

G.2.A. Die Übungen des Geistes

Die Übungen des Geistes bestehen darin, die wesentlichen Thesen, die Steiner ausführt, zu denken und die Wirkungen des Denkens meditierend als Kräfte zu erleben. Dieser Erkenntnisprozess hat konkrete Wirkungen auf die spirituelle Konstitution des Menschen und ist daher ein geistiger Handlungsprozess von nicht geringer Bedeutung. Um dieses Handeln allen folgenden Entwicklungen zugrundelegen zu können wollen wir es hier abermals zusammen fassen.

1. Wir beobachten das Denken und erleben die Sicherheit: das Denken kann ich voll durchschauen!
2. Beobachtung: Der Dualismus nimmt das wahre Wesen des Denkens gefangen. Befreiung in der Erkenntnis: das Denken schafft die Subjekt-Objekt-Trennung, es liegt aller Weltanschauung zugrunde, also ist es universell, alle Subjekte und Objekte im Kosmos verbindend.

Schon dieser Gedanke will voll und ganz erfasst werden. Wer ihn nicht versteht – und auf das Verstehen, das philosophisch-esoterische Verstehen kommt es an – dem werden sich Imagination, Inspiration und Intuition nicht erschließen, weil er immer die Verbindung zum Kosmos durch sein Nicht-verbunden-sein unterbricht. Erst mit diesem Verstehen und gedanklichen Realisieren beginnt etwas, das als der von oben nach unten strömende Kundalini-Strom erfahrbar wird.

3. Aus der Kraft des Denkens entspringt die Wahrnehmung des Selbst, das Selbstbewusstsein: die Realität ist einheitlich, wenn wir sie aus der universellen Denkkraft in Wahrnehmung und Begriff zusammenfügen.

Auch dieser Gedanke will vollkommen erfahren werden und klar logisch im Bewusstsein leben. Wer dies nicht erreicht, der wird schwerlich nur die Quelle des höheren Selbst – das sich von Doppelgängern absetzt – in seinem Leben erleben können.

4. Vertiefte Beobachtung des Denkens; das Seelenaugen erlebt, wie das Denken *eine auf sich ruhende geistige Wesenhaftigkeit* besitzt, die als schöpferisches Prinzip, als „Geist-Gestaltung wahrnehmende“ Intuition in unserem Bewusstsein auftritt.

Hier muss man viel Denken üben. Denken – Denken – Denken. Und nach dem aktiven, philosophischen Denken – das man am besten bei der Tätigkeit aufschreibt – beobachtet man, wie es in mir gedacht hat, wie die Denkkraft in mir verschiedene Gestaltungsprinzipien aktiviert hat. Man beobachtet das reine Denken. Und diese Gestaltungsprinzipien sind objektiv, ähnlich objektiv wie die ästhetischen Merkmale in der Kunst, und sie können beschrieben und erkannt werden. Hier, in der Ästhetik des Denkens (vergleiche später: Kosmische Kommunikation), verbirgt sich das Geheimnis der Siegelmagie und der Kommunikationsfähigkeit mit geistigen Wesen.

5. Mit der Intuition erleben wir in unserem Denkstrom das wirksame Ich und in unserem Leib ein Ich-Bewusstsein.

Das ist nun die Unterscheidung von Selbst und Doppelgänger.

6. Das Ich-Bewusstsein erfahren wir gedanklich als moralisch-sittliche, charakterologische Anlage, und wir erfahren es wesenhaft durch das intuitive Denken, durch die geschulte Seelen-Geist-Wahrnehmung als kleinen Hüter und Doppelgänger-Wesenhaftes.
7. Wir folgen Steiner dann in der Möglichkeit, aus der reinen Ich-Tätigkeit im universellen, überpersönlichen Denkstrom die Kraft zur Verwandlung des Hüters und der Doppelgänger zu schöpfen und uns damit aus der Befangenheit der charakterologischen Anlage zu befreien; es entsteht die praktische Vernunft.
8. In der Orientierung am großen Hüter richten wir so unsere auf Verfall und Tod gerichtete Verfassung neu aus und bringen sie in Verbindung mit geistigem Leben und Wachstum.

Das Denken dieses Gedankens ist Voraussetzung dafür, einen Sinn darin zu sehen, die Wandlung der Doppelgänger aus den Inspirationen des höheren Selbst vorzunehmen.

9. Aus der Kraft des universellen Denkstroms erwächst die *moralische Intuition (begriffliche Intuition)*.

Das ausführliche Studium des vierten Gedankens ist Voraussetzung, um diesen neunten Gedanken wirklich erleben können.

10. Der moralischen Intuition folgen individuelle, sittliche Motive; wirken diese im Handeln und bilden neue Gewohnheiten, so entsteht der Sittlichkeitsgehalt des Individuums. Es entsteht der ethische Individualismus.
11. Die Liebe zum Werk, die Hingabe an das zu schaffende Objekt begründet den Zusammenhang zwischen moralischer Intuition und Handlung, zwischen Handelndem und Mitmenschen. In der Liebe und Hingabe offenbart sich der große Hüter im Denkstrom.
12. Mit zunehmender Befreiung aus den Vergangenheitskräften der charakterologischen Anlage (Doppelgänger) nimmt die moralische Intuition zu und das Verständnis für das fremde Wollen kann wachsen. Im Ideal können Menschen aus der universellen Ideenwelt individuelle Intuitionen und Intentionen schöpfen und diese verwirklichen, ohne dass wir Menschen aufeinander prallen und Konflikte schaffen.

Diese 12 Schritte des Denkens müssen zunächst gedacht werden. Und diesem Denken Grundlagen gebend, müssen alle Aspekte natürlich durch Lebenserfahrungen gedeckt werden. Man muss die einzelnen Schritte erleben, sonst kann man sie nicht verstehen.

G.2.B. Übungshilfen zum Kernsatz 1

Der 1. Kernsatz geht der Frage nach:

- Wann ist Denken = Denken?
- Wo beginnt Denken, wo sind die Grenzen des Denkens?

Es ist existentiell, mit dem vorgelegten Text zu verstehen, was Denken ist, wo es beginnt, was Denken von Vorstellen und anderen Bewusstseinsformen abgrenzt. Und welche Gefahren es gibt, die das Denken verunsichern.

Das Mantra: „Das Denken ist sicher!“

Die Übungen: Wir erfahren Sicherheit im Denken anhand

- einer Rechenaufgabe oder ($7 + 76 - 57 / 4 = ?$)
- im Gestalten eines Bildes (1 Männchen, + 2. Männchen, + 3. Männchen: wir stellen uns eine Figur vor, wir geben ihr eine Farbe und einen Standort in einem Bild dann stellen wir uns eine zweite Figur vor, geben ihr eine andere Farbe und einen anderen Standort, wir stellen uns eine 3. Figur vor, wählen eine dritte Farbe und einen Standort zu Figur 1 + 2; Aspekte: Rahmen, freie Entscheidung, etwas Bestimmtes, Logik).
- Wir beobachten und erfahren welche Kraft wir bei der Entscheidung anwenden / spüren;
- Wir lassen diese Kraft los und spüren ein Gefühl im Hinter-Kopf; wir spüren, wie sich diese Gefühl im Hinterkopf anfühlt.
- Im Haupt kann man eine Stabilisierung fühlen – diese lassen wir in den Rücken herunter gleiten.
- Kernsatz 1 dient der Klarheit, Sicherheit und Freiheit.

Quelle: Kapitel B.3. bis B.8. / Die Essenz finden wir in: B.8.

G.2.C. Übungshilfen zum Kernsatz 2

Der 2. Kernsatz geht der Frage nach:

- Wie entsteht Dualismus-Erleben im Bewusstsein, und
- Wie kann durch ein selbstbewusstes Reflektieren zugleich der Monismus erfasst, verstanden und sogleich erlebt werden.

Im Differenzieren und Variieren der Dualismus-Erfahrungen liegt die Quelle für die Erfahrung des Monismus. Dualismus- und Monismus-Erfahrung bedingen einander.

Das Mantra:

„Die universelle Einheit (Monismus) folgt der Erfahrung des überpersönlichen Denkens!“

Die Voraussetzungen und Hindernisse:

Das Erleben der universellen Einheit (Monismus) ist die Voraussetzung für den Kernsatz 2; Monismus erleben wir, wenn wir den Denkstrom aktivieren.

Im Alltag erlebt sich der Mensch getrennt von den Dingen (Dualismus), in diesem Fall ist der Denkstrom nicht aktiv und wir sind getrennt von den Dingen.

Das Erleben des Monismus folgt dem Denken der philosophischen Voraussetzungen!

Übung / Erkenntnisvorgang:

1. Wahrnehmung, Beobachtung, Bilder der sinnlichen Welt erfahren:
„Ich sehe...(z.B. ein Dreieck)“
2. Begriffliche Intuition: ich suche zu den wahrgenommenen Bildern
Begriffe! „...es denkt in mir...(z.B. „Dreieck!“)“
3. Ich ordne Begriffe (begriffliche Intuitionen) und Vorstellungsbilder, Bilder der sinnlichen
Welt zueinander. „Ich denke (das Bild des Dreieck zu dem Begriff „Dreieck“)!“
4. Ich erfahre mich als getrennt von den Dingen der sinnlichen Welt.
„Ich fühle mich... (als aktiv denkendes Subjekt).“
5. Ich erkenne: das Denken hat mich zum (denkenden) Subjekt gegenüber dem
(vorhandenen) Objekt gemacht!
Das Denken ist nicht persönlich, denn das „Dreieck“ ist als Begriff (Prinzip)
überpersönlich, die Vorstellungen der vielen Dreiecke ist individuell, der Begriff Dreieck
ist universell!
6. Das Denken ist universell, es muss einen universellen Denkstrom geben, der in allen
Menschen den Begriff des Dreiecks vermittelt. – Es muss einen universellen Denkstrom
geben, der alles durchzieht, wenn er aus jeder sinnlichen Erfahrung eine begriffliche
Intuition gewinnen kann! „Ich erkenne den universellen Denkstrom...(Monismus)“.
7. Beispiel:
 - ❖ Ich nehme sinnlich eine Kerze wahr und ordne ihr den Begriff Kerze zu.
 - ❖ Kerze (Objekt) und Begriff (im Subjekt) sind getrennt, ich erlebe mich als Subjekt.
 - ❖ In der Begriffszuordnung wird der übergeordnete Denkstrom erkennbar.
 - ❖ Der Denkstrom verbindet mich mit der Kerze und trennt mich sogleich; äußere
Wahrnehmung (Objekt) und innere Wahrnehmung (begriffliche Intuition) werden
zusammengefügt.
 - ❖ Das Verstehen, welches das Denken das Subjekt schafft, und daher nicht selbst subjektiv
sein kann, also übergeordnet sein muss und nichts Persönliches ist, löst im Hinterkopf ein
Kribbeln aus, welches sich im Nacken, der Wirbelsäule entlang bis zu Füßen ausbreiten
kann. (siehe B .14).

Quelle: Kapitel B. und D. / Die Essenz finden wir in: D.2.

G.2.D. Übungshilfen zum Kernsatz 3

Das Mantra: „In der Wahrnehmung erwacht die Selbstwahrnehmung, das Selbst als Bleibendes
im Lebensstrom der Erfahrungen. – Wir denken ICH BIN im Herzen.“

Mögliche (Selbst-) Erfahrungen:

Der Zusammenfügungspunkt im Kernsatz 2 (Objekt und Begriff) führt zur Selbstwahrnehmung,
zum Selbstbewußtsein, zum Ort der Erkenntnisgeburt.

Die ICH-Wahrnehmung ist das Bleibende im ewig sich wandelnden Lebensstrom.

Im universellen Denkstrom erfahren wir uns als Bleibendes (dies ist eine Selbstwahrnehmung).

Wir bemerken den Denkstrom und folgen ihm nach oben. Wir erahnen die Quelle aus der die
Kraft des ICH BIN entspringt, die sich im universellen Denkstrom uns mitteilt.

Wir lassen den Strom in unser Herz fließen und zentrieren uns auf das Herz.

Wir denken im Herzraum „ICH Bin“.

Quelle: Kapitel B.14. bis B.17.