

Meditationsinhalt

Rudolf Steiner beschreibt im Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten“ die Lotusblume zwischen den Augen als die zentrale Stelle, in der das Vermögen existiert, den sogenannten Ätherleib mit seinen Strömungen zu lenken. Bereits diese Aussage lässt sich nur durch Meditation, die bis zur Geisterkenntnis im Sinne der feinstofflichen Ätherkräfte führt, erfahren und erleben. Grundsätzlich bedarf es einer sehr strikten Entwicklung eines soliden Verhältnisses vom Betrachter zum betrachtenden Objekt. Der Übende kann die feineren Ätherkräfte tatsächlich nur erkennen, wenn er in sich tiefe Momente des Schweigens, bei gleichzeitiger klarer Beobachtung und Wachheit erfährt.

In Bezug auf die sechzehnblättrige Lotusblume oder dem fünften Energiezentrum, das am Kehlkopf seinen zentralen Sitz bezieht, schreibt Rudolf Steiner, dass bei der Aktivierung schöne Farben erstrahlen. Es ist das Zentrum, das nach der indischen Philosophie mit *visuddha* bezeichnet wird und so viel wie Reinheit bedeutet. Der Name leitet sich deshalb sinngemäß ab, da das Denken, das auf körperfreier Stufe in logischen Zusammenhängen und in Bezug zu betrachtenden Objekten stattfindet, eine Reinheit gegenüber dem Körper entwickelt. Der Einzelne, der Übungen des Betrachtens und der Konzentration vollbringt, entwickelt tatsächlich eine erste wachere Sphäre, die sich mit schönen farblichen Nuancen bzw. Empfindungen von schönen Farben und Formen äußert.

Die Ätherkräfte, die auf dieser Grundlage erwachen, zeigen sich unmittelbar im Außenprozess, das heißt im Feld der Betrachtung und wirken harmonisierend, erweckend und erbauend auf die innere Substanz des Menschen. Eine Wirkungskraft vom Kosmos bzw. von der Außenheit entsteht aus dem Betrachtungsfeld und wirkt kräftigend auf die Ätherströme im Inneren. Das fünfte Zentrum, sowie auch das sechste, tragen dadurch erheblich zur Immunstärkung bei. Wie lassen sich diese Ätherkräfte in der Übung wahrnehmen und erkennen? Diese Fragestellung war die Aufgabe des letzten Meditationsbriefes.

Mit diesen Hinweisen, wie das Wirkungsfeld einer Art Ätherkonfiguration durch Betrachter und zu betrachtendem Objekt entsteht, kann nun die Aufmerksamkeit weiter und detailliert vollzogen werden. Wie zeigen sich beispielsweise die Empfindungsformen von einem Farberwachen? Wie spiegeln sie sich an den Augen, an der Physiognomie des Menschen? Woher entstehen sie? Sicherlich ist ihr Ursprung nicht ohne die Aktivität des Gedankens möglich. Sehr sorgfältig sollte der Prozess des Übens, Beobachtens, der Prüfung der Empfindungen erfolgen.

Indem sich der Übende ausreichend bewusst wird, dass jede Betrachtung, sei sie nun unbewusst durch die Sinne oder sei sie bewusst durch einen Gedanken geleitet, ein Ätherfeld erzeugt, wird er auf einen feinstofflichen Teil des Lebens aufmerksam. Der Sinn für feinere Kräftewirkungen kann auf diese Weise angeregt werden und schließlich bilden sich die Sinne zu Empfindungsorganen.

Grundsätzlich muss der Übende von dieser Wahrheit ausgehen, denn wenn er sie nur aus einem Für-Wahr-Halten-Glauben annimmt, kann er nicht hellichtig werden. Der Übungsweg ist tatsächlich durch logische und disziplinierte Arbeitsschritte gekennzeichnet.

Der Unterschied ist gross, ob der Übende versucht etwas zu sehen oder ob er annimmt, dass mit jeder Bewusstseinsaktivität eine metaphysische und in diesem Sinn wahrnehmbare Bewegung entsteht. Es sollte zur weiteren Aufgabe dieser Prozess sehr genau analysiert und eruiert werden.