

Laszlo Böszörményi
Über den Übungsweg – wieso und wie?

- Übe ich nicht, halte ich mich – meist unausgesprochen – für perfekt (wie Pallas Athene)
 - o Die Schule habe ich hinter mir – warum soll ich noch üben?
- Die drei Geburten des Menschen (Kühlewind: *Weihnachten*)
 1. Physische Geburt (ein geistiges Wesen zieht in den physischen Leib ein)
 2. Seelische Geb.: Kräfte werden frei (→ Lernen) → seelisches Selbstbewusstsein.
 3. Geistige Geb.: Schulungsweg → geistiges Selbstbewusstsein. Kein Meister.

1. Die Grenzen des Bewusstseins

- o *Denken und Vorstellen*
Der Sinn des Satzes ist flüssig vs. Teile (Wörter); Gegenwart vs. Vergangenheit
- o *Wahrnehmen*
Abstrakte, begriffliche Wahrnehmung vs. Halten des unaussprechlichen Erlebnisses
- o *Denken + Wahrnehmen (= Erkennen)*: Gewisse Autonomie der Aufmerksamkeit
- o *Gefühl*: Mangel an Autonomie, die meisten Gefühle sind nicht erkennend
- o *Wille*: Das Motiv verstehe ich, der Wille in der Ausführung ist dunkel (überbewusst)
Wille im Denken: lichtvoll, hält die Richtung der Aufmerksamkeit, improvisiert

2. Nebenübungen (Steiner)

1. Das kontrollierte (konzentrierte) Denken – vs. Assoziieren.
2. Die Willensinitiative (richtige Tat) – z.B. regelmäßiges Üben – wie selbst beschlossen.
3. Gleichmut – z.B. egoistische Gefühle nicht übertreiben.
4. Positivität – Kein Schönreden. Niederlagen sind oft die Grundlage zum Neuanfang.
5. Unvoreingenommenheit – vielleicht hat der Andere (auch) recht.
6. Versöhnlichkeit. Man kann alles verzeihen – und dadurch eine Lage voll verändern.

3. Auflösung der Gewohnheiten (Buddhas achthgliedriger Pfad)

1. Die richtige Vorstellung oder die richtige Meinung.
2. Der richtige Entschluss oder das richtige Urteil.
3. Die richtige Rede oder das richtige Wort – heute das Wichtigste. (Keine Schlechtreden)
4. Die richtige Tat.
5. Die Einrichtung des Lebens oder der richtige Standpunkt.
6. Das richtige Streben.
7. Die richtige Erinnerung.
8. Die richtige Beschaulichkeit.

4. Gedanken- und Wahrnehmungskonzentration

- o Ziel wäre: Leere Aufmerksamkeit. Zunächst unmöglich → Konzentrieren auf 1 Idee
- o Menschengemachter, einfacher, emotional neutraler Gegenstand. Vorstellung mit Begleittext. Dahinter suchen wir die – noch nicht bildhafte – Idee. Die erstarkte Aufmerksamkeit erfährt die reine Idee – und sich selbst als deren Hervorbringer
- o Geistiges Grunderlebnis. Die Aufmerksamkeit begegnet sich selbst → Meditation

5. Meditation (Ausgang: Text, Wahrnehmung, symbolische Bilder)

- o Wir suchen lebendige, fühlende, wollende Ideen auf – geht nur konzentriert.
- o Qualitativ neue Erfahrungsbereiche – und entsprechende ICH-Erfahrungen
- o Textmediation: 1. Nachsinnen, 2. Zusammenziehen, 3. Wortloses „Denken“
- o Bildmediation: Wir suchen den Sinn des Bildes. 1. und 3. (2 fällt eher weg)
- o Wahrnehmungsmeditation: {Schauen + Vorstellen}. Unaussprechliche Qualitäten
„1. Staunen, 2. verehrende Hingabe an die Welt des Wirklichen, 3. weisheitsvoller Einklang, 4. Ergebung.“ (Steiner, *Welt der Sinne, Welt des Geistes*, GA 134)