien Kräften nichts tut, sie nicht verwendet, werden sie Ursache von seelischen oder leiblichen Erkrankungen. Wenn sie als Erkenntniskräfte verwendet werden, als Liebeskräfte, als Aufmerksamkeitskräfte keine seelischen und physischen Erkrankungen. Früher wurden diese Kräfte in Ordnung gehalten durch z. B. religiöse Rituale (regelmäßiger Kirchgang), früher wurde das Kollektiv in Ordnung gehalten, kollektive Gesundheit, Sitten. Die Beichte war ein Ritual, ein früherer Weg zum Selbst. Es gibt da noch Forschungsaufgaben: wie werden die Kräfte frei, was wird aus den Kräften im Kopfsystem, im rhythmischen System im Gliedmassensystem? Das kann grundlegend für die Medizin sein und geistige und seelische Heilung. Wenn der Mensch nicht mit den freien Kräften wirtschaftet, werden sie z. B. in das private Unbewusste gesenkt. Wir erkranken an unserer Stärke, den nicht verwendeten freien Kräften. Eine Bewusstseinschulung mit den freien Kräften ist die beste Verwendung der Kräfte, die beste körperliche und seelische Hygiene. Unsere Labilität ist da, weil wir freie Kräfte haben. Wir sind organisch, leiblich nicht festgelegt, nicht bestimmt, nicht versichert. Das Tier hat nicht zu wählen, kann nicht wählen.

Die Beichte war ursprünglich ein grosser Schritt. Im Idealfall: Beichte heisst, der Beichtende ist nicht so weit, dass er sein Selbst produzieren kann bzw. in seinem Namen sprechen kann. Der Priester vertritt für den Beichtenden das wahre Ich des Beichtenden, dann kann der Beichtende die Wahrheit sagen, was er alleine nicht könnte. Es ist ein Weg zum wahren Ich für den Beichtenden. In Anwesenheit eines anderen Menschen, den man anerkennt (der Priester ist wirklich ein Priester) im Beichten. Der Beichtende, der sein Selbst noch nicht wachgerufen hatte, hatte die Hilfe.

Wenn ich zu jemandem ernst spreche nimmt der Andere mein wahres Ich in sich auf. Ich werde des Anderen Ich (Scaligero), dann kann der Andere seine Sünden beichten und der Priester kann vergeben. Unser schwierigstes Problem, wir können uns nicht vergeben. Wir vergeben leichter einem An-

deren als uns selbst. Das wahre Ich des Beichtenden ist in dem Priester repräsentiert, der Priester kann vergeben und dadurch vergibt der Beichtende sich selbst. Die Beichte als Weg zum Selbst, zum wahren Ich.

Freie Kräfte: wir machen alles mit den freien Kräften. Z. B. ein Architekt, ein Beruf ist ein Ordnung herstellendes Prinzip für die freien Kräfte. Die meisten Menschen, die eine Therapie machen müssen, kranken an dem, dass sie ihre freien Kräfte nicht genug betätigen durch Beruf oder Interessen oder ähnliches. Das Freiwerden der Kräfte ist ein stetiger Prozess.