

Wissenschaftlichkeit der Anthroposophie und der Übungsweg (Der Fluss der zeitlosen Gegenwart)

Über Wissenschaftlichkeit

Rudolf Steiner hat wiederholt die Wissenschaftlichkeit in der Anthroposophie gefordert. So schreibt er z.B., dass „die anthroposophische Bewegung, trotzdem sie zum Herzen und zum Gemüte eines jeden einzelnen Menschen spricht, doch zu gleicher Zeit von Anfang an voll gewachsen war allen wissenschaftlichen Anforderungen, die nur in der Gegenwart gestellt werden können.“¹ Oder: „Hier [im Goetheanum] soll eine wissenschaftliche Methode für die Erkenntnis des Übersinnlichen ausgebildet werden, so streng, so exakt, so wissenschaftlich, wie dies für die wissenschaftlichen Methoden heute auf dem Gebiete des Naturforschens verlangt wird.“²

Was bedeutet diese Forderung? Die zwei wichtigsten Kriterien der modernen Wissenschaftlichkeit sind: methodische Korrektheit und Originalität. Methodische Korrektheit bedeutet, dass der Wissenschaftler keine Meinungen, sondern überprüfbare, nachvollziehbare Aussagen formuliert. Von einem Mathematiker erwarten wir, dass er zu einem neuen Satz auch den Beweis angibt, von einem Physiker, dass er die Anordnung seiner Experimente und die verwendeten Messverfahren genau beschreibt usw. Wir erwarten auch, dass Wissenschaftler die Beweise ihrer Kollegen prüfen bzw. ihre Experimente wiederholen usw. Kommen dabei mehrere Wissenschaftler zum gleichen Ergebnis, dann hat sich der Wahrheitsgehalt der ursprünglichen Aussage erhärtet. Kommen sie zu unterschiedlichen Ergebnissen, dann wird in einer wissenschaftlichen Diskussion versucht, der Wahrheit näher zu kommen. Völlig ausgeschlossen ist allerdings – zumindest in einer seriösen wissenschaftlichen Diskussion –, dass sich daran jemand beteiligt, der den entsprechenden Beweis nicht studiert und nicht verstanden bzw. das entsprechende Experiment nicht selbst durchgeführt hat (oder zumindest durchführen könnte).

Originalität bedeutet, dass sich der Wissenschaftler erst dann zu Wort meldet, wenn er etwas Neues zu sagen hat. Andere Arbeiten heranzuziehen, zu zitieren ist zwar ein wesentlicher Anteil jeder wissenschaftlicher Arbeit, kann jedoch die eigenen originellen Aussagen nicht ersetzen. Gerade im Gegenteil: Der Bezug auf andere Arbeiten ist vor allen Dingen deshalb wichtig, um die eigenen Ergebnisse von früheren abgrenzen zu können. Diese Abgrenzung hat – zumindest im Prinzip – nichts mit Eitelkeit zu tun. Die Forderung ist nicht, dass der Wissenschaftler versucht, seine Originalität um jeden Preis zu zeigen, auch wenn sie nicht oder nur in sehr bescheidenem Ausmaß vorhanden ist. Die Forderung bedeutet, dass der Wissenschaftler schweigt, wenn er keine eigene Aussage hat.

In der anthroposophischen Geisteswissenschaft wird die Nachvollziehbarkeit den Naturwissenschaften ähnlich dadurch gewährleistet, dass der Geistesforscher nicht nur Ergebnisse seiner Forschungen, sondern auch seinen Weg dorthin mitteilt. Das hat Steiner wiederholt getan, vorwiegend durch genaue Angabe von Übungen, die zu spirituellen

¹ R. Steiner: Die Verantwortung des Menschen für die Weltentwicklung, 8.2.1921, GA 203 ² R. Steiner: Die Philosophie, Kosmologie und Religion in der Anthroposophie, 6.9.1922, GA 215 ³ Siehe dazu u.a.: R. Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten, GA 10.

Erkenntnissen führen³. Wie originell er war, darüber braucht man wahrscheinlich nicht viel zu reden. Er hat sich nicht damit begnügt, alte Weisheiten zu wiederholen – obwohl er auf diesem Gebiet außerordentlich belesen war –, sondern er hat die alten Weisheiten selbst nachvollzogen und dabei selbst sehr viel Neues entdeckt. Er hat sich auch sehr bemüht, seine eigenen Forschungsergebnisse in einer Form zu präsentieren, die den eigenen Zeitgenossen angemessen war. Mit dieser einzigartigen Tat – wir können sie ruhig Wohltat nennen – hat er den Weg zu einer breiten spirituellen Forschung eröffnet. Jeder könnte sich, ohne besondere Voraussetzungen, auf diesen Weg begeben und Geistesforscher werden. Es gibt in der Tat einige, die konsequent diesen Weg gehen, wie z.B. Georg Kühlewind². Er geht auch methodisch einwandfrei vor. Er hat den Übungsweg sehr deutlich weiterentwickelt und in vielen Punkten an die Zeit angepasst. Er gibt seine Forschungsergebnisse immer gemeinsam mit einem nachvollziehbaren Weg an. Er fügt auch sehr viel Neues der Geisteswissenschaft hinzu, was für alle, die es mit der Wissenschaftlichkeit ernst meinen, eine unermessliche Bereicherung ist. Wir müssen nur berücksichtigen, dass weder Steiner noch Kühlewind je versprochen haben, dass das Nachvollziehen leicht sei. Wissenschaft ist nicht leicht, Geisteswissenschaft schon gar nicht.

Von Lesern der Werke aus der Geistesforschung wird also erwartet, den Weg zu den enthaltenen Mitteilungen nachzuvollziehen. Mit anderen Worten: den Übungsweg zu gehen. Die Forderung nach Wissenschaftlichkeit ist in der Geisteswissenschaft sogar noch strenger zu nehmen als in der Naturwissenschaft, gleichzeitig auch wesentlich schwieriger. Jede Art nominalistischer Vergleich von spirituellen Texten ähnelt dem Versuch, zwei unterschiedliche, aber korrekte Beweise eines mathematischen Satzes etwa dem Wortlaut nach zu vergleichen. Das wäre in der Mathematik offensichtlich lächerlich. In der alltäglichen anthroposophischen Praxis scheint das jedoch eine übliche Vorgehensweise zu sein – obwohl Wissenschaftlichkeit in der Geisteswissenschaft nicht die maximale, sondern die Mindestanforderung ist. Es müsste uns klar sein, dass über Ergebnisse der Geistesforschung nur aufgrund entsprechenden meditativen Nachvollziehens etwas gesagt werden dürfte. Hat man die meditative Vertiefung nicht einmal versucht, sollte man lieber schweigen. Hat man das (ernsthaft) versucht, wird man wissen, wann man zu reden und wann zu schweigen hat. Die große Schwierigkeit der Geistesforschung ist zweierlei.

Erstens, kurz gefasst: Der Gegenstand der Geistesforschung ist lebendig, „inhaltsvoll“, der der Naturwissenschaft hingegen abstrakt, „tot“. Auch das kann man am Beispiel der Mathematik recht gut zeigen. Solange wir einen abstrakten Zahlenbegriff haben, ist es leicht, beliebige Berechnungen durchzuführen. Würden wir aber bei manchen Zahlen eine gewisse Qualität erleben – nicht vorstellen, sondern *real* erleben, erfühlen, wie es in der antiken Mathematik wahrscheinlich üblich war –, dann handelte es sich um etwas anderes. Wird etwa die Zahl Eins als die Zahl Gottes, einer allumfassenden Einheit, hingegen die Zwei als die des Bösen, des Zwielfichtes, des Zweifels, der Verzweiflung *erlebt*, dann wird plötzlich die einfache Gleichung $1+1=2$ alles andere als einfach. Über Ergebnisse aus der Geistesforschung gibt es kein informatives Wissen. Sie existieren nur für die meditative Betrachtung. Die Texte des Geistesforschers sind tote Buchstaben, die in der Meditation zum Leben erweckt werden können – und sollten. Sonst sind sie meistens widersprüchliche, missverständliche Texte. „Aber der wahre Geist schwärmt nicht; er spricht eine deutliche, *inhaltsvolle* Sprache. Aber diese Sprache ist eine solche, die nicht allein den Verstand, sondern den ganzen Menschen ergreift.“

² Siehe dazu u.a.: G. Kühlewind: Umgang mit der Anthroposophie

Wer nur mit dem Verstande Anthroposophie aufnimmt, der tötet sie in seinem Aufnehmen [...] wird sie zur grauen Theorie gemacht, dann ist sie oft gar nicht eine *bessere*, sondern eine *schlechtere* Theorie als andere“³.

Die zweite Grundschwierigkeit ist, dass unser Bewusstsein erkrankt ist. Unsere Aufmerksamkeit ist zwanghaft an das Selbstgefühl um die Leiblichkeit gebunden, sie ist weitgehend (wenn auch nicht ganz) unfrei und damit zur spirituellen Forschung ungeeignet. Oft sogar für die naturwissenschaftliche. Solange wir nicht einmal mit abstrakten, toten Begriffen sauber denken können, kann von Geistesforschung überhaupt keine Rede sein. Das bedeutet nicht, dass der Geistesforscher Naturwissenschaft studieren muss, er muss aber zumindest so klar denken können wie ein (sehr guter) Naturwissenschaftler. Deshalb ist der Übungsweg unausweichlich – falls wir es mit der Anthroposophie und etwa mit der Waldorfpädagogik ernst meinen. Im Folgenden versuche ich, einen ganz kurzen Überblick über die Ausgangslage und zwei Kernübungen (Konzentration und Meditation) zu geben. Viel ausführlichere Beschreibungen finden wir in vielen Werken von Steiner und Kühlewind⁴.

Ausgangslage der gegebenen Bewusstseinsstruktur

Die Gegenwart ist üblicherweise keine Erfahrung. Wenn wir versuchen, unser Denken in seiner Tätigkeit zu beobachten, so kommen wir immer zu spät: Im Moment des Bewusstwerdens ist das aktuelle Denken schon weg. Es wird uns bewusst, was wir gerade gedacht haben – und es ist schon Vergangenheit. Der Prozess des Denkens wird nicht zur Erfahrung, sondern nur seine beiden „Produkte“: Der Gedanke und das Gefühl der Wahrheit. Der Gedanke ist abgeschwächt, hat keinen zwingenden Charakter, wir können beliebige Gedanken denken, auch Widersprüchliches oder Sinnloses. Der gedachte Gedanke lässt uns frei. Das Gefühl der Wahrheit oder der Evidenz ist auf einer anderen Ebene, es ist lebendig, eben wie ein Gefühl. Es ist mit jedem Denktakt unvermeidbar verbunden. Wir können nicht denken ohne den Anspruch auf Wahrheit. Diesen Umstand haben manche übersehen, die versucht haben, das Denken selbst anzuzweifeln. Man kann an jedem Gedanken zweifeln, nicht aber am Denken selbst – womit sollte man das können, außer mit dem Denken? Die Existenz dieser Grenzerfahrung könnte uns erahnen lassen, welche Intensität und Lebendigkeit der Prozess des Denkens eigentlich hat, wenn auch noch seine Spur den Zug der Wahrheit trägt.

Die Gegenwart des Denkens bleibt uns verborgen, bleibt im Dunklen. Das eröffnet die Tür zu jeder Art von Spekulation über den Ursprung, über die Quelle des Denkens. Es wird oft angenommen, dass diese Quelle prinzipiell dunkel, also unverständlich sei, wie etwa der Begriff der philosophischen „Materie“. Wie sollte aber die Quelle des Denkens, aus dem wir unser Bewusstseinslicht schöpfen, dunkler sein als seine Produkte, die Gedanken? Wie sollte Verständnis aus Unverständnis stammen? Ähnlich schwierig ist es anzunehmen, dass uns die Gegenwart des Denkens prinzipiell verschlossen ist, dass wir prinzipiell unfähig sind, diese direkt zu erfahren. Wenn wir das in Form gegossene – zur Information gewordene – Denken, die Gedanken, bewusst erfahren können, warum sollten wir sie nicht in ihrer ursprünglichen „Unform“, in ihrer Existenz noch bevor sie zur Form werden, bevor sie zur Vergangenheit

³ R. Steiner: Der zweite der achtzehn Briefe an die Mitglieder, GA 260a

⁴ Georg Kühlewind hat den Schulungsweg, ausgehend aus Steiners Werk, sehr ausführlich ausgearbeitet. Er nimmt auf viele solchen Bewusstseinschwächen Rücksicht, die zu Steiners Zeiten noch weniger stark verbreitet waren. Eine gute Einführung befindet sich in seinem Buch *Vom Normalen zum Gesunden*.

werden, erfahren können? Dieser Schritt ist möglich – aber nicht leicht. Deshalb wird lieber unvorstellbar viel Kraft in Spekulationen gesteckt, wobei schon einziger richtiger innerer Schritt uns die ganze Lage in ein ganz anderes Licht stellen würde.

Die Erfahrung der Gegenwart bleibt auch in der Wahrnehmung verschlossen. Im Moment des aktuellen Wahrnehmens, wo wir für einen kurzen Augenblick mit dem Wahrgenommenen eins werden, bleiben wir unbewusst. Übrig bleibt wieder zweierlei: der Inhalt, das „Was“ der Wahrnehmung und das Gefühl der Wirklichkeit, der Realität. In dem Moment, wo uns der Inhalt der Wahrnehmung bewusst wird, treten wir aus dem aktuellen Prozess des Wahrnehmens genauso heraus, wie beim Bewusstwerden der Gedanken oder Vorstellungen. Das unerschütterliche Gefühl der Wirklichkeit der Wahrnehmung bleibt wieder als letzter Zeuge einer lebendigen aber zunächst unbewussten Erfahrung.

In der Kunstbetrachtung kann es uns gelingen, für eine längere Zeit im Wahrnehmungsprozess drinnen zu bleiben; auch in diesem Fall bleiben wir aber unbewusst. Umso merkwürdiger ist es, dass wir gerade von solchen „selbstvergessenen“ Wahrnehmungen nachher eine viel intensivere Erinnerung haben als von den üblichen zerstreuten Alltagswahrnehmungen. Auch über die Quelle der Wahrnehmung füllen die Spekulationen Bibliotheken, und auch hier stellt sich die Frage, ob wir nicht eine ganz andere Welt erleben würden, wenn es uns gelingen würde, selbst im Prozess der Wahrnehmung bewusst zu bleiben.

Wenn der Mensch sowohl im Denken als auch im Wahrnehmen seine Gegenwart verschläft und erst an ihrer Vergangenheit zur Bewusstheit erwacht, so kann es uns nicht wundern, dass uns unser Leben so oft als hoffnungslos erscheint. Unsere Erkenntnis stellt eine vergangene, eine unveränderliche – eine tote – Welt vor uns. Wenn man das bedenkt, wird man sich gegenüber den öffentlich so gerne diskutierten Fragen wie Wirtschaftskrise, Ökokrise, Familienkrise, Bildungskrise usw. bis hin zur Sicherheitskrise etwas anders verhalten. Es müsste uns einleuchten, dass all diese „Krisen“ nicht unabhängig von unserem Bewusstseinsleben sind, vielmehr sind sie eine Konsequenz desselben. Wie sollten wir die Probleme des Lebens lösen, solange unser Erkennen – und damit natürlich auch unsere Wissenschaft – nur das Tote sieht? Auch wenn wir versuchen, uns mit dem Leben zu beschäftigen, töten wir es durch die Art der Beschäftigung. Nicht wenige zweifeln heute sogar das Leben als etwas Besonders an: „Ist das mehr als eine zufällige Kombination toter Materie?“

Im Gefühl bleiben wir zwar lebendig, jedoch meistens nicht erkennend. Unsere Gefühle bleiben „privat“, sie sind nicht kommunizierbar und nicht kommunikativ. Nichtsdestotrotz haben sie eine weltweite Banalität, was durch die Werbung und die Unterhaltungsindustrie wohl gewusst und reichlich ausgenutzt wird. Eine punktuelle Ausnahme bilden die zwei schon erwähnten Gefühle der Wahrheit bzw. der Wirklichkeit. Eine Ausnahme sind sie in dem Sinne, dass sie erkennend sind, und punktuell, weil sie sehr undifferenziert sind. Sie „sagen“ zwar immer „wahr“ oder „wirklich“, wir können aber innerhalb dieser Gefühle *auf der Gefühlsebene* kaum weiterdifferenzieren. Sie sind die engen Tore, durch deren Erweiterung wir in die Gegenwart eintreten könnten – wenn wir das wirklich wollten. Weitere Ausnahmen sind manche Momente der Kunstbetrachtung, des vertieften Denkens und der wahren, unsentimentalen Liebe. Wie selten diese Momente sind, wissen wir alle.

Das ist sozusagen die Momentaufnahme, die sich aus der Betrachtung der Bewusstseinsstruktur des heutigen Erwachsenen ergibt. Bleibt das nur theoretische Erkenntnis, so hilft uns das kaum weiter. Obige Gedanken dienen dazu, eine Erkenntnispraxis

vorzubereiten, in der wir den Eintritt in die Gegenwart, in die Lebendigkeit der Erkennens *erüben*. Dieser Übungsweg muss hell und nachvollziehbar sein, er muss einer vorurteilslosen Wissenschaftlichkeit standhalten. Der Ausdruck der „vorurteilslosen Wissenschaftlichkeit“ scheint euphemistisch zu sein: Wissenschaftlichkeit *muss* ja vorurteilslos sein. Allerdings, in einem Zeitalter, wo leitende Philosophen Gehirntätigkeit und Denken mit größter Selbstverständlichkeit gleichsetzen, schadet es nicht, obige Forderung explizit auszusprechen. Der Umstand, dass ein Mensch mit einem beschädigten Gehirn in seinem Denken eingeschränkt wird – nicht einmal unbedingt –, beweist nur so viel wie der Umstand, dass mit einer beschädigten Geige kaum schöne Musik hervorgerufen werden kann. Das beweist noch lange nicht, dass die Quelle der Musik die Geige selbst wäre und nicht etwa die Inspiration des Komponisten bzw. des Interpreten. Ob das Denken durch das Gehirn erzeugt wird oder aber, ob das Gehirn erst durch das Denken in Bewegung gesetzt wird, um den für die Bewusstwerdung des Gedankens notwendigen Absterbeprozess des lebendigen Denkens zu erzielen, sollte zumindest als Frage vorurteilslos offengehalten werden.

Ein solcher Übungsweg muss vom hellsten Punkt des Bewusstseins, also vom Denken ausgehen. Ein klares, gesundes, unvoreingenommenes Denken ist im naturwissenschaftlichen Zeitalter generell *nicht* gegeben, nur seine Möglichkeit ist gegeben. Gesund könnte man nur ein Denken nennen, das ein beliebiges – à priori nicht interessantes – Thema beliebig lang und tief vor sich halten kann. Die ersten Versuche in der *Gedankenkonzentration* – sich innerlich auf einen einfachen, wohlverstandenen, menschengemachten Gegenstand zu konzentrieren (mehr darüber siehe unten) – zeigen, wie wenig wir das können. Wir werden abgelenkt – weil die Aufmerksamkeit schwach, zerstreut ist. Diese Schwäche ist keineswegs harmlos, dahinter steckt immer unser Egoismus. Der Egoismus ist das Zerrbild der Individualität, er ist die Individualität des schwachen Menschen. Der Egoismus entsteht dadurch, dass unsere Aufmerksamkeit immer wieder von ihrem jeweiligen Gegenstand ab- und auf unser Selbstgefühl hingelenkt wird. Die Übung der Gedankenkonzentration stärkt die Aufmerksamkeit, und dadurch wird das freie Individuum in uns stärker. Das Maß jeglicher Wirklichkeit ist nur das Maß unserer freien Individualität. Wer sich einbildet, Weisheiten begreifen zu können, die größer sind als seine freie Individualität, der betrügt sich. Ohne konzentrierte Aufmerksamkeit gibt es kein wahres Ich, ohne Ich gibt es keine Wirklichkeit – für wen sollte es sie geben?

Gedankenkonzentration

Im Laufe einer Konzentrationsübung stellen wir uns einen einfachen Gegenstand (wie Löffel, Bleistift, Tisch usw.) vor. Wir versuchen, uns zu seiner Funktion – die alle möglichen Verwendungen und überhaupt die Erfindung des Gegenstands ermöglicht – zu nähern. Zunächst braucht man sehr viel „Stoff“ um den Gegenstand nicht überhaupt aus den (inneren) Augen zu verlieren. Wir können uns Gedanken machen, wie er hergestellt worden ist, welche Arten es davon gibt, wie wir ihn verwenden, usw. Mit der Zeit kann es uns gelingen, den „Stoff“ zu reduzieren, ohne den Gegenstand zu verlieren. Die vorgestellten inneren Bewegungen werden immer langsamer, wir brauchen immer weniger inneren Text. Dabei wächst notwendigerweise die Intensität – die Intensität der Aufmerksamkeit. Auf einmal können wir die reine Funktion, die Idee ergreifen – das ist weder Gedanke noch Bild, sondern reine Bewusstseinsbewegung. Wir *werden* zum Gegenstand, zur Funktion des „Gegenstands“, der eben nicht mehr uns gegenübersteht, sondern eins mit uns wird. Aus dem vorgestellten Löffel zum Beispiel entsteht in uns das fortwährende Tun des „Löffelseins“. Man könnte diese Bewusstseinsbewegung auch

reines oder gesundes Denken (oder Vorstellen) nennen. Die Intensität der Aufmerksamkeit ist so groß, dass sich dabei die Aufmerksamkeit selbst erfährt. Das ist die wahre Ich-Erfahrung. Das Ich erfährt sich in seiner freien Aktivität.

So einfach diese Übung auch klingt, leicht ist sie nicht. Es kann Wochen, Monate, aber durchaus auch Jahre dauern, bis jemand die Steigerung der Aufmerksamkeitsintensität erstmals erfährt. Die Gefahr dabei ist, dass wir die Geduld verlieren und entweder mit dem Üben überhaupt aufhören oder uns irgendeinen „Erfolg“ einreden und vortäuschen. Auf einen Erfolg kommt es aber nicht an. Nur auf die ehrlichen Versuche. Sind sie ehrlich genug, werden sie uns sicherlich weiterführen. Dieses Gebiet ist völlig frei vom Wettbewerb: Unser einziger „Gegner“ ist unsere eigene Willensschwäche. Das Suchen von *qualitativ* neuen inneren Gebärden ist immer paradox – wie es im Kunstunterricht immer schon bekannt war. Oder auf dem Gebiet des Glaubens: „Wenn wir aber das hoffen, was wir nicht sehen, so warten wir mit Ausharren“ (Röm, 8,25).

Gedankenmeditation

In der Konzentration gehen wir von einem Gegenstand aus, dessen Idee wir – wenn auch nicht unmittelbar, so doch zumindest in ihren Verwendungen – kennen. Wenn wir in der Konzentration eine gewisse Übung erlangt haben, können wir zu einer nächsten Übungsart weiterschreiten, die wir *zeitgemäße Meditation* nennen könnten⁵. Darin können wir uns tiefsinnigen, uns zunächst nur nominell verständlichen Gedanken – in der *Gedankenmeditation* – oder den uns auch nur äußerlich bekannten Naturphänomenen – in der *Wahrnehmungsmeditation* – nähern. Ich schränke mich im Folgenden auf eine kurze Beschreibung der Gedankenmeditation ein.

In der Gedankenmeditation gehen wir von dem gewöhnlichen Sinn eines entsprechenden Satzes aus. Als Beispiel nehme ich einen Meditationssatz aus dem Buch *Die Wahrheit tun* von Georg Kühlewind: „Der Mensch ist das Auge oder das Licht der Welt“. Die erste Erfahrung ist meistens, dass wir zwar den Satz insofern verstehen, dass wir ihn etwa in eine andere Sprache übersetzen könnten, sonst aber überhaupt nicht. Häufig ist der erste Gedanke sogar: Das ist gar nicht wahr. Im Erblicken des Nicht-Verstehens und entsprechender Fragen können wir den Umkreis des Satzes bewandern. Das Wichtigste dabei ist, dass wir das Thema nicht verlieren – nicht einmal durch die Freude über irgendeine „große Entdeckung“.

Wir können uns z.B. Gedanken machen über das Auge. Sehen wir, weil wir Augen haben, oder haben wir Augen, damit wir sehen können? Wie hängt das Auge mit dem Licht zusammen? Woher wissen wir, dass wir mit dem Auge sehen? Im Sehen selbst ist das keine Erfahrung – wenn das Auge gesund ist. Das gesunde Auge behält nichts für sich selbst – es lässt alles durch. Was würde das in Bezug auf den Menschen bedeuten? Könnte er selbst in ähnlicher Weise durchlässig werden? Ist sein Selbst-Gefühl nicht eine Krankheit, ähnlich wie es beim Auge der Fall ist, wenn es sich selbst fühlt, anstatt zu sehen? Das Selbst-Gefühl ist die Schicht hinter dem Spiegelglas, die es spiegelnd macht. Hat sich aber der Mensch einmal im Spiegel erblickt, müsste er danach nicht daran arbeiten, diese Schicht zu entfernen?

Wir können uns vom Auge abwenden. Wir könnten fragen: Kann man auch ohne Auge sehen? Wie sieht etwa Gott? Sieht er alles? Wenn er alles sieht, wieso fragt er nach dem Sündenfall: „Wo bist Du, Adam?“ Ist das nur eine rhetorische Frage? Welche Antwort erwartet er darauf

⁵ Siehe dazu *Moderne Meditation und Struktur meditativer Texte* vom Autor (erschieden in *Gegenwart*)

vom Menschen? Der Mensch erblickt gerade in diesem Augenblick seine Leiblichkeit – seine Teilhaftigkeit – und identifiziert sich seither mit dem Selbstgefühl um den Leib. Könnte es nicht ein Sinn unseres Meditationssatzes sein, dass der Mensch die Undurchsichtigkeit, die zwischen Schöpfer und Schöpfung seinetwillen, um seiner Freiheit willen entstanden ist, wieder in Durchsichtigkeit, in Verständlichkeit umwandeln soll? Dass der Satz keine Tatsache beschreibt, die gegeben ist, sondern eine Wahrheit, die erst dadurch entsteht, dass der Mensch sie verwirklicht? Gibt es aber überhaupt andere Wahrheiten? Ist das nicht gerade das, was wir erst mit Recht Wahrheit nennen können? Die Wahrheit, die man gegenwärtig „tun“ muss – weil es sie sonst gar nicht gibt. „Wer aber die Wahrheit tut, der kommt zu dem Licht“ (Joh, 3,21)

Nach solchen oder ähnlichen Gedanken können wir anfangen, den Kreis „enger zu ziehen“ – ohne das Thema zu verlieren. Wenn das gelingt, steigt wieder die Intensität, ähnlich wie bei der Konzentration. Wir brauchen immer weniger „Stoff“, immer weniger inneren Text – und der Sinn des Satzes ist noch immer da, und zwar immer mehr. Zuletzt können wir den Sinn des Satzes in ein einziges Wort zusammenziehen – das ist der letzte Akt der Konzentration. Sie wird zur Meditation, wenn auch das letzte Wort fallen kann und das Thema trotzdem nicht verloren geht. In diesem Augenblick *kehrt die Aufmerksamkeit um*, nicht wir halten mehr das Thema, sondern das Thema hält uns, wir sind eins mit dem Thema. Der Strom des Denkens kann ungehindert fließen. Wir treten in den Fluss der zeitlosen Gegenwart ein. Der Mensch ist das Auge oder das Licht der Welt geworden.

Man könnte fragen: Ist das Ganze nicht eine Illusion? Gerade im Gegenteil. Erst in der Meditation wird das Denken zur Realität, zur Wirklichkeit, weil es nicht nur in seinen Produkten, in seiner Vergangenheit, sondern in seiner Gegenwart erlebt wird. Und in der komplementären Gebärde, in der Wahrnehmungsmeditation wird die Wahrnehmungswirklichkeit zur Wahrheit, zum Ausdruck eines zunächst verborgenen Sinnes. In der Meditation wird das dualistische Weltbild in der *praktischen Erfahrung* überwunden. Der ganze Prozess der Meditation ist sonnenhell. Die anfangs gegebene Helligkeit des Alltagsdenkens verlieren wir nie dabei, sie wächst nur. Ist das nicht der Fall, so wurden wir abgelenkt und sind aus der Meditation herausgefallen. Z.B. dadurch, dass wir die eingetretene Intensitätssteigerung der Aufmerksamkeit genießen wollten. Dazu ist sie aber nicht da. Die Meditation hat keinen sekundären „Zweck“. Sie macht uns weder reich noch schön noch glücklich. Nur frei. Sie hat zwar heilende Wirkung, aber nur dann, wenn wir diese nicht anstreben. Sie ist nicht gegeben und kann auch nicht genommen werden. Sie muss reines Geben sein. Wir können nur etwas bekommen, wenn wir uns nichts davon behalten wollen. „Dies ist die Reinheit, die man nicht anstreben kann.“⁶

Laszlo Böszörményi

⁶ Georg Kühlewind: *Die Wahrheit tun*