

# Die Heilung der Aufmerksamkeit –

Der Weg aus dem Alltagsbewusstsein zum  
gegenwärtigen, lebendigen Bewusstsein

Beruhend auf Werken von  
Rudolf Steiner, Georg Kühlewind... – und  
auf meinen eigenen Erfahrungen

29.04.2023, 16.09.2023

# Wo stehen wir?

- Mein Alltagsbewusstsein ist ein chaotischer Haufen von Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen, Gefühlen...
- Was hält diese zusammen? Was ist die „Gesamtidee“ des Menschen?
  - „Der lebendige Gott im Menschen“ (A. P. Tschechow)
- ICH
  - Mein alltägliches Ich-Gefühl ist nur Vertreter
  - Das höhere ICH muss erst erwachen
- Wir können auf unser Bewusstsein – auf seine Vergangenheit – reflektieren → **Verantwortung**
- Bewusstseinsseele (R. Steiner)

# Die Aufmerksamkeit

- Alle Objekte meines Bewusstseins sind aus geformter Aufmerksamkeit
- Erkennen: Meine Aufmerksamkeit wird EINS mit einer lebendigen Idee: Nimmt eine Lichtgestalt an
- In dieser Geste schlafe ich: Kann nicht gliedern
- Diese Bewegung der Aufmerksamkeit wird am Gehirn und an den Sinnesorganen abgebremst, abgetötet → ich wache auf, zeige auf das Objekt.
  - Dieses ist geformte, vergangene Aufmerksamkeit
- Unsere Aufmerksamkeit ist schwach und zerstreut
- Heilung der Aufmerksamkeit = Heilung des ICHs

# Dualistisches, egoistisches Bewusstsein

- Das kleine Kind und die archaischen Völker: einheitliches, monistisches Erkenntnisorgan
  - Denken, Wahrnehmen, Fühlen, Wollen nicht getrennt
- Sprechen-Lernen → dualistisches Bewusstsein
  1. Denken: sagt die Wahrheit (Evidenz-Gefühl)
  2. Wahrnehmen: sagt die Wirklichkeit (Wirklichkeits-Gefühl)
- Die Sprache hat einen Doppelcharakter:
  1. Der Sinn, die Bedeutung erscheint nicht
  2. Die Zeichen, die Worte treten in Erscheinung
- Auch Erkennen und Gefühl trennen sich
  - Erkennen universell: Wir können einander verstehen
  - Gefühl wird subjektiv und egoistisch

# Trennung der Sprache vom Denken

- Die Sprache zwingt uns den lebendigen, flüssigen Sinn in eine Form – eines Satzes – zu bringen
- Das Verstehen führt zum Sinn zurück
  - Wie Tod und Auferstehen
- Kleine Kinder können nicht lügen
  - Lügen: Etwas anderes sagen, als man meint: dualistisch
- Erwachsene können (fast) nur noch lügen
- Wahrheit – *aletheia* – bedeutet, auf der Ebene der lebendigen Wahrheit bleiben zu können: Meditation
- Die Meditation kehrt die Fähigkeit des Lügens um
  - Wortloses Denken – statt ideenloses Reden

# Über- und Unterbewusstsein

- Unterbewusstsein: Aus geformter Aufmerksamkeit
  - Erinnerungen: Wir können sie in die Gegenwart holen
  - Emotionen: Wirken zwanghaft (Gebiet der Psychologie)
- Überbewusstsein: Bereich der Fähigkeiten
  - Ich weiß nicht, wie ich denke, spreche, singe ...
- Überbew. > Abgrund (Unterbew.) > Alltagsbew.
  - Himmel > Hölle > Alltag (*gesund* wäre Himmel > Alltag)
- Freiheit: Einst vom Himmel, heute von Hölle bedroht
  - Je mehr Geformtheiten → umso weniger Freiheit
  - Je mehr kreative Fähigkeiten → umso mehr Freiheit
- Freiheit ist geistige Erfahrung des höheren ICHs
  - Auch Freude, Frieden, Liebe, ewiges Leben...

# Das leere Bewusstsein

- Zwischen zwei Objekten ist meine Aufmerksamkeit einen Augenblick leer
- Diese Leere erfahren wir meistens nicht
- Sie ist die Tür in die geistige Welt – G. Mallasz:  
„Zwischen Anfang und Ende ist Zeit,  
zwischen Ende und Anfang ist Ewigkeit“
- Da wir die Leere nicht bewusst herstellen können,  
müssen wir einen Umweg gehen
- Wir konzentrieren uns zunächst auf EIN Objekt
- Wenn die Konzentration intensiv genug ist →  
Das Objekt verschwindet, aber die Kraft bleibt →  
Die Aufmerksamkeit begegnet sich selbst: ICH

# Gedankenkonzentration

- Einfacher, menschengemachter Gegenstand
  - Ich verstehe ihn, bin in der Nutzung „kompetent“
  - Z.B. Büroklammer, Kaffeetasse...
- Halten in der Vorstellung, in Funktion
  - Zunächst viel Begleittext, viel Bewegung ....
  - Immer langsamer, immer weniger Text und Bewegung
- Die Intensität der Aufmerksamkeit steigt
  - Es blitzt die Idee des Gegenstands auf:  
Wie der Erfinder sie im Moment der Erfindung hatte
  - Ich versuche in der Idee (im Blitz) zu bleiben
  - Ich bin der Gegenstand – monistische Erfahrung
  - ICH BIN



# Wahrnehmungskonzentration

- Die Ideen der Naturphänomene kennen wir nicht
  - Ich kenne die schöpferische Idee der Kaffeetasse...
  - Habe keine Ahnung von der der Rose, des Elefanten...
- Wir vertiefen uns in die Wahrnehmungsqualitäten
- Wir nehmen z.B. einen Stein, eine Pflanze...
  - Wir versuchen zunächst analytisch abwechselnd genau schauen und vorstellen
  - Dann empfangend, liebend schauen und vorstellen
  - Möglichst ohne Worte, ohne bekannte Begriffe
- Wenn die Intensität steigt, können wir mit einer Qualität (Farbe, Gestalt..) EINS werden – monistisch
- ICH BIN

# Willensübungen

- **Vorstellung versus Durchführung, und Übergang**
  - Wir stellen uns eine unnützliche Bewegung vor
  - Wir führen sie aus
  - Wir beobachten den Unterschied und den Übergang
  - Wir machen das in umgekehrter Reihenfolge
- **Abstraktion und Vorstellung**
  - Wir stellen uns die Menge aller Punkte die von einem bestimmten Punkt in gleicher Entfernung sind vor
  - Wir stellen uns einen Kreis vor
  - Kreis und Dreieck abwechselnd – Übergang
- **Harter und sanfter Wille**
  - Jede Übung mit sanftem Willen: ICH WILL NICHTS

# Meditation

- Die Aufmerksamkeit stirbt in Formen →  
Das Verstehen lässt die Form auferstehen
  - Im intuitiven Denken kommen die Blitze häufig
  - In der Meditation: Im Blitz – im Licht – *bleiben (wohnen)*
- Ausgang: Text, Wahrnehmung, Symbolbild
- Ziel der Meditation: Den Ausgang zu seiner Quelle zurückzuführen – in der Erfahrung
- Damit bin ich selbst bei meinen geistigen Quellen
- Die Quellen sind gemeinsam: Die geistige Welt
  - Das ermöglicht die neue Gemeinschaft der Menschen
- Meditationen sind nie fertig: Immer NEU

# Textmeditation

- Wir nehmen einen Satz, wie z.B.

– *Ich bin das Licht der Welt* (Joh. 8, 12)

## 1. Besinnliches Nachdenken

- Konzentrierte Gedanken. Verstehe ich den Satz?...
- Ist er wahr? → Ich muss ihn erst wahr machen
- Die Worte werden reicher, größer, „verbhafter“

## 2. Zusammenziehen

- Wir ziehen den Sinn des Satzes in ein Wort zusammen

## 3. Meditieren

- Wir lassen das letzte Wort los – ohne auszusteigen
- Kraft des Denkens bleibt: Neues strömt ins Bewusstsein
- Denken des Herzens oder erkennendes Fühlen

# Wahrnehmungsmeditation

- Die Wahrnehmungskonzentration kann direkt in Wahrnehmungsmeditation weiterführen
- Verschiedene Wahrnehmungsarten als Ausgang
  - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken...
- Die intensiv erlebte Wahrnehmungsqualität kann ideenhaft werden: sie sagt uns „etwas“
  - Es geht nicht darum, dieses in Worte zu übersetzen
  - Sondern, dass wir lernen darin zu gliedern
  - Wie beim Musikhören oder Malerei betrachten
- Hinter der Idee kann die Ahnung der Quelle der Idee erscheinen: Sie stammt von einem Schöpferwesen

# Bildmeditation

- Die Textmeditation kann unmittelbar zu einem inneren Bild (Imagination – Steiner) führen
  - Wir können auch ein Bild als Ausgang nehmen
    - Z.B. *Gehen auf dem Wasser* (Mt. 14, 25... ) oder die *Feuersäule Mose* (II. Mose 13, 21)
1. **Vorstellen und besinnliches Nachdenken**
    - Bild vorstellen und über seine Bedeutung nachdenken
    - Es geht nicht um Fantasie, sondern um den Sinn
  2. **Meditieren**
    - Es geht um den lebendigen Sinn hinter dem Bild auf
    - *Gehen auf dem Wasser*: Das Bewusstsein bewegt sich im flüssigen Element so sicher, wie sonst auf dem Boden

# Schlussworte

- *Gesund* aus dem Alltagsbewusstsein heraus
  - Ein Schulungsweg, der vom Denken ausgeht
  - Drogen, unreife Praktiken, „schwarze“ Magie machen krank
- Es ist ein schwieriger Weg: Der Alltag ist dagegen
  - Es ist nicht spektakulär („langweilig“)
- Absolute Aufrichtigkeit ist nötig
  - „Die Reinheit des Strebens“ (G. Kühlewind)
  - Es gibt keinen Lohn, Anerkennung, Lob ...
  - Entwicklung in Moralität und Erkennen
- Neuer Himmel, neue Erde
- „Die Erde ist der Planet der Liebe“ – Steiner
  - Wenn WIR sie dazu werden lassen