THOMAS GÖBEL

Über Meditation

Will man sich der Frage, was Meditation ist, zuwenden, muss zwischen dem Aufbau der Meditation und dieser selbst unterschieden werden. Der Aufbau einer Meditation beginnt mit Begriffen, die sich nicht auf die Sinneswelt beziehen und die geeignet sind, zum Symbol gemacht zu werden. Wir fragen daher einleitend nach der Technik, mit der eine sinnesfreie Begrifflichkeit zum Symbol gemacht wird. Dazu bieten sich die Wochensprüche des Seelenkalenders von Rudolf Steiner an, die das Verhältnis der menschlichen Seele zum Jahreskreislauf zum Inhalt haben.

Zuerst soll aber an einem einfachen Beispiel in die Problematik eingeführt werden, und zwar mit dem kurzen Satz: »Im Lichte lebet Weisheit.« Der Aufbau jeder Meditation beginnt mit der begrifflichen Durcharbeitung des Textes: Das lebendige Organ der Pflanze, das für die Wirkung des Lichtes offen ist, ist das Blattgrün (Chlorophyll). Das Blattgrün nimmt das Licht auf und spaltet damit Wasser in Wasserstoff und Sauerstoff. Der Sauerstoff wird von Tier und Mensch eingeatmet. Der Wasserstoff ist im Chlorophyll der Träger der Energie des Lichtes; und das Blattgrün im Chlorophyll verbindet den Wasserstoff mit dem Kohlenstoff zur Assimilationsstärke. Damit ist das kosmische Sonnenlicht mit dem irdischen Stoff, mit der Kohlensäure, verbunden und ponderabel gemacht. Alle Prozesse in Pflanze, Tier und Mensch stammen letzten Endes aus der Assimilation. Die vom Blattgrün produzierte Stärke ist die einzige ponderable Kraftquelle aller Lebensprozesse, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. (Wir sehen dabei von der Kernspaltung ab, die durch den Menschen offenbar gemacht worden ist.)

»Im Licht lebet Weisheit«: Der Aufbau der Meditation nimmt seinen Ausgang von der gedanklichen Durcharbeitung des Textes in der Art, wie wir es oben versucht haben. Aus dem Einleben in die beiden Welten, die die Assimilation verbindet, also in die kosmische und die irdische Welt, folgen zwei Gemütsstimmungen, die sich aus der gedanklichen Bearbeitung dieses Textes ergeben. Das ist die Bewunderung des kosmischen Aspektes der Assimilation und die Dankbarkeit für den irdischen Aspekt derselben. Der Aufbau der Meditation führt in diesem Falle zu zwei Gemütsstimmungen, die beide nicht aus der Gegenstandswelt stammen. Es ist außerordentlich hilfreich, wenn dieser Aufbau von einer Menschengruppe gemeinsam erarbeitet wird. Erst dabei zeigt sich, dass es sich hier um etwas Überpersönliches handelt. Die Meditation selbst ist dann etwas, was jeder für sich allein zu üben hat.

Die Wochensprüche sind für den Aufbau einer Meditation sehr geeignet. Der 35. Wochenspruch des Seelenkalenders lautet:

> Kann ich das Sein erkennen,
> daß es sich wiederfindet
> im Seelenschaffensdrange?
> Ich fühle, daß mir Macht verliehen,
> das eig'ne Selbst dem Weltenselbst
> als Glied bescheiden einzuleben.

Die in den ersten drei Zeilen ausgesprochene Frage bezieht sich auf den Zustand, in dem der Mensch ist, wenn er konzentriert und mit Hingabe arbeitet. Dabei ist das Ich im Willen tätig und hat daher kein Bewusstsein von sich selbst. Es geht ganz in der eigenen Tätigkeit der Seele auf. Das Ich hat nun die Aufgabe, während seines Schaffens in der Seele das Selbstbewusstsein aufrecht zu erhalten. Es muss den Abstand herstellen zwischen dem Schaffen in seiner Seele und dabei das Ich zum Beobachter seines Schaffens machen. Das ist ein Aspekt der ersten drei Zeilen. Leiste ich es, sowohl im Schaffensdrange tätig und zugleich die Instanz zu sein, die sich im Schaffen wahrnimmt, dann erkenne ich das Sein im Schaffensdrang. Der Schaffensdrang hat mit der Welt insofern zu tun, als er sich auf ein Problem der Natur oder der Gesellschaft richtet. Ist man sich bewusst, dass dieses Problem eines der vielen ist – um nicht zu sagen der unzähligen –, die alle bearbeitet werden müssten, damit daraus das Weltenselbst entstehen kann, dann