

Heilung der Aufmerksamkeit

Laszlo Böszörményi

Wenn wir anfangen existentielle Fragen zu stellen (etwa nach dem Sinn des Lebens oder nach dem Weg des Menschen), dann zeugt das von einer gewissen Reife. Wir sind reif genug, um die Verantwortung für die Entwicklung des eigenen Bewusstseins in die Hand zu nehmen. Wenn wir ehrlich sind, merken wir auch, dass wir dieser Verantwortung oft auszuweichen versuchen (sie ganz gerne an Respektpersonen, ans Schicksal usw. abgeben würden). Es ist vielleicht die wichtigste und mutigste Entscheidung, diese Verantwortung wahrzunehmen. Das ist die Entscheidung für Freiheit.

Eine moderne Schulung des Bewusstseins kann nur damit anfangen, dass wir die Grenzen des aktuellen Bewusstseins abtasten. Was kann ich, was kann ich nicht, was ist gegeben, was nicht, usw.? Schon bei einer ersten Betrachtung kann es uns klar werden, dass unsere alltägliche Aufmerksamkeit zerstreut, schwach und krankhaft unfrei ist. Und trotzdem liegt die Kraft sie zu heilen auch in uns.

Wir werden im Seminar in Gesprächen, mit Hilfe von Konzentrationsübungen (im Denken, Wahrnehmen und Vorstellen) und Meditationen versuchen, die eigenen Grenzen zu erfahren. Eine solche Erfahrung ist dann gleich eine Erweiterung: Die erfahrende Instanz ist immer jenseits der Grenze.

Dazu zur Anregung und Vertiefung

Georg Kühlewind, *Die Erneuerung des Heiligen Geistes*, Kapitel „Der neue Erkenntnisweg“ (S. 45) und Kapitel „Das Neue“ (S. 56):

„Um neue Lebensimpulse zu erhalten, muß der Mensch nun einen *Anfang* machen, einen ersten Schritt zu den Quellen hin. Das wird ihm durch den Logoskeim möglich, der durch die Fleischwerdung nunmehr auch auf dieser Seite des Abgrundes [zwischen Alltags- und Überbewußtsein] anwesend ist. Das Alltagsbewußtsein kann durch die zeitweilige *Berührung* der ewigen Wahrheit, die auf der Ebene des Gegenwartsbewußtseins zu finden ist, durch gedankliche Intuition also, wissen, was zu tun ist, was der erste Schritt im Anfang sein soll.“

Sowie

Rudolf Steiner, *Perspektiven der Menschheitsentwicklung. Der Mensch in seinem Zusammenhang mit dem Kosmos*. Band IV GA 204; Vortrag vom 17. April 1921 in Dornach.

„Aber besonders tief wurde ihnen [den Schülern des Grals] eingeschärft, daß sie zu fragen hatten, daß die Zeit gekommen sei in der Menschheitsentwicklung, in der der Mensch, wenn er nicht fragt, das heißt, wenn er nicht sein Inneres entwickelt, wenn er nicht aus sich heraus den Impuls der Wahrheit sucht, wenn er passiv bleibt, er nicht zu einem Erleben seines Selbstes kommen könne.“