

## I. Der Beginn eines Erkenntnisweges

Wenn Menschen heute nach meditativen Wegen suchen, um ihr Bewusstsein zu erweitern, so richtet sich der Blick sehr schnell weg von dem alltäglichen, durch das naturwissenschaftliche Weltbild geprägten Denken hin auf andere Bewusstseinsformen, die mit diesem Denken dann oft in keinerlei Beziehung mehr stehen.

Der meditative Erkenntnisweg der Anthroposophie geht dagegen ganz bewusst von diesem Alltagsbewusstsein aus und versucht zunächst, dessen Grenzen erfahrbar zu machen. Es geht auf diesem Erkenntnisweg nicht darum, etwas Altes zugunsten eines Neuen einfach aufzugeben, sondern es wird dieses durch das naturwissenschaftliche Weltverständnis geprägte Bewusstsein selbst erweitert. Diese Erweiterung geschieht nun aber nicht durch Spekulationen oder Hypothesen, sondern durch die Ausbildung neuer Fähigkeiten, die eigentlich in jedem Menschen vorhanden sind, aber - sie schlafen.

Es geht also darum, Entwicklungsmöglichkeiten und Fähigkeiten zu erwecken, zur Entfaltung zu bringen, und nicht darum, etwas Fremdes in unser Bewusstsein hineinzusetzen oder ihm überzustülpen. Wir müssen lernen wahrzunehmen, wo Entwicklungsmöglichkeiten liegen, Keime, die schon da sind und die dann weitergeführt werden können über die Grenzen unseres Bewusstseins hinaus.

Diese Bewusstseinsenerweiterung dürfen wir uns nicht zu gering vorstellen, im Gegenteil, sie kann der Möglichkeit nach gewaltig groß sein, nur müssen wir eben ganz klein anfangen. Um diese Stufen der Bewusstseinsenerweiterung zu verstehen, können wir einen Vergleich wählen:

Höheres Bewusstsein

Alltägliches Bewusstsein

Schlafbewusstsein

In der Skizze haben wir in der Mitte unser alltägliches Bewusstsein. Darunter liegt das Schlafbewusstsein (das Traumbewusstsein bleibt bei diesem Vergleich außer acht). Schlafbewusstsein heißt hier Tiefschlaf ohne Träume, wo das Bewusstsein so dunkel ist, dass keine Inhalte da sind. Es gibt allerdings den Schlafwandler, der auch in diesem Bewusstsein etwas tun kann, aber er weiß dann nichts davon. Es herrscht hier also tiefe, dunkle Finsternis.

Wir brauchen dieses Bewusstsein jede Nacht für die Gesundheit unseres wachen Tagesbewusstseins, aber wir können im Tiefschlaf eben nicht ausführen, was wir im Wachen tun können.

Über diesem Wachen liegt nun jenes höhere Bewusstsein, und zwar genau um so viel höher, wie das Schlafbewusstsein darunter liegt. Und so wie wir vom Wachbewusstsein aus auf das Schlafbewusstsein herunterschauen, in dem wir nichts wissen von dem, was wir tun und was um uns herum vorgeht, so können wir, wenn wir jenes höhere Bewusstsein in seiner vollen Stärke erlangt haben, herunterschauen auf unser alltägliches Bewusstsein; das verliert dadurch seine Bedeutung nicht, so wie das Schlafbewusstsein seine Bedeutung nicht verliert dadurch, dass das Wachbewusstsein da ist.

Wir können aber vom höheren Bewusstsein aus auf das Wachbewusstsein herunterschauen, und alles, was wir da tun, erscheint jetzt wie die Schlafwandlertätigkeit vom Wachen aus gesehen.

Im Wachen wissen wir, vom höheren Bewusstsein aus betrachtet, noch gar nicht, worum es eigentlich geht. Die sonderbarsten Dinge werden da gemacht, wo derjenige, der da handelt, nicht einmal weiß, was er eigentlich tut.

Wenn wir jetzt das alltägliche Bewusstsein mit dem Schlafbewusstsein vergleichen, dann sehen wir das Charakteristische dieses Tagesbewusstseins: Wir stützen uns bei dessen Inhalten immer ab auf Wahrnehmungsinhalte, auf alles das, was wir sehen, hören, tasten, schmecken, riechen, und dann bilden wir Vorstellungen und schließlich Erinnerungen. Dieses Bewusstsein hat zunächst keine anderen Inhalte als die auf Wahrnehmungen oder Erinnerung an Wahrnehmungen zurückzuführenden. Nur während des Schlafes sind alle diese Sinneseindrücke weg, wir haben auch keine Erinnerungsvorstellungen im Schlaf.

Nun kann man sich fragen: Gibt es eine Möglichkeit, über dieses Wachbewusstsein hinaufzusteigen, so dass man nicht mehr angewiesen ist auf die Inhalte der Sinneswahrnehmungen, Vorstellungen und Erinnerungen und trotzdem dabei wach bleiben kann? Lässt sich in der Seele eine Kraft erwecken, die so stark ist in ihrer eigenständigen Tätigkeit, dass sie sich selbst trägt bei wachem, hellem Bewusstsein und nicht sich abstützen muss auf die Sinneswahrnehmung?

Das ist zunächst eine offene Frage, denn es könnte ja sein, dass es nicht möglich wäre. Ob es eine solche Kraft oder wenigstens den Keim dazu wirklich gibt, das ist nur empirisch festzustellen.

Ich möchte einen solchen Keim beschreiben, den jeder Mensch in sich selbst auffinden kann. Es ist dies noch nicht das höhere Bewusstsein selbst, noch nicht diese höhere Kraft, aber es ist verwandt mit ihr: Es ist etwas, das man den inneren Beobachter nennen kann.

Jeder erwachsene Mensch, von Ausnahmen abgesehen, hat diesen inneren Beobachter, eine Instanz, die alles, was man tut, was man denkt, fühlt oder will, gleichzeitig beobachtet und fragt: Was machst du da, was geht da vor sich?

Diesen Beobachter in dieser ersten Phase, wo er nur punktuell ist, in sich zu erfahren, kann sehr frustrierend sein. Ja, es gibt sicher auch Menschen, die meinen, dass es diesen Beobachter eigentlich nicht geben sollte. Denn wenn der innere Beobachter ständig anwesend ist, dann kann man sich nicht mehr spontan entfalten. Wenn man sich in der Begegnung mit anderen Menschen spontan entfalten will, dann kann man doch diesen inneren Beobachter nicht brauchen, der einfach nur daneben steht und das Ganze wie ein Theaterstück betrachtet, es mit guten oder schlechten Bemerkungen kommentiert.

Aber dieser Punkt des Selbstbeobachtens, der, solange er nur unser spontanes Handeln stört, sehr frustrierend wirken kann, der trägt eine Entwicklungsmöglichkeit in sich, wo er dann nicht im geringsten stört. Man kann sich ganz in diesen Punkt hineinversetzen und lässt die sonst übliche Haltung einfach ruhen, nicht den ganzen Tag, aber vielleicht fünf bis zehn Minuten lang.

Dieser Keim, der im alltäglichen Bewusstsein schon vorhanden ist, kann nun beginnen zu wachsen-dann aber wirkt er ganz anders. Eine neue Blüte kann da beginnen, sich zu entfalten: Ruhe - ohne eine Störung durch das alltägliche Leben. Das ist etwas, das völlig neu entsteht; eine neue Welt kann da beginnen aufzublühen. - Wo sich diese innere Entfaltungsmöglichkeit auftut, kann der meditative anthroposophische Erkenntnisweg ansetzen.

Es sollen im Folgenden verschiedene Elemente dieses Vorganges beschrieben werden.

## **Die Rosenkreuzmeditation**

Eine der grundlegenden Meditationen, die Rudolf Steiner am ausführlichsten dargestellt hat (in: «Die Geheimwissenschaft im Umriss» in dem Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten», Gesamtausgabe Bibl. Nr.13), ist die sogenannte <Rosenkreuzmeditation>. Sie soll hier als Ausgangspunkt genommen werden, und von dort aus können dann weitere Schritte des meditativen Erkenntnisweges der Anthroposophie beschrieben werden.

Zunächst ist es wichtig, sich klarzumachen, dass diese Meditation in vier Stufen verläuft. Man muss diese Stufen nicht alle auf einmal beherrschen, sondern man beginnt mit der ersten Stufe - auch das hat schon einen Wert in sich -, geht dann über zur zweiten usw., ohne sich gezwungen zu fühlen, gleich alle vier zu beherrschen.

Die erste Stufe der Rosenkreuzmeditation besteht in ihrem gedanklich- empfindungsmäßigen Aufbau vom alltäglichen Bewusstsein aus. Diese Stufe ist für die Meditation unabdingbar, sie ist die Vorstufe der eigentlichen Bildmeditation. Wenn man diese Stufe überspringt, verliert die ganze Meditation ihre Kraft.

Es beginnt mit einem einfachen Vergleich:

Man stelle sich eine Pflanze vor, draußen in einem Garten, ihre Wurzeln, die sie in der Erde halten und mit denen sie ihre Nahrung aufnimmt, ihren Stengel, der sie über die Erde erhebt, ihre grünen Blätter, die das Licht verarbeiten, und schließlich ihre Blüte. Dann mache man sich bewusst, dass diese Pflanze ihr ganzes Leben über immer an ein und demselben Ort bleibt. Dabei ist alles, was sich in der Pflanze entwickelt, vorbehaltlos und harmonisch eingegliedert in das ganze Weltenall. Es gibt nicht die geringste Neigung zur Opposition oder zum Widerstand gegen die Umgebung, alles befindet sich in schönster Harmonie.

Nun stelle man sich daneben einen Menschen vor. Man sieht sofort die unendlich viel größeren Möglichkeiten, die er gegenüber einer Pflanze hat, dadurch, dass er sich im Raum bewegen kann und nicht das ganze Leben über nur an einem Ort bleiben muss. Der Mensch bewegt sich frei – nicht nur physisch auf der ganzen Erde, sondern auch geistig-seelisch -, Neues aufbauend, was vorher nicht vorhanden war, sein ganzes Wesen ragt weit über das der Pflanze hinaus.

Doch gleichzeitig hat der Mensch etwas in sich, was genauso weit unter das Wesen der Pflanze hinunterreicht. Denn in dieser frei sich entfaltenden Tätigkeit kommen Leidenschaften und Triebe zum Ausbruch, die so gerichtet sind, dass sie zerstörerisch wirken: Hass, Neid, Verrat, Lüge, ja sogar Mord - und zwar nicht nur nach außen gerichtet, sondern durchaus auch selbstzerstörerisch, bis hin zum Selbstmord.

Der Mensch reicht also gleichzeitig höher und tiefer über die Pflanze hinaus: Er hat die Möglichkeit zur freien Tätigkeit oder zum Absturz in die Leidenschaften und Triebe, in die Zerstörung der ganzen Erde, einschließlich der eigenen Existenz. Ausdruck dieses Verhältnisses ist das rote Blut des Menschen im Unterschied zum grünen Saft der Pflanze. Diese Qualitäten muss man nun versuchen zu empfinden: seligste Harmonie im Grün der Pflanze und ernste Stimmung in dem Rot des Blutes.

Was heißt in diesem Zusammenhang <ernst>? - <Ernst> bedeutet hier, dass beide Möglichkeiten in diesem Blut vorhanden sind: der Aufstieg nach oben und der Absturz nach unten. Ein Mensch kann vor einer großen Entscheidung stehen, und es kann sich etwas sehr Großes daraus ergeben, es kann aber auch vollständig schief gehen. Das ist dann diese <ernste> Stimmung, die man auch als Entscheidungsstimmung bezeichnen könnte, und die unterscheidet sich sehr stark von der Stimmung, die man bei dem Grün der Pflanze hat. Bei der Pflanze ist alles festgelegt, beim Menschen ist es völlig offen, wie er sich entwickeln wird.

Er kann z.B. beginnen, an diesen Leidenschaften und Trieben zu arbeiten, denn die Triebe und Leidenschaften sind prinzipiell nicht niedrig - sie sind objektive Wesenskräfte-, es kommt nur darauf an, in welchem Zusammenhang sie sich entfalten. Die Kräfte selbst sind nicht niedrig, aber es liegt etwas Niedriges in ihnen, das sich da zeigt, wo es ins Zerstörerische geht. Dieses Niedrige an den Trieben und Leidenschaften kann der Mensch jetzt in sich selbst wahrnehmen und sehen, dass alles dieses eigentlich zum Tode führt, zur Zerstörung. Man verspürt diese Qualität des zum Tode Führenden ganz deutlich, und eine weitere Empfindung ist dann: Das Niedrige an den Trieben und Leidenschaften stirbt - nicht die Leidenschaften und Triebe selbst sterben, sondern das, was niedrig an ihnen ist, das trägt den Tod in sich, das kann man sterben lassen. Das ist zugleich die Voraussetzung für eine Höherentwicklung des Menschen, denn jetzt wird das Blut anders. Wenn dieses Absterben stattfindet, dann wird das Blut zum Ausdruck des gereinigten Seelenlebens. Wenn man mit diesem inneren Empfindungsbild beim Aufbau der Rosenkreuzmeditation nun innerlich zur Pflanze zurückgeht, dann kann man sich dabei eine Rose vorstellen und sehen, dass in ihren roten Blütenblättern dieselbe ausgewogene Harmonie herrscht wie in dem Grün ihrer Blätter.

Die rote Rose wird nun bewusst als Sinnbild für dieses von den Leidenschaften und Trieben gereinigte Blut gewählt. Die Voraussetzung dafür ist aber der Durchgang durch den Tod des Niedrigen in den Leidenschaften und Trieben im Seelenleben des Menschen. Jetzt wählt man als nächstes ein Symbol für diesen Sterbeprozess: ein schwarzes Kreuz - das Bild des Todes. Das Kreuz wird zum Sinnbild für alles, was an den Leidenschaften und Trieben in die Zerstörung, in die Disharmonie, in den Tod führt. Alles, was so den Tod in sich trägt, wird zu diesem Bild des schwarzen Kreuzes verdichtet. Und aus diesem Kreuz lässt man nun sieben rote Rosen in einem Kreis strahlend hervorblühen, genau an der Stelle, wo die Balken des Kreuzes sich schneiden.

Dieser ganze bisher beschriebene Vorgang ist die erste Stufe der Rosenkreuzmeditation: In dem Vergleich von Pflanze und Mensch wird etwas aus dem alltäglichen Bewusstsein übernommen, aber es wird bewusst gewählt und zusammengestellt, und dabei entsteht ein Bild.

Aber dieses Bild kann stark oder schwach sein, je nachdem, wie stark die Gedankenführung beim Aufbau des Bildes ist. Außerdem wird die Intensität des Bildes durch die Empfindungen verstärkt, die den Aufbau durch die Gedanken begleiten. Wenn man den Vergleich von Pflanze und Mensch nur gedanklich ausführt, ohne ihn mit Empfindungen zu begleiten, dann bleibt das Bild kalt und blass. Je intensiver man sich mit seinen Empfindungen und Gefühlen in das gedanklich aufgebaute Bild einlebt, um so intensiver wird es einem erscheinen. Jeder der beschriebenen Schritte muss mit vollem Bewusstsein gedanklich aufgebaut und gefühlsmäßig durchdrungen werden: das Grün der Pflanze, ihre Harmonie mit der Umgebung - das Rot des menschlichen Blutes und die beiden Möglichkeiten des Aufstiegs nach oben oder des Sturzes in das Zerstörerische der Triebe - die <ernste> Stimmung in der Entscheidungssituation des Menschen usw. Dann entsteht bei dem Gedanken der Möglichkeit einer Höherentwicklung in dem Gang durch den Tod ein Gefühl der Beglückung, und dadurch wird das Bild, das man so aufgebaut hat tief empfindungsgesättigt.

Nun folgt die zweite Stufe der Rosenkreuzmeditation, wo es darum geht, sich ganz in das aufgebaute Bild hineinzuverensenken: Man vertieft sich mit seiner ganzen Kraft in das Bild des schwarzen Kreuzes mit den sieben strahlenden roten Rosen, die in der Mitte des Kreuzes aufblühen. Dabei entfallen nun aber all die Gedanken und Überlegungen, die man sich vorher gebildet hat, denn die gehören zur ersten Stufe. Das Ergebnis dieser aufbauenden Gedankenarbeit gießt sich hinein in die Intensität der Empfindung des Rosenkreuzes. Wenn die Aufbauarbeit in Gedanken nicht ordentlich geleistet wurde, kommt es zu keinem intensiven Bild auf dieser zweiten Stufe. Daher lässt sich die erste Stufe auch nicht einfach überspringen. Zuerst muss der gedankliche Aufbau geleistet worden sein, dann kommt die eigentliche Bildmeditation: das tiefe Empfinden des Bildes.

Nun wird es immer so sein, dass dieses Bild bei einigen Menschen in hellen, klaren Farben auftritt, bei manchen sogar so stark, dass es stärker erscheint als beim physischen Sehen. Bei anderen dagegen kann es sein, dass sie das Bild nur ganz schwach vor sich sehen, und wenn die Rosen schließlich erscheinen, dann sind sie grau anstatt strahlend rot.

Es kommt hierbei jedoch gar nicht so sehr auf den Erfolg in der Stärke des Bildes an, sondern allein auf die innere Anstrengung, die man aufbringen muss, auf die Bemühung um die Sache. Denn um die Bildmeditation durchzuführen, muss eine zusätzliche Kraft im Innern aufgewendet werden, die beim äußeren Wahrnehmen nicht betätigt zu werden braucht. - Wenn ein äußerer Gegenstand angeschaut wird, oder wenn ein Erinnerungsbild wachgerufen werden soll, dann entsteht das wie von selbst, ohne besonderes Zutun. Bei der Bildmeditation aber gibt es keine äußeren oder inneren Vorgaben und Beweggründe - hier muss das Bild aus ureigenster Kraft selbst erzeugt werden.

Nun kann dieses Bild aber so auftreten, dass es ,sehr weit entfernt erscheint, und man versucht, näher heranzukommen. Hier ergibt sich eine neue Qualität, wenn es gelingt, nicht vor dem Bild zu bleiben und es bloß zu betrachten, sondern in dem Bild selbst zu leben. Das bedeutet, dass es jetzt keinen Betrachter und kein Betrachtetes mehr gibt, sondern dass das Ganze ein einziges Geschehen wird, das man erlebt und empfindet. Damit ist die zweite Stufe der Rosenkreuzmeditation erreicht.

Nun könnte man sich fragen, warum es gerade sieben Rosen sein müssen, die in dem schwarzen Kreuz aufglühen sollen - zunächst kommt es doch nur darauf an, dass das Absterbende im Symbol des schwarzen Kreuzes und das Aufblühende im Symbol einer roten Rose erfasst wird. - Das ist natürlich richtig-der Kontrast zwischen dem Absterbenden und dem Aufblühenden steigert sich aber, wenn es nicht nur eine Rose ist, was durchaus möglich ist, sondern mehrere. Warum dann aber gerade sieben? Wenn sieben Rosen meditiert werden, dann ist zunächst wichtig, dass diese aus einem Guss erscheinen und nicht nur aneinander gestückelt. In der Zahl Sieben liegt aber zusätzlich eine besondere Qualität, die sich auch in großen zeitlichen Entwicklungsrhythmen zeigt, und das verstärkt einfach das Ergebnis der Meditation. Es ist jedoch nur ein Vorschlag, den man annehmen kann oder nicht, eine zwingende Regel gibt es nicht. Es lässt sich ebensogut auch nur eine Rose vorstellen, aber die wirkt eben nicht so stark.

Es stellt sich unter Umständen während der Meditation aber noch ein anderes Problem: Durch die innere Anstrengung kann es passieren, dass man sich körperlich verkrampft, weil die Kraft, die innerlich aufgebracht werden muss, dann nicht in die Bildtätigkeit hineingeht, sondern plötzlich in die Muskeln abgelenkt. Dieses Abgelenken verspürt man dann hinterher als Verspannung im Hals oder anderswo, es kann aber auch in einem Knirschen der Zähne zum Ausdruck kommen.

Um das zu verhindern, ist es ratsam, vor der Meditation eine ganz entspannte, aufrecht sitzende Haltung einzunehmen und zu prüfen, ob bei beginnen der Übung sich nirgends im Körper solche Verspannungen ergeben.

Nun folgt die dritte und vierte Stufe. Viele Menschen führen diese beiden Stufen überhaupt nicht durch, sondern bleiben beim Aufbau und bei der Bildmeditation stehen. Das ist voll berechtigt, denn beide haben ihren für sich bestehenden Wert.

Die dritte Stufe besteht dann aber darin, dass das Bild verschwindet und alle Aufmerksamkeit auf jene Kräfte in der Seele gerichtet wird, die das Bild hervorgebracht haben. Das ist zunächst nicht einfach, denn meistens wird dabei gar nichts erlebt. Man kehrt dann zu den beiden ersten Stufen zurück und versucht, diese zu verstärken. Ist das in ausreichendem Maße erfolgt, dann gelingt es schon eher, dass das Bild nun ausgelöscht und die Aufmerksamkeit allein auf die seelischen Kräfte, die das Bild erzeugt haben, gelenkt werden kann. Ganz in diesen Kräften zu leben, das gelingt freilich zunächst nur für kurze Augenblicke. Aber je mehr dieses geübt und verstärkt wird, können die kurzen Momente auch ausgedehnt werden.

Auf der vierten Stufe, die dann folgt, werden auch noch die Kräfte, die das Bild erzeugt haben, ausgelöscht, und die Aufmerksamkeit richtet sich nur noch auf das geistige Wesen, das diese Kräfte hervorgebracht hat. Dabei wird es in der Regel so sein, dass zu Anfang überhaupt nichts im Bewusstsein erscheint, auf das die meditative Aufmerksamkeit gerichtet werden könnte.

Auch hier muss man dann wieder zu den vorhergehenden Stufen zurückkehren und den Aufbau, das Leben im Bild und die Meditation der Kräfte erneut verstärken. Wenn man jetzt, nach oft sehr langer Übung, zur vierten Stufe übergeht, dann wird die innerste, geistige Wesenskraft in der Seele bewusst.

Um die vierte Stufe, die sehr schwierig ist, vorzubereiten, gibt es ein kleines Hilfsmittel, das hier beschrieben werden soll.

Man stelle sich in einem großen Bild die ganze Menschheitsentwicklung vor, und nun denke man sich, kein einziger Mensch könnte im Laufe dieser Entwicklung die Rosenkreuzmeditation durchführen. Nachdem man sich vorgestellt hat, macht man sich klar, dass es ja doch möglich ist, aber nur dadurch, dass ein ganz indivi-

dueller Mensch es tut. Dazu muss er eben die innerste, geistige Wesenskraft aufbringen. Und nun richte man die Aufmerksamkeit ganz auf diese innerste Kraft, die es ermöglicht, dass die Rosenkreuzmeditation doch durchgeführt werden kann. Durch diese Hilfsvorstellung kann nun die Wesensbegegnung mit dem eigenen höheren Selbst, um die es sich bei der vierten Stufe handelt, vorbereitet werden.

Zusammengefasst ergibt sich also folgender Aufbau der Rosenkreuzmeditation:

1. Stufe: Gedanklicher Aufbau, von Empfindungen durchdrungen, so stark und tief wie möglich. Dabei ist die Empfindung bei jeder Vorstellung genauso wichtig wie der Gedankeninhalt.
2. Stufe: Bildmeditation, sich ganz in das Bild einleben, nicht beim Betrachten stehen bleiben.
3. Stufe: Das Bild verschwindet, Konzentration auf die Kräfte, die das Bild erzeugt haben.
4. Stufe: Wesensbegegnung, Konzentration auf das Wesen, das die bilderschaffenden Kräfte hervorgebracht hat.

Nun kann man zunächst, wie schon angedeutet, durchaus bei den ersten beiden Stufen stehenbleiben - vielleicht sogar über Jahre hindurch. Man kann sich dabei aber auch täuschen, denn jeder Mensch kann im allgemeinen viel mehr, als er sich selbst zutraut, nur ist es eben anstrengend, diese Kraftreserven hervorzulocken. Aber man verpasst auch eine Chance, wenn man immer nur die Kräfte mobilisiert, die man eben gerade zur Verfügung hat, und deshalb bei der zweiten Stufe stehenbleibt: Durch den Versuch nämlich, auch wenn er misslingt, die dritte und vierte Stufe trotzdem zu wagen, wird im Innern eine Kraft geweckt, durch die die erste und zweite Stufe, zu denen man dann zurückkehrt, verstärkt werden. Die Kräfte, die bei der Anstrengung des Versuchs geweckt werden, gießen sich hinein in den Aufbau und die Bildmeditation. Besonders wenn man dann noch die beschriebene Hilfsvorstellung hinzugenommen hat, durch welche die Aufmerksamkeit auf die innerste Wesenskraft gelenkt wurde, kann der Aufbau der Meditation und das Bild des Rosenkreuzes viel deutlicher werden, durch die jetzt spürbar werdende Nähe des eigenen höheren Selbst.

### **Gedankenkontrolle**

Blickt man jetzt von der Rosenkreuzmeditation zurück auf das Alltagsleben, dann stellt sich bald heraus, dass viele Menschen große Schwierigkeiten haben, ihre Gedanken und Empfindungen genügend zu konzentrieren. Sobald sie sich an den Aufbau der Meditation begeben oder in die Bildmeditation einsteigen, beginnen sie plötzlich, an etwas ganz anderes zu denken: Fehlende Konzentration! Es gelingt nicht, sich zu sammeln, die Gedanken verfliegen, werden zerstreut und springen zwischen den verschiedensten Assoziationen hin und her.

In diesen Fällen gibt es die Möglichkeit, zum Alltagsbewusstsein zurückzugehen und jetzt nicht wieder mit dem Aufbau der Meditation zu beginnen, sondern eine vorbereitende kleine Übung durchzuführen: die Gedankenkontrolle.

Die Gedankenkontrollübung befasst sich nicht mit einem bedeutenden Thema der Menschheitsentwicklung, sondern konzentriert sich auf einen ganz einfachen Gegenstand, etwa ein Taschenmesser, wo es nur darum geht, in kurzer Zeit, vielleicht fünf Minuten lang, Gedanken über dieses Taschenmesser zu bilden. Es kommt darauf an, dass der Gegenstand so einfach wie möglich ist, kein komplexer Zusammenhang, sondern etwas ganz Banales, und darauf die Gedanken fünf Minuten lang zu konzentrieren und zu beobachten, ob man es schafft, bei der Sache zu bleiben.

Die Kräfte zur Entwicklung eines höheren Bewusstseins hat jeder Mensch in sich, aber sie schlafen, d.h. sie sind normalerweise zerstreut, schweifen in alle möglichen Richtungen und werden daher gar nicht bemerkt. Durch die Konzentration in der Gedankenkontrollübung werden diese Kräfte jetzt auf ein ganz einfaches Thema gerichtet, wo es möglich ist, sich nicht zu verzetteln, und wo man selbst bestimmt, was gedacht wird: Anders als im Alltag, wo das Denken vor allem durch die Fülle der äußeren Sinneswahrnehmungen bestimmt wird, muss es jetzt bewusst geführt und kontrolliert werden.

Man beginnt vielleicht mit der Klinge des Taschenmessers: Aus welchem Material ist es, woher kommt es, wie wird es hergestellt? usw. In jedem Fall ist es wichtig, dass man bei dem bleibt, was man sich vorgenommen hat zu denken. So könnte man auch fünf Minuten lang nur an die Spitze des Taschenmessers denken, was dann aber etwas schwieriger ist, da dann weniger Inhalt vorgegeben ist. Es ist also ratsam, mit etwas mehr Inhalt zu beginnen und den Anfang nicht zu schwierig zu gestalten. Später kann man dann die Übung steigern und sich nur auf die Spitze des Messers konzentrieren. Aber dazu muss eben schon mehr Kraft aufgebracht werden.

Es ist allerdings auch bei der einfachen Übung, wo man das ganze Taschenmesser in Gedanken umkreist, möglich abzuschweifen. Wenn man z.B. an das Material denkt, dann stellt man sich das Eisen vor, wie es als Eisenerz aus dem Bergwerk geholt wird, wie es in Erzadern unter der Erde lagert usw., und man landet dann vielleicht bei der geologischen Entwicklung der Erde. Dann ist man abgeschweift, obwohl man am Thema geblieben ist: die Gedankenkontrolle geht verloren. Es kommt immer darauf an, streng an der Sache zu bleiben und genau zu kontrollieren, was dazugehört und was nicht, was einen vom Thema wegführt und was nicht. Es ist die Kraft der Konzentration, die bei dieser Übung gesteigert werden soll.

Nun ist zu beachten, dass man diese Übung nicht nur einmalig ausführt, denn dann wird die Wirkung sofort überdeckt durch alles, was den Tag über gedacht wird, ohne Gedankenkontrolle. Die kräftigende Wirkung tritt erst ein, wenn man eine Gesetzmäßigkeit berücksichtigt: die Kraft der Wiederholung. Entscheidet man sich, diese Übung nicht nur einmal, sondern einen Monat, täglich fünf Minuten lang, durchzuführen, dann hat das eine viel stärkere Wirkung; es tritt eine rhythmische Verstärkung der Fähigkeit zur Gedankenkontrolle ein.

Weiterhin kann folgendes passieren: Man führt die Gedankenkontrolle mehrmals durch, und plötzlich zeigt es sich, dass die Qualität am Anfang viel besser war als beim zehnten oder elften Mal. Man sollte doch annehmen, dass eine Übung, je öfter sie getan wird, sich steigert. Das kann hier aber gerade umgekehrt sein. Woran liegt das? Man konzentriert sich vielleicht beim ersten Mal sehr stark, und dann verläuft die Übung gut; sie ist noch neu und daher interessant.

Dieses erste Interesse aber kann mit der Zeit erlöschen, und jetzt fängt man an, nachlässiger zu werden, unsauberer in der Gedankenführung usw. Wenn das bemerkt wird, ist schon ein erster Schritt getan, es zu ändern. Denn jetzt muss man mehr Kraft aufwenden, um die Übung durchzuführen, weil das Neue, das erste Interesse erloschen ist. Dabei tritt eine weitere wichtige Gesetzmäßigkeit in Erscheinung: Man muss die Übungen um ihrer selbst willen tun, man muss sie lieben. Nur mit Liebe durchgeführte Übungen werden wirklich fruchtbar sein.

Nun ist es interessant zu verfolgen, wie die Gedankenkontrollübung mit der Rosenkreuzmeditation zusammenhängt. Inhaltlich gibt es zwischen beiden Übungen keine Bezüge, aber die Kraft, die bei der Gedankenkontrolle aufgewendet werden muss, um bei der Sache zu bleiben, ist dieselbe Kraft, die auch bis zur höchsten Stufe der Rosenkreuzmeditation hinführt. Ohne diese Kraft, die im Keim schon bei der Gedankenkontrolle vorhanden ist, wird man die vierte Stufe der Rosenkreuzmeditation nie erreichen. Deshalb lohnt es sich sehr, auf diesen Aufbau des anthroposophischen Erkenntnisweges zu achten, denn je besser man die Übung der Gedankenkontrolle beherrscht, um so intensiver wird man auch die Rosenkreuzmeditation durchführen können.

Eine weitere Frage betrifft die zeitliche Dauer der Rosenkreuzmeditation und der Gedankenkontrollübung, wie überhaupt jeder Meditation. Zunächst bestimmt man die Dauer vollkommen selbst, je nachdem, wie es sich für einen einrichten lässt. Generell aber lässt sich sagen, dass eine Meditation, die nur für eine sehr kurze Zeit, vielleicht eine halbe Minute, durchgeführt wird, zwar ihre Wirkung haben kann, aber doch nur sehr schwach. Diese kurze Zeitspanne lässt sich aber ausdehnen, bis man für sich ein inneres Gleichgewicht gefunden hat, denn auf der anderen Seite besteht natürlich auch die Gefahr, dass die Übungen zu lange dauern. - So geschah es einmal einem jungen Mann, der Schüler Rudolf Steiners war, dass er die sogenannte <Rückschauübung>, die am Abend durchgeführt wird, zwei Stunden lang versuchte zu tun und dabei mit der rückwärts verlaufenden Überschau auf den zurückliegenden Tag nur bis zum Abendessen kam. Das erzählte er nun Rudolf Steiner, worauf dieser erwiderte, dass es sehr ungesund sei, sich mit der Rückschau so lange aufzuhalten; die Übung lasse sich in höchstens zehn Minuten bewältigen. Der junge Mann fragte, wie er das denn bewerkstelligen solle, da würde er ja nie bis zum Morgen zurückgehen können, die Rückschau müsse aber doch sehr genau gemacht werden. Rudolf Steiner schlug ihm nun vor, er solle ein kleines Stück der Rückschau ganz genau ausführen, den Rest dann aber in einem großen Panoramabogen. Das kleine Stück, das er genau verfolge, würde nach und nach wachsen, und später könne er dann die gesamte Rückschau in fünf Minuten und zugleich präzise durchführen.

Aus diesem Beispiel lässt sich ersehen, dass es bei der zeitlichen Gestaltung der Meditationen auf ganz praktische, sachliche Gesichtspunkte ankommt; d.h. man nimmt sich jeweils gerade so viel vor, wie man in einer vernünftigen Zeit bewältigen kann, strebt dabei aber an, die Intensität nach und nach zu steigern.

---

**Erstveröffentlichung:**

Verlag Freies Geistesleben Stuttgart, 1. Kapitel aus **Meditation und Christuserfahrung**, *Wege zur Verwandlung des eigenen Lebens*, 1990

[www.joergensmit.org](http://www.joergensmit.org) ist die Webadresse mit Material von und über Jörgen Smit; Biografisches, Publikationen, Vorträge, Wirkungsstätten etc., herausgegeben von Rembert Biemond