

## **Vorbereitung der Seele**

Es ist eine innere, seelische Vorbereitung notwendig, um meditativ zu arbeiten. Meditation verändert unsere Seele, unseren Astralleib, Ätherleib und dient der Ichentwicklung. Zu allen Zeiten haben Menschen<sup>1</sup> die in ihrer Entwicklung, so weit fortgeschritten waren, dass sie in eine klare Verbindung zur geistigen Welt gekommen sind, Schulungswege dazu angeleitet. Der Meditationsweg verringert nach und nach die Gewalt, die der physische Leib und die Widersacherwesen über uns haben. Sie arbeitet an der Seele so lange, bis sie so reif ist den Geist bewusst aufnehmen zu können. Gehen wir einen Weg, der nicht zum bewussten Geisterleben, bei gleichzeitiger Veredelung der Moral führt, dann kann geschehen, dass die Seele nicht eine reine Schale wird, sondern die Triebe und Leidenschaften uns noch stärker beherrschen.

Nun sind solche erwähnten Vorbereitungen: Erstens eine Verehrung von höherem Wissen, für dessen Erlangen ich mich würdig machen will. Man muss eben Wahrheit und Erkenntnis verehren, um sie auch erringen zu können. Wenn wir uns für besonders klug und weise halten, für was sollten wir dann noch nach neuer Erkenntnis streben, die unter Umständen unsere gegenwärtigen Vorstellungen relativieren? Durch die Verehrung eines höheren, göttlichen, mit Demut gegenüber der geistigen Welt machen wir den ersten Schritt zur höheren Erkenntnis. Wir öffnen ein Tor, dessen Riegel Selbstüberschätzung heißt.

Wer sich ernsthaft auf einen solchen Weg macht wird auch neue Erkenntnisse von der Welt und von seinen Mitmenschen erlangen. Nicht nur Gutes und Edles auch Fehler, Probleme und Schwächen werden erkennbarer. Gemeinsam mit der Erkenntnisfähigkeit, müssen wir daher eine Seelenstimmung die in Gleichmut und Liebe sich zu den Mitmenschen ausdrückt entwickeln. Wie viele Vorurteile haben wir gegenüber unseren Mitmenschen? Wie viele Sympathien und Antipathien haben wir gegenüber den verschiedensten Dingen. Um uns in ein harmonisches Verhältnis zur Welt zu bringen, ist wichtig eine Achtung des Gegenwärtigen, egal ob es uns Lust oder Leid bereitet. Meditation ist eine Arbeit an uns selbst. Dazu ist es eine Anforderung unterscheiden zu lernen, was kommt aus der Welt, an uns heran und was ist unser Eigenes. Vieles strömt und stürmt heute an uns heran. Eindruck über Eindruck, Sensation nach Sensation: Fernsehen, Radio, Internet, SMS, Videospiel, Telefon, E-Mail, usw. Wir werden dabei vielfach in unserem Erleben und Denken von Außen beeinflusst. Eine höhere Entwicklung hat immer das Ziel von mehr Eigenständigkeit, Selbstbewusstsein. Dies beginnt mit der Bildung eines eigenständigen Innenlebens. Alles, was uns entgegenkommt an Wahrnehmung und Erleben teilt uns etwas mit. Wir müssen nur zuhören und ihm Zeit und Raum zum Aussprechen geben. Erleben wir eine menschliche Begegnung, ein schönes Kunstwerk, die Natur, dann sollten wir uns Zeit und Muße geben, dies still und ruhig in uns nachklingen zu lassen, zu warten, was es zu uns spricht, nicht gleich zur nächsten Sensation zu eilen. Es ist also an uns eine solche schrittweise Vorbereitung zur Meditation zu gehen, in dem wir uns besinnen, innere Ruhe herstellen zu können. Das, was sich uns durch die Welt ausspricht, in uns aufleben zu lassen, dabei zu lernen Wesentliches von Unwesentlichem, Wahrheit von Unwahrheit zu scheiden.

Meditation ist also etwas, was abhängt von unserem Verhältnis zur Welt; von unserem Innenleben; von dem was und wie wir meditieren. Es sollen Zeiten sein, in denen wir mit uns alleine sein können. Bedeutend ist auch die Einhaltung eines Rhythmus der Zeiten zu

---

1 Die hier angeführten Anleitungen sind im entnommen dem Werk Rudolf Steiners und hier im besonderen den Büchern: „Wie erlangt man Erkenntnis höherer Welten“, B023 und „Geheimwissenschaft im Umriß, Kapitel: Die Erkenntnis der höheren Welten“, B07

denen wir meditieren, zum Beispiel morgens oder abends (die Wirkung der Übungen hat einen Zusammenhang mit der Regelmäßigkeit, mit der wir sie durchführen) und die Geduld lange und ausdauernd zu üben und sich nicht von zeitweisem Misserfolgen abhalten zu lassen.

Das Gebet kann uns der erste Schritt, sein um Demut und Verehrung zu lernen. Das Gebet ist ein Augenblick der inneren Ruhe und des Zwiegesprächs mit Gott. Es ist noch keine Meditation, aber der Beginn einer inneren demutsvollen Stimmung gegenüber einem Höheren. Dann arbeiten wir daran, die Welt nicht nur aus einer persönlichen, sondern auch aus einer allgemeinen Sicht betrachten zu können (wie eine Kontemplation<sup>2</sup>). Wir versuchen, uns und unsere Erlebnisse objektiv zu betrachten. Zum Beispiel eine Rückschau der Tageserlebnisse ohne Reue und persönliche Gefühlsaufwallungen. Danach können wir dann zur Meditation übergehen. Meditation kann auch genannt werden beschauliches Nachdenken (B023, S.38). Wir leeren unser Bewusstsein von allen sinnlichen Gedanken und Eindrücken, suchen uns einen Meditationstext (Mantram) der von einem Geisteslehrer stammt und halten diesen mit größter Willensanstrengung als Gedanken in unserem Bewusstsein fest. Wir können hier zum Beispiel mit: „Ich empfinde mich denkend eins mit dem Strom des Weltgeschehens“ (B095, S.100), beginnen.

Zum Ende der Meditation lassen wir diesen Gedanken wieder verschwinden und warten, was uns aus dem Geiste unter Umständen zukommt. Hier kann das Tun nur von uns selbst ausgehen. Wir kommen zu einer selbstständigen Tätigkeit unseres innersten Wesenskerns, unserm Ich, wir beginnen unser Zentrum zu finden. Meditation ist eine Tätigkeit des Ich.

### **Das Gebet (Hinwendung zu Gott)**

Das Gebet ist ein Versenken in eine gebetsartige Formel, solange bis die Seele von göttlich-geistigen Leben durchzogen wird. „... und der Mensch in diesen Momenten in dem göttlichen Urgrund des Geistiges aufgeht ... Der Christ versenkt sich mehr auf dem Wege der Empfindung und des Gefühls in das göttliche Wesen, das die Welt durchströmt.“ (B100, „Das Vaterunser“, 4.2.1907). Jesus Christus hat ganz klar auf die Stimmung eines christlichen Gebets hingewiesen: „Vater, ist es möglich, so lass diesen Kelch an mir vorübergehen, doch nicht mein, sondern dein Wille geschähe.“ (Math. 26,39). Im Christlichen Gebet wird also eine Bitte geäußert, aber gleichzeitig verzichtet der Betende auf seinen Willen, geht ganz in dem Willen des Göttlichen auf. „Diese Stimmung, dass man während des Gebets den Willen des Göttlich-Geistigen durch sich hindurchwirken lässt, aufgeht darin, nichts für sich will, sondern in sich die Gottheit wollen lässt, diese Stimmung muss also eine Unterströmung, ein Grundton das Gebet durchdringen, wenn es christlich sein soll.“ (B100, „Das Vaterunser“, 4.2.1907) Im Gebet könne wir uns also in ein inniges, fühlendes Verhältnis zu göttliches Wesen bringen. Gebet kann nicht das Bitten um Eigenvorteil sein, es ist ein demütiges, sich in Einklang bringen, ein bittendes Erwarten göttlichen Eindrucks. Das Gebet, das uns von Jesus Christus selbst gegeben worden ist, das Vaterunser ist ein Gebet das uns helfen kann solch eine hingebende Stimmung zu erreichen. „... ohne die Möglichkeit zu beten gibt es kein innerliches religiöses Erleben, denn im Gebete muss gesucht werden eine reale Vereinigung mit dem die Welt durchwebenden und durchwaltenden Göttlichen.“ (B099, 30.9.1921 Vormittag).

---

2 ... auch beschauliche Betrachtung. Kontemplation ist auch als mystischer Weg der westlichen Tradition bekannt. ... ein besonderer Empfindungszustand oder eine Bewusstseinsweiterung angestrebt ... von Ruhe und sanfter Aufmerksamkeit auf einen Gedanken bestimmt ...“, (wikipedia.org, anthrowiki.at).

Im Vaterunser werden die sieben menschlichen Wesensglieder, die menschliche Bitte und das göttliche Helfen enthalten. „Vater unser im Himmel“, ein Ansprechen des Gottvaters im Himmel, in der geistigen Welt, „geheiligt werde Dein Name“, das bitte von allen Verirrungen, Unwahrheiten, Verbindungen mit dem Bösen während des Gebetes entbunden zu sein, um die Heiligkeit Gottes erleben zu können. „Dein Reich komme“, das nahe sein des Geistes erleben zu können. „Dein Wille geschehe“, sich selbst zu überwinden und sich dem göttlichen Willen eins zu bitten. „Wie im Himmel als auch auf Erden“, nicht um Weltflucht, sondern um Weltheilung zu beten. „Unser tägliches Brot gib und heute“, den Mangel, die Angst um physische Existenz im Vertrauen auf das

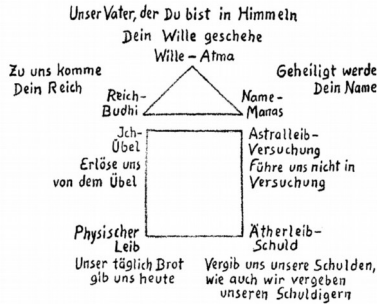


Abb. 67: Aus B100, das Vaterunser und die menschlichen Leibesglieder

göttliche Walten überwinden wollen, den scheinbarer Zwang, den wir täglich erleben, der uns zu Untaten verleiten will überwinden. In dem wir unser Tageswerk für den Mitmenschen tun, haben wir Vertrauen selbst auch mit Ernährung, Wohnung, Kleidung bedacht zu werden. „Vergib uns unsere Schuld“, in uns veranlagt sind Verhaltensweisen, ein Charakter, unser Ätherleib ist Träger davon, wir sind oft verleitet Regeln und Gesetze, nicht aber unserem Gewissen und unseren moralischen Intuitionen zu folgen, ein bitte uns diese Schulden unseres Tuns zu vergeben uns frei zu machen von Schuldgefühlen und Schuldenlast, „wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“, zu einer Heilung der Weltverhältnisse, zu einer Vergebung der Sünden und zu einem Ausgleich mit unseren Mitmenschen können wir nur kommen in dem wir die Kraft finden denen zu vergeben die sich an uns vergangen haben, eine der christlichsten Grundeigenschaften die wir hier bittend versprechen wollen, „und führe uns nicht in Versuchung“, (oder führe uns nicht über unsere Kräfte in Versuchung) in unserem Astralleib leben unsere Begierden und Leidenschaften, wir drücken die Hoffnung aus das diese nicht unsere Kräfte so übersteigen, dass wir nicht in der Lage sind, endlich über diese Versuchung Herr werden zu können, uns langsam soweit zu veredeln, dass wir den Verführungen nicht mehr erliegen müssen. „sondern erlöse uns von dem Bösen.“, die Bitte einst von den Wirkungen des Bösen erlöst zu werden, aber nicht mein sonder dein Wille geschehe.

*„Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme,  
dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auch auf Erden.  
Gib uns unser tägliches Brot  
und vergib uns unsere Sünden  
wie auch wir vergeben unseren Sündigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.“, Mt. 6, 9-13*

Also das demütige Hinaufschauen zu den Vätern in den Himmeln, das gemütsmäßige Verbinden mit dem Heiligen das in geistigen Reichen lebt. Das Anerkennen



Abb. 68: Vaterunser

göttlichen Schicksalswollen. Das Verbundensein mit dem christlichen Wirken in der Welt. Die Überwindung der Daseinsangst und damit zur inneren Ruhe finden. Das Stimmen der eigenen Seele in ein harmonisches, mit den Mitmenschen gütlich verbundenes Sein. Das bewusste Schauen auf das wirkende Böse und die Hoffnung davon nicht verführt und letztlich davon erlöst zu werden.

Ein Gebet wird dann sein Wirkung entsprechend entfalten, wenn es regelmäßig wiederholt wird. „Es geht das Vorstellungsgemäße über in das Willensgemäße, wenn das Wiederholen eintritt.“ (B171, S. 144).

### **Eigenständiges Innenleben (Kontemplation)**

Um in uns das Geistige zur Offenbarung zu bringen, dass hinter allen irdischen Erscheinungen waltet, müssen wir uns Zeiten der inneren Ruhe und des eigenständiges inneren Erlebens ermöglichen. Uns für gewisse Zeiten von der lauten hektischen<sup>3</sup>, sensationellen Welt zurückziehen und im Inneren Erlebtes nachklingen lassen. Alles in dieser Welt kann uns etwas mitteilen, es teilt uns auch etwas mit, weil sich überall auch Wesenhaftes ausdrückt. Nicht abstumpfen sollen wir gegenüber der Außenwelt, sondern im Gegenteil viel intensiver das Erlebte in uns aufnehmen. Sich den Eindrücken hingeben. Ein gemütsreicher und gemütsstiefer Mensch wird die Welt vielfältiger erleben als ein gefühlsarmer. Erst was wir im Inneren erleben, kann uns Aufschluss geben über die Welt. Diese ist in allen Erscheinungen erfüllt von Geistigen, aber man muss das Geistige erst in seiner Seele selbst erleben, um es in der Umgebung finden zu können. Augenblicke der Ruhe in denen man sich still und einsam in sich selbst versenkt. Nicht die Angelegenheit des eigenen Ich, diese sollen schweigen, sondern in aller Stille nachklingen lassen, was man erlebt hat, was einen die äußere Welt gesagt hat. Jede Blume, jedes Tier, jede Handlung, jedes Ereignis, jede Begegnung kann in solchen stillen Augenblicken ungeahnte Geheimnisse enthüllen. Wer nur Eindruck nach Eindruck genießen will, stumpft nur sein Erkenntnisvermögen ab. Wer nach dem Genuss sich davon etwas offenbaren lässt, der pflegt und erzieht sein Erkenntnisvermögen. Verzicht üben auf den nächsten Genuss, um sich Zeit zu geben den vorhergehenden nachklingen zu lassen. Das Genossene durch innere Tätigkeit verarbeiten. D. h. nicht den Genuss nochmals genießen, sondern sich nur das zu Offenbarende nochmals bewusst werden lassen. Dadurch nicht einer Verführung und einer Gier erliegen. Sich dem Genuss öffnen, um sich etwas von der Welt sagen zu lassen und nicht zu veröden, aber auch nicht dem Genuss verfallen und zu verhärten, das ist hier die Übung. Der Genuss ist nur ein Mittel, um sich für die Welt zu veredeln, ein Kundschafter. Lernen um das Gelernte in den Dienste der Welt zu stellen und nicht um eigenes Wissen anzuhäufen. Grundsatz: „Jede Erkenntnis, die du suchst, nur um dein Wissen zu bereichern, nur um Schätze in dir anzuhäufen, führt dich ab von deinem Wege; jede Erkenntnis aber, die du suchst, um reifer zu werden, auf dem Wege der Menschenveredelung und der Weltentwicklung, die bringt dich einen Schritt vorwärts.“ „Jede Idee, die dir nicht zum Ideal wird, ertötet in deiner Seele eine Kraft; jede Idee, die aber zum Ideal wird, erschafft in dir Lebenskräfte.“ (B023, S. 28).

### **Innere Ruhe: Wesentliche von dem Unwesentlichen unterscheiden lernen**

Vieles was uns begegnet, was wir zu durchleben haben, erscheint uns oft sinnlos, schrecklich, unfair und uns nicht entsprechend. Aber von einer höheren Warte aus sind es

---

3 Überwindung von Nervosität und Hektik: 1. Gedanken fest halten und konsequent zu ende denken. 2. Entschlussfähigkeit üben, Entschlüsse auch umsetzen. 3. Wissen nicht nur auswendig lernen, sondern mit Tun und Erkenntnis durchdringen. (B0133, 11.1.12).

die unangenehmen, oft auch leidvollen Dinge, die uns und die Welt weiterführen. Es ist eine wesentliche Übung sich Augenblicke der Ruhe zu schaffen und zu lernen in diesen Augenblicken das Wesentliche von dem Unwesentlichen unterscheiden. Seine Freuden, Leiden, Sorgen, Erfahrungen und Taten vor der Seele vorbeiziehen lassen. Dabei alles was man sonst erlebt von einem höheren, allgemeinen Standpunkte aus zu betrachten. Wie wenn man ein Anderer wäre und sich bei dem eigenen Leben beobachten würde. Es muss die Kraft so stark werden, dass man sich wie ein Fremder gegenübersteht. Mit der inneren Ruhe des Beurteilers gegenüberstehen. Kommt man zu dieser inneren Ruhe, so löst sich die persönliche Verbundenheit mit dem eigenen Erleben. Dann kann man besser das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. Wie wenn man alles Treiben von einem Hügel aus beobachten würde. Wesentlich ist es, die Kraft zu finden zu solch einer inneren Ruhe. Einmal täglich sich absondern vom täglichen Leben und die eigenen Erlebnisse der vergangenen Zeit in solcher Weise an sich vorbeiziehen lassen.

Dies wird einen Sicherheit geben können, bei allen Handlungen, man ist nicht mehr an die kurzfristigen Ziele eigenen Wohlbefindens orientiert, wer in größeren Zusammenhängen denken kann, der ist auch nicht mehr so leicht aus der Fassung zu bringen durch alle möglichen Zwischenfälle. Man beginnt an ein Höheres glauben zu können, das einen liebevoll durch das Schicksalsweben leitet. Man geht immer mehr seinen Weg fest und unbeirrt im Sturm des täglichen Lebens. Der innere Mensch wächst dadurch. Der Mensch kann langsam selbst bestimmen, wie die Außenwelt auf ihn einwirken darf. Dinge oder Menschen die einen ärgern, Ungeduld<sup>4</sup>, dies alles kann nun umgewandelt werden, dass mit Gleichmut in jeder Situation das Positive gesehen und erlebt wird. „Die Wogen des äußeren Lebens zwingen den inneren Menschen von allen Seiten ein, wenn der Mensch nicht dieses Leben beherrscht, sondern von ihm beherrscht wird.“ (B023, S.35) Immer wieder wird einen das Leben gegenüber treten mit Schwierigkeiten, Ablenkungen, aussichtslosen Situationen, dem kann aber gegenüber gestellt werden innere Ruhe und Gelassenheit. Denn solange der äußere Mensch (die Außenwelt) die Oberhand und Leitung hat, ist der innere Mensch nur sein Sklave und kann sich nicht entwickeln. Man darf nicht nur sich, seine eigenen Befindlichkeiten und Begehren sehen, sondern die größeren Zusammenhänge, sich selbst auch wie einen Fremden gegenüberstehen. In allen ein rein Menschliches, das nichts mit der eigenen Lage zu tun hat, sondern mit der eines jeden anderen Menschen auch zu tun hat, so kann man seinen Blick hin zu den höheren Welten richten. Dann verstummt der Lärm des Alltags, es wird still um einen herum. Die ruhige Beschaulichkeit im Inneren<sup>5</sup>, die Zwiesprache mit der geistigen Welt kann dann die Seele erfüllen.

---

4 „Ungeduld ist der Höherentwicklung am hinderlichsten.“, (B096, Seite 155).

5 Ist das Leben zu intensiv (Tätigkeit, Erlebnis, Senstation), so füllt sich das Bewusstsein mit Vorstellungen, die von Außen heran dringen. Diese Verstellen die Verbindung zur Idee der Intuition, sodass es zu einem Abdämpfen des Geistigen im Bewusstsein kommt. Ahriman verdunkelt so das Bewusstsein des Menschen. (eine Art Informationsüberfüllung).