

## **Von der inneren Ruhe zur Meditation**

Der Mensch ist durch seine Entwicklung, bis in die heutige Zeit zu einer Verbundenheit seiner Gedanken mit seinem physischen Leib und der sinnlich-physischen Welt gekommen und erlebt sein Gedanken als von sich selbst hervorgebracht. Sie sind aber nur der schattenhafte, tote Leichnam von Gedanken, die von geistigen Wesen hervorgebracht wurden. „Man kann nun zurückgehen in Zeiten, in denen Gedanken unmittelbar im «Ich» erlebt wurden. Da aber waren sie nicht schattenhaft wie heute; sie waren nicht bloß lebend; sie waren beseelt und durchgeistigt. Das heißt aber: Der Mensch dachte nicht Gedanken; sondern er erlebte die Wahrnehmung von konkreten geistigen Wesenheiten.“, (B051 „Der Vor-Michaelische und der Michaels-Weg). Durch das Erreichen einer inneren Ruhe und durch geistgerechte Meditation kann der Mensch in seinem Erleben wieder aufsteigen zur geistigen Welt. Nach dem Ende der Kali-Yuga (dem dunklen, geistfernen Zeitalter), ist das Ziel der guten göttlich-geistigen Wesenheiten den Menschen, durch Umwandlung zu helfen wieder zu einem Erleben der geistigen Welt zu kommen. „Michaels Sendung ist, in der Menschen Äther-Leiber die Kräfte zu bringen, durch die die Gedanken-Schatten wieder Leben gewinnen; dann werden sich den belebten Gedanken Seelen und Geister der übersinnlichen Welten neigen; es wird der befreite Mensch mit ihnen leben können, wie ehemals der Mensch mit ihnen lebte, der nur das physische Abbild ihres Wirkens war“, (B051 „Der Vor-Michaelische und der Michaels-Weg). Der Mensch muss also lernen, ganz neu mit Gedanken und der Gedankenwelt umzugehen, Gedanken zu behandeln wie er reale Dinge im Raum behandelt. Dann können Augenblicke kommen in denen man die Gedanken erlebt wie lebendig, das was einen da zuströmt als viel höher zu erleben als es die Dinge im Sinnlichen sind. Diese Gedanken sind dann nicht Schattenbilder, sondern Leben, durch diese sprechen dahinter (vorerst) verborgene Wesenheiten mit einem. Es fängt an, aus der Stille heraus, zu einem zu sprechen. Eine neue gottbeseelte Welt kann sich dem Menschen da auftun.

Nicht schwelgen, sondern klare, bestimmte und scharfe Gedanken muss man sich hier gestalten. Sich mit den hohen Gedanken durchdringen, um seine innere Struktur dem wahren Wesen der Welt anzupassen. Zur Vorbereitung eignen sich die Schriften bereits höher entwickelter Menschen, wie gnostische, mystische oder geisteswissenschaftliche Schriften<sup>1</sup>. Da ergeben sich die Stoffe für die eigene Meditation. In solchen Schriften sind die Gedanken der Wissenschaft vom Geist niedergelegt, der Geist hat durch seine Boten sie der Welt verkünden lassen. Man bildet sich durch solch eine Meditation eine ganz neue Vorstellung von der Welt. Es wird einen klar: „Was man arbeitet, was man leidet, das arbeitet, leidet man um einen großen geistigen Weltzusammenhang willen. Kraft zu Leben, nicht Lässigkeit quillt aus der Meditation.“, (B023, S. 39). Durch Meditation kann der Mensch sich in die Lage versetzen, leibfreies Bewusstsein sich zu erringen. Bedeuten bei einem ungeübten Menschen das Herausgehen von Astralleib und Ich aus dem physischen und ätherischen Leib ein Einschlafen, so wird durch Meditation die Bewusstseinsfähigkeit so gesteigert, dass der Mensch den physischen Leib nicht mehr für sein Bewusstsein und Denken benötigt. Als Übung stellt man sich etwas, nicht aus der sinnlichen Wirklichkeit Entnommenes vor. Meditation bedeutet nun alle Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und alle durch die Sinneswahrnehmung von Außen herankommenden Bewusstseinsinhalte zu unterdrücken und alle Aufmerksamkeit und Kräfte der Seele auf den gewählten Bewusstseinsinhalt zu konzentrieren<sup>2</sup>. Es werden viel stärkere Kräfte aus der Seele hervorgeholt werden müssen, um eben diese Ruhe von dem

1 Zum Beispiel der Anfang des Johannes Evangeliums, Mantrische Texte aus den esoterischen Stunden (B015).

Äußeren und das Festhalten an einem nicht dem sinnlichen entnommenen Vorstellungsinhalt zu erreichen. „Diese Vorstellungen sind solchem welche durch ihr Wesen eine weckende Kraft auf gewisse verborgene Fähigkeiten (Anm.: Werkzeuge) der menschlichen Seele ausüben. ... Die besten Vorstellungen hierzu sind sinnbildliche<sup>3</sup> oder symbolische.“ (B007, S.308). Sind unsere Gedanken sinnlicher Natur werden wir dem Sinnlichen ähnlich, sind sie geistiger Natur gehen wir bewusst den Weg zurück zum Geistigen. „Wie wird man eigentlich immer geistiger und geistiger?... Dadurch das man die Sensationen des Lebens nachläßt, dadurch wird man nicht geistiger. Geistiger wird man durch die innere willensmäßige Arbeit innerhalb der Gedanken.“ (B042, 19.12.1920).

## **Meditation**

Die Meditation kann nur durch den freien Entschluss zustande kommen. Es ist eine wirklich freie Tat. Der eigene Wille, sich im Geiste von der sinnlich niederen Welt zum höheren Gotte hinauf zu wenden. Während der Meditation halten wir in unserer Vorstellung an einem Meditationstext oder Mantram fest und können uns in dieser Weise mit der geistigen Welt in Verbindung bringen. „Meditation ist ein Sich-Versenken in einen geistigen Inhalt, und zwar so, dass der Betreffende in diesem geistigen Inhalt, in dem er sich versenkt, ein Zusammengehen mit dem geistig-göttlichen Urgrund der Welt findet.“ (B100, 4.2.1907). Dieses Versenken kann nur aus einem freien Entschluss geschehen, niemand kann uns zwingen, was wir mit unseren Gedanken tun. Das Gelingen der Meditation ist abhängen von der Kraft, die wir aufwenden um einen solche Vorstellung in unserem Bewusstsein aufleben zu lassen. In der Meditation tut der Mensch dann, was in seiner Seele eine solche Wirkung hinterläßt, dass diese bis in den Schlaf hinein nachwirkt. Eine Meditationsübung wirkt im Astralleib nach. Es ist wie ein nachklingen. Wenn nun der Astralleib in der Nacht herausgeht, so wirkt dies im Astralleib und bildet ihn um. „Das nennt man die Reinigung des Astralleibes, die Reinigung von dem, was dem Astralleib nicht angemessen ist.“ (B079, S.1.Vortrag, 18.6.1908). Die Meditation wirkt auf die Kraft das Denkens, richtig durchgeführt, erkraftet das Denken durch die Meditation nach und nach wie man einen Muskel durch fortwährendes Üben stärkt. Hierzu wird anfangs ein möglichst überschaubarer Gedanke (oder Vorstellung) gewählt der im Bewusstsein festgehalten und überblickt werden kann. Eine sinnlichkeitsfreie Vorstellung (z. B. ein Mantram)<sup>4</sup> suchen, die für uns keinen Bezug zum bisherigen sinnlichen/physischen Leben hat (B117, 17.7.24). Diese rein und klar in sich ohne Störung anwesend sein lassen „Ich nenne diese Art, das Denken innerlich zu kultivieren, Meditation“, (B117, 17.7.24). Also während der Meditation alle Aufmerksamkeit von

- 
- 2 Meditieren wir einen Gedanken längere Zeit, so kann uns dies schnell langweilig werden, wenn dann irgendwelche alltäglichen Gedanken herein schwirren, sind uns diese sympathischer weil sie ablenken und wir für sie Gefühle haben. Dann ist es wichtig am Meditations-Gedanken festhalten, um zu lernen diesen ohne Sympathie und Antipathie auszuführen.
  - 3 Der Mensch, die Pflanze, das Blut, der Pflanzensaft, das Rot der Rose, das Kreuz können sinnbildliche Vorstellungen von höheren Entwicklungszuständen sein, diese sich in der Rosenkreuz-Meditation vorzustellen ist eine sinnbildliche Meditation (B007, S. 309)
  - 4 Eine rechte Wirkung kann nur ein solcher Gedanke bringen, der eben aus der geistigen Welt stammt, der in sich nicht Sinnliches oder Seelisches birgt, sondern des Menschen Ich und Astralleib hinführt zur geistigen Welt. Diese Gedanken müssen uns gegeben werden, von Menschen die selbst rein-geistige Erfahrungen hatten. Solche aus der geistigen Welt inspirierte Inhalte werden dann zur Meditation verwendet. Mantrams sind Begriffe in verwandelter geistiger Form, Form und Inhalt stimmen zusammen, die geistige Essenz kommt direkt an die Oberfläche: „Etwas verdichtet was man nie ergünden kann“. Wenn das Weltenwort in den Menschen eindringt wird es zur Ich-Organisation.

äußerlichen und innerlichen Erleben abwenden und der einen Vorstellung zuwenden. Alle Kraft der Seele dieser einen Vorstellung zuwenden. Eine Erkraftung der Seelenkraft des Denkens kann so bei geduldigen, genauen und fleißigen Üben eintreten. „... es handelt sich um einen realen Prozess im Seelenleben. In diesem Prozess wirken Begriffe nicht als Erkenntniselemente, sondern als reale *Kräfte*; und ihre Wirkung beruht auf dem *wiederholten* Ergriffen-Werden des Seelenlebens von denselben Kräften. ... Daher wird am meisten erzielt über längere Zeiträume sich erstreckende Meditationen über denselben Inhalt, die in bestimmten Zeiträumen wiederholt werden.“ (B195, „Eine geisteswissenschaftliche Betrachtungsart aufgrund gewisser psychologisch möglicher Tatsachen“, S.114ff). So kann das Denken zu einer verdichteten, stärkeren Seelenkraft werden, ein neues Denken was etwas ergreifen kann, was nur schattenhaft da war. „Was man da beginnt zu ergreifen, ist ... die Wirklichkeit des eigenen Lebens.“<sup>5</sup> (B117, 17.7.24). Wichtig ist dabei die willentliche, kontrollierte Herstellung eines Bewusstseinsinhaltes, „... beim Meditieren den ganzen Vorstellungskomplex, dem man sich mit allen Seelenkräften hingibt, so vor sich zu haben wie etwa ein mathematisches Problem, sodass in das Meditieren nichts hineinspielt von gefühlsbetonten Vorstellungen oder von willensdurchzogenen Vorstellungen.“ (B147, 8.9.1922). Durch das richtige Meditieren ruht unser Denken immer wieder auf einer sinnlichkeitsfreien Vorstellung, wir bilden dadurch die Fähigkeit aus unser Denken vom physischen Gehirn unabhängig zu machen. Unsere Seelentätigkeit wird frei vom physischen Leib (B147, 7.9.1922). Tritt dieser Zeitpunkt ein so gelangen wir zu einer Wahrnehmung der lebendigen Gedanken, wie sie in der ätherischen Welt anzutreffen sind. Was wir bei unseren Meditationen tun, ist heute notwendig im vollen Bewusstsein zu tun. Übersicht und Klarheit zu bewahren. „Für den, der ein Geistesforscher werden will, ist notwendig, dass er lange Zeit hindurch in systematischer Weise die mannigfaltigsten Übungen durchmacht. ... Vor allen Dingen müssen immer mehr und mehr solche Seeleneigenschaften ausgebildet werden wie Charakterstärke, innere Wahrhaftigkeit, eine gewisse Seelenruhe und vor allen Dingen eine völlige Besonnenheit.“ (B147, 8.9.1922). Ein Meditieren hat nicht das Ziel irgendwelcher Erlebnisse in denen wir dann schwelgen, träumen können. Vollen Bewusstsein des eigenen Tuns auch in der Meditation und in dem was uns aus deren Folgen zukommt, ist die Aufgabe des Bewusstseinszeitalters. Wer ernsthaft mit dem Meditieren beginnt und es mit Ausdauer durchführt, wird irgendwann auch erleben können wie ihm durch die Meditation Kräfte für das tägliche Leben zufließen. „Das errungene Seelenleben brauchte die Meditation, wie der Organismus auf einer gewissen Stufe seiner Entwicklung die Lungenatmung braucht.“ (B142, Kap. XXII). Der Mensch ist ein geistiges Wesen von göttlich-geistigen Wesen geschaffen, in seinem Wesen lebt überall auch der Geist dieser muss nur aus dem Verborgenen hervorgeholt werden. „... Vorstellungen, welche sich auf die geistige Welt beziehen. Sie sind in jeder Seele vorhanden. Was erworben werden muss, um dieses Vorhandensein gewahr zu werden, ist die Kraft, durch rein seelische Betätigung, diese Vorstellung aus den Seelentiefen heraufzuholen.“ (B184, S.131). Das Meditieren bringt eine Stärkung solcher Seelenkräfte.

### **Übungen zur Meditation**

Wir beginnen damit, unsere Gedankenwelt ganz leer zu machen von Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen die uns aus dem täglichen sinnlichen Leben sich ergeben haben. Ein ganz leeres Bewusstsein bei Aufrechterhaltung des vollen Bewusstseins

5 Es steigt wie ein Tableau das eigene Leben seit der Geburt auf. Es beginnt eine neue Form der Erinnerung.

herstellen. Dann folgt ein wiederholtes seelenkräftiges Versenken in einen zurechtgelegte Gedanken oder Vorstellungen. In dieser Zeit versuchen wir all unser Wollen aufzubringen, um diesen Gedanken in unsere Seele ohne Störung zu halten. Alle anderen Gedanken, Empfindungen, usw. sollen zurückgedrängt werden. Das wiederholte, konzentrierte, volle Durchdringen der Seele mit diesen Gedanken zieht Kräfte in die Seele. Das Auftreten von Gefühlen die sich aus diesen Gedanken ergeben und das Festhalten auch dieser Gefühle ist Teil der Meditation. Es kann dann ein sicheres Gefühl entstehen, von der geistigen Welt berührt worden zu sein. Nun tritt der Augenblick ein, in dem wir auch unseren Meditationsinhalt wieder loslassen sollten. Eine noch höhere Kraft ist nun erforderlich, neuerlich ein leeres Bewusstsein sich zu schaffen. Nun kann uns ein neuer Inhalt aus dem geistigen entgegenreten. Diesem möglichst offen und unvoreingenommen sich hingeben, dass was Auftritt aufnehmen, im Bewusstsein bewahren wollen, auch wenn es vielleicht nicht gleich gelingen mag. Diese in Verbindung sein mit dem Geistigen wirkt dann heilsam auf das ganze übrige Tagesgeschehen. So kann dann auch die tägliche Zeit der Meditation als eine besondere, eine heilige erlebt werden.

Da können wir auch die Antwort finden, warum ein Mensch meditiert. Kein äußerlicher Zwang, keine Modeerscheinung kann uns nachhaltig dazu bringen meditieren zu wollen. Nur das Erleben das eine entsprechend durchgeführte Meditation wie nährend, beseligend auf uns wirkt, kann dies auslösen, sodass ein inneres Bedürfnisse nach diesem beschaulichen Nachdenken entsteht.

Es gibt nun viele solche Vorstellungen, hier sei nur eines stellvertretend angeführt. In unserem vorher willentlich leeren gemachten Bewusstsein ergreifen wir den Gedanken:

*„In den reinen Strahlen des Lichtes  
Erglänzt die Gottheit der Welt  
In der reinen Liebe zu allen Wesen  
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.  
Ich ruhe in der Gottheit der Welt  
Ich werde mich selbst finden  
In der Gottheit der Welt.“* (B144, S.123).

Für die Sinnbild-Meditation kann beispielhaft die Meditation des Rosenkreuzes gebracht werden (B007, S. 309). Wir bemühen uns dabei zu inneren Erlebnissen zu kommen, die nicht zu den gewöhnlichen Bewusstseinerlebnissen gehören. „Es gibt viele Symbole, aber das Rosenkreuz ist das wichtigste, weil es ein Sinnbild ist für die menschliche Entwicklung selber (B120, 28.3.1910). Wir bauen uns dazu eine Vorstellung auf, einer Pflanze, die im Boden verwurzelt ist, daneben ein Mensch freier in seiner Beweglichkeit. Der Mensch ist in vielen Belangen in seiner Entwicklung der Pflanze voraus. Aber der Mensch hat dies erkauf mit den Trieben und Leidenschaften, die ihn unrein machen. Die Pflanze ihr Pflanzensaft sind Sinnbild für das reine Wachstum bis zur Blüte, die sich keusch der Sonne entgegenstreckt. Der Mensch trägt in seinem Blute das Ich, das Ich ist auch Träger der Leidenschaften und Triebe. Sehen wir die rote Rose, wie an ihr sich der Blütensaft in die rote Farbe wandelt, aber nun im Gegensatz zum menschlichen Blut, ganz keusch. Der Mensch kann nun seine niederen Triebe umwandeln, die Leidenschaften überwinden, in höhere Liebefähigkeit verwandeln. Das Sinnbild für diese Überwindung, Vernichtung der Leidenschaften und Triebe im Menschen ist das schwarze Holzkreuz. Die roten Rosen als Sinnbild des in ein höheres verwandelte rote Blut des Menschen. Sieben Rosen als Ausdruck der geläuterten Triebe und Leidenschaften um das Kreuz. Das uns zeigt das Liebesopfer des Christus, dem wir nachfolgen können in der Verwandlung unseres Blutes das ist das Sinnbild des Rosenkreuzes. Hier sich den entstehenden

Gefühlen, Gedanken und Bildern<sup>6</sup> öffnen, diese erfassen und in sich erlebend, gemeinsam mit dem Gedanken des Sinnbildes halten. Dies ist eine seelenweckende Kraft. Zum Abschliessen sich wieder bemühen die entstehenden Bilder und gebildeten Gedanken aus dem Bewusstsein zu entfernen.

„Das Ziel der Versenkung (Meditation) in die oben charakterisierten Vorstellungen und Empfindungen ist, genau gesprochen, die Heranbildung der höheren Wahrnehmungsorgane innerhalb des astralen Leibes des Menschen. Sie werden aus der Substanz dieses astralischen Leibes heraus zunächst geschaffen (B007, S. 344). Die höheren Wahrnehmungsorgane sind nicht wie die Sinnesorgane passiv. Nur durch eigene bewusste Tätigkeit können wir diese höhere Wahrnehmung haben. Diese höheren Wahrnehmungsorgane werden auch Chakren oder Lotusblumen genannt, weil sie in ihrer Gestalt Blüten ähnlich, genannt werden können. Aber nicht eine sinnliche Vorstellung von diesen Lotusblumen kann uns ein wahrheitsgetreues Bild von ihnen geben, nur dann wenn wir erreicht haben, den bewussten Gebrauch derselben, werden wir auch ihre wahre, geistige Gestaltung erkennen können.



Abb. 69: Rosenkreuz

---

6 Zu den Verwandlungen der Rosenkreuz-Meditation siehe B045, S.480