

ZWEITE STUNDE

Wie wir eigentlich meditieren sollten, das wird von Rudolf Steiner nur selten wirklich deutlich beschrieben. Eigentlich weiß man es am besten, wenn man die erkenntnistheoretischen Zugänge hat. Aber es gibt doch verschiedene Stellen im Werk Rudolf Steiners, die mir sehr lieb sind, weil er da sehr wohl über das Wesen der Meditation spricht und dann nicht nur sagt: Man nehme einen Inhalt, und es macht eigentlich nicht wirklich etwas aus, was für einen Inhalt, man nehme den Inhalt und rücke ihn ins Zentrum der Aufmerksamkeit und lasse ihn in sich ruhen, auf sich zurückwirken, oder man ruhe darin. Ja, wenn man noch keine Erfahrung mit der Meditation hat, dann genügt das. Aber wenn man weiterkommt, genügt das eigentlich nicht mehr, dann bekommt man das Bedürfnis nach einem Lehrer, der sagen könnte: Das führt nicht mehr weiter, du musst es jetzt bewusst so und so machen. Und das findet man dann meistens zur rechten Zeit doch in Vorträgen Rudolf Steiners, aber auch in Aufsätzen.

In dem Spruch *Fange den Falter*² lebt das wahre Wesen der Meditation spruchförmig. Man kann sagen: Wenn man das an sich meditiert, bekommt man schon die richtigen Gedanken und Gefühle in Bezug darauf, was eigentlich eine Meditation in den verschiedenen Schritten wirklich ist.

Aber es gibt auch einen mehr philosophischen Zugang, und ich habe diesen Zugang schon oft einbezogen, es sind die Aufsätze Rudolf Steiners in GA 35, *Philosophie und Anthroposophie*, und hier vor allem der Aufsatz *Frühere Geheimhaltung und jetzige Veröffentlichung übersinnlicher Erkenntnisse*. Darin beschreibt Rudolf Steiner – und das ist

² Rudolf Steiner, Zur Geschichte und aus den Inhalten der erkenntnistheoretischen Abteilung der Esoterischen Schule, GA 265, S. 455 ff.

für uns, da wir uns jetzt mit der zweiten Hierarchie verbinden wollen, wichtig –, wie in jeder sinnlichen Wahrnehmung das Denken sich als reines Denken betätigt.

Wir kennen das reine Denken aus der *Philosophie der Freiheit* und dem, was Rudolf Steiner darüber sagt – dass in der *Philosophie der Freiheit* ein Denken sich gestaltet, das rein ist –, und wir wissen, dass wir, wenn wir zum Beispiel die deutschen Idealisten studieren, auch mit der Entwicklung des reinen Denkens tätig sind. Wir müssen auch in der Geometrie, vor allem, wenn wir es so allgemein und so abstrakt wie möglich tun können, ein reines Denken entwickeln. Mit ‚abstrakt‘ meine ich: nicht einmal zeichnend, sondern wirklich innerlich denkend. Die geometrischen Figuren und Gesetze zu denken, ist auch reines Denken.

Aber hier in diesem Aufsatz sagt Rudolf Steiner: In jeder sinnlichen Wahrnehmung ist das reine Denken tätig. Und das ist fast sensationell, weil das reine Denken immer als ein sinnlichkeitsfreies Denken dargestellt wird, ein Denken, das nichts von Sinnlichkeit in sich hat – und jetzt müssen wir uns vorstellen, dass in jeder sinnlichen Wahrnehmung ein reines Denken fließt. Da müssen wir uns natürlich die Frage stellen: Wieso ist das dann rein?

Rudolf Steiner beschreibt dieses reine Denken als ein ganz mit der Wahrnehmung, der sinnlichen Wahrnehmungen vereint erlebtes. Wenn ich eine Rose wahrnehme, meine ich aus meinem naiven Bewusstsein heraus, dass die Rose, die ich sehe, mir zugleich auch sagt, dass sie eine Rose sei, dass also die Wahrnehmung der Rose auch den Begriff, oder dasjenige, was sie ist, mitteilt. Nein, sagt Rudolf Steiner – das kommt dadurch, dass im gewöhnlichen Bewusstsein die Wahrnehmung von dem Denken, das darin enthalten ist, nicht unterschieden werden kann; darin bekommt man es auf einmal und zugleich. Aber es gestaltet sich nicht zugleich, es ist einerseits Sinneswahrnehmung, andererseits Gedanke, und der Gedanke kommt nicht aus der Sinneswahrnehmung, sondern aus dem Denken.

Das haben wir voriges Jahr mit Persephone zu verstärken versucht, dieses Umdenken, dass man das Denken eigentlich früher hat als die Wahrnehmung und dass das Denken das Wesentliche nicht nur hinzugibt, sondern dass es die ganze sinnliche Wahrnehmung erfüllt, also das Sinnliche eigentlich leere Hülsen sind, wenn nicht das Denken sich hineinbegibt. Aber wir haben dank Ahriman die umgekehrte Erfahrung, wir meinen nämlich, die Sinneswirklichkeit ist *da* und *da* sind auch die Gedanken, in der Sinneswirklichkeit darin, und die Wahrnehmung gibt mir das Ganze. Aber die Wahrnehmung gibt mir nicht das Ganze, die Wahrnehmung wird erst das Ganze durch das Denken, das darin enthalten ist.

Teilnehmerin: Das heißt also, dass eigentlich viele Menschen unbewusst reines Denken haben ... und es gar nicht wissen.

Alle. Das Bewusstsein fehlt, aber das reine Denken ist fortwährend tätig.

Teilnehmerin erneut: Man meint ja immer, wenn man darüber liest: Wie muss ich jetzt denken, wie komme ich jetzt an das reine Denken? Da meint man, man muss sich auf eine bestimmte Art und Weise anstrengen. Aber im Grunde genommen ist nur das Bewusstsein nicht da.

Ja, und das ist die Anstrengung, das zu erlangen.

Und dann sagt Rudolf Steiner in diesem Aufsatz: Eigentlich kommt alles Denken, was der Mensch produziert und was nicht rein ist, aus der Erinnerung. Aber in der sinnlichen Wahrnehmung waltet ein Denken, das nicht aus der Erinnerung kommt, das ganz aktuell da ist; wo man auch nicht auf die Erinnerung zurückschauen muss, ob es wohl wahr ist, was man denkt. Es gibt ein unmittelbar wahres, reines Denken *in* der Wahrnehmung. Und die Möglichkeit, zu irren, kommt erst, wenn man davon abstrahiert. Wenn man sich aus der direkten reinen Wahrnehmung mit dem reinen Denken zurückzieht und darüber nachdenkt, kommt man in die luziferische Sphäre. Und da ist das innerliche Denken eigentlich immer irrtumsfähig. Aber

das Denken, das in der Wahrnehmung selbst unbewusst rein da ist, kommt nicht aus der Erinnerung, und da weiß man unmittelbar, dass es so ist, wie es ist. Man kann sich vorstellen, dass dies noch viel elementarer ist, als zu sagen: das ist eine Rose. Das ist schon zu weit durch-gedacht, denn da braucht man, um das Wort ‚Rose‘ zu wissen, schon seine Erinnerung. Es liegt noch viel näher an der Sinneswirklichkeit. Es ist wirklich das Wissen, das wir unmittelbar haben, wenn wir etwas sehen, hören und so weiter, wodurch wir uns auch orientieren, sodass es nicht ein unbekanntes Durcheinander ist, in dem wir sind.

Und nun ist das Spannende, dass Rudolf Steiner gerade daraus das wahre Wesen der Meditation weiter entwickelt. Man findet in seinem Vortragswerk hier und da, dass er sagt: Wenn man meditiert, muss der Gedanke sinnesähnlich werden. Das sind natürlich Puzzles, Rätsel. Aber hier wird es sehr deutlich dargestellt, was damit gemeint wird.

In der gewöhnlichen Sinneswahrnehmung wird das reine Denken durch die Wahrnehmung eigentlich verschluckt, und man bemerkt es nicht – aber man kann durch Selbstanschauung und durch Übung so weit kommen, dass man dieses Denken, das in der Wahrnehmung verläuft, davon unterscheiden kann. Das ist eine Art innere Chemie, die man ausübt, dass es also nicht mehr ein zusammengeklebtes Etwas ist, sondern wirklich rein auseinandergehalten werden kann.

In diesem Denken, das dann ein reines Denken ist, nicht auf die Erinnerungsfähigkeit zurückgeht, womit man in der Wahrnehmung die Wahrnehmung durchdenkt – in diesem reinen Denken muss man dann den Meditationsinhalt denken. Man geht nicht ganz zurück in sich selbst, nicht in die gewöhnliche faule Gemütlichkeit hinein, wo man so herrlich in seinem Stuhl sitzt und so ein bisschen grübelt – das kann nie eine Meditation werden. Man bleibt ganz aktiv in diesem reinen Denken.

Wir müssen soweit kommen, dass wir mit demjenigen, was wir in der sinnlichen Wahrnehmung haben, diese Wahrnehmungskraft, dass wir

mit dieser lebendigen Kraft – denn die ist ziemlich lebendig –, dieser lebendigen Wahrnehmungskraft Gedanken wahrnehmen lernen, die rein sind, die uns zum Beispiel durch Rudolf Steiner gegeben sind, die so gedacht werden können, wie man sonst die Wahrnehmung denkt. Also ohne Erinnerungskraft und ohne Urteilskraft. Ein Denken ist dann da, dass so angeschaut wird, wie man sonst sinnliche Objekte anschaut. Also man denkt den Meditationsgedanken so rein, wie man sonst die Wahrnehmungsobjekte denkt, und man nimmt dieses Denken wahr, so lebendig, wie man sonst mit den Sinnen wahrnimmt.

Das ist dann erst eine produktive Meditation. Und wenn man das versucht, fühlt man auch, dass das ganz befreiend wirkt. Man fühlt, dass man sich in der entspannenden Meditation herrlich in den Leib zurücklehnt... Aber diese Form der Meditation, die die anthroposophische Meditation ist, ist eine sehr strenge, aktive, klare, lebendige, gestaltende Form der Meditation.

Das könnt ihr nochmal nachlesen. Rudolf Steiner geht dann weiter. Wenn man das erlangt, dieses meditative Denken, dann hat man zu gleicher Zeit *ein übersinnliches Selbstbewusstsein*. Das fühlt man dann auch, dass man aus sich heraus ist, nicht mehr in dem sinnlichen Selbstbewusstsein; nicht mehr im Leiblichen, sondern in dem Übersinnlichen weiß man: Ich bin denkend da. Und ich nehme mich auch denkend wahr, und ich bin ein lebendiges Wesen, das ich da denkend wahrnehme, weil ich es in jedem Augenblick selbst erzeuge, indem ich so tätig bin.

Damit habe ich das Buch *Suche das Licht*³ abgeschlossen, mit diesem Punkt, und eine Andeutung gegeben, wie es dann weitergeht. Denn wenn man das so weit in sich entwickelt hat, hat man dieses übersinnliche Selbstbewusstsein, aber man hat noch keine andere übersinnliche Umgebung als nur sich selbst. Das ist dieses Einsamkeitserleben, das Rudolf Steiner oft beschreibt, darüber kommt man nicht ohne weiteres hinweg. Ich meine, man kann es nicht umgehen, man

³ Mieke Mosmuller, *Suche das Licht*, das im Abendland aufgeht, Occident 1994.