

Meditation – miteinander im Gespräch*

Corinna Gleide

Vor kurzem sind zwei Bücher erschienen, die beide dem Thema der Meditation gewidmet sind. Die Autoren: Heinz Zimmermann und Robin Schmidt als Verfasser des Buches *Meditation* und Arthur Zajonc mit dem Buchtitel *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg*. Alle drei arbeiten seit Jahren in Meditationsinitiativen, so derzeit in der »Goetheanum meditation initiative worldwide« zusammen. Sie haben nun interessanterweise sehr verschiedene, den Leser in sehr unterschiedlicher Art ansprechende Bücher geschrieben. Beide verstehen sich zugleich als Einführungen in das Gebiet des Meditierens.

Schmidt/Zimmermann klären gleich zu Anfang, wie sich anthroposophische Meditation von anderen Meditationspraktiken unterscheidet. Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, und die Voraussetzung des Meditierens liegt in dem Studium der Anthroposophie, d.h. in einem erkenntnismäßigen Aufnehmen und Verarbeiten derselben. In diesem Zusammenhang beleuchten sie den Satz, den Rudolf Steiner

zur Charakterisierung der Anthroposophie gab: »Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltenall führen möchte.« Der anthroposophische Schulungsweg ist damit auch ein Weg der Selbsterkenntnis und der Selbsterziehung. Die Autoren spüren dem Antrieb und den Entwicklungsschritten nach, die dazu führen, dass jemand die Entscheidung trifft, den anthroposophischen Schulungsweg zu gehen: Wesentlich sei dabei das Bedürfnis, den eigenen individuellen Geist zu entwickeln. Man spüre den produktiven Quell in sich und wolle ihn verstärken. Aufgrund des Willens zur Selbstentwicklung, der notwendig ist, enthält also bereits die Entscheidung für den anthroposophischen Schulungsweg Prüfungscharakter. Denn damit

* Zu ARTHUR ZAJONC: *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2010, 320 Seiten, 24,90 EUR und ROBIN SCHMITZ/HEINZ ZIMMERMANN: *Meditation*, Verlag am Goetheanum, Dornach 2010, 198 Seiten, 17 EUR.

beginnt die bewusste und verbindliche Suche nach dem eigenen Wesen, das in einer Beziehung zur Welt steht, die immer bewusster ergriffen werden soll. Denn die Anthroposophie ist keine Theorie, sondern führt zum »tiefsten inneren Wesen ..., das sich im normalen Leben nur selten bemerkbar macht« (17). Durch diese und andere Aussagen machen die Autoren an verschiedenen Stellen immer wieder deutlich, dass das Wesen des Menschen als Geistwesen immer im Mittelpunkt des anthroposophischen Schulungsweges steht. Damit verbunden ist die Tatsache, dass jeder Erkenntnis auch eine moralische bzw. eine Selbstverwandlungsperspektive innewohnt. Das Studium als erste Stufe des Schulungsweges ist zugleich die Voraussetzung dafür, dass die notwendige Selbständigkeit für die Entscheidungen, die auf dem Weg zu treffen sind, entstehen kann; eine wichtige Rolle spielt in diesem Zusammenhang die innere Freiheit. Dafür muss ein Sensorium entwickelt werden, worauf Schmidt/Zimmermann unter verschiedenen Aspekten immer wieder zurückkommen; denn dem anthroposophischen Schulungsweg soll man sich nicht als Regelwerk unterstellen.

Da alle Erkenntnisse auch moralischen Charakter besitzen, besteht eine doppelte Anforderung an die Eigenaktivität des Schülers. Es gibt kein losgelöstes Erkennen, sondern immer auch ein Verantwortungsverhältnis den Inhalten gegenüber. Dabei geht es darum, sich in ein leibfreies geistiges Erleben erheben zu lernen. Denken, Fühlen und Wollen sollen aus ihrer leibgebundenen Wirksamkeit durch Selbsterziehung in eine leibfreie Wirksamkeit erhoben werden, damit durch sie das höhere Ich zu wirken beginnen kann. Es wird sehr deutlich gemacht, dass der anthroposophische Schulungsweg nicht allein darin besteht, dass man hin und wieder Übungen und Meditationen durchführt, sondern dass es sich für denjenigen, der sich dafür entscheidet, um eine tief greifende Entscheidung handelt, da sich das gesamte Selbst- und Innenverhältnis, ebenso wie die Außenverhältnisse des Menschen allmählich umwandeln. Durch die Betonung der Schwellen- und Prüfungssituation

des anthroposophischen Weges geben die Autoren ihrem Buch einen ernsten, ja strengen Charakter.

Nachdem eine Art Grundverständnis des anthroposophischen Meditationsweges aufgebaut wurde, wird im Folgenden gezeigt, wie die Nebenübungen, die Rückschauübung, das Erüben von Hingabe und Devotion sowie das Erlernen der inneren Ruhe diese Grundarchitektur des Weges in der täglichen inneren Arbeit tragen und erhalten.

In den Kapiteln 3 und 4 widmen sich Schmidt und Zimmermann der Übung zu Wachsen und Vergehen, der Samenkornübung und der Rosenkreuzmeditation. Es folgen Beispiele zu Spruchmeditationen; insbesondere wird der Seelenkalender als Gesamtorganismus unter dem Gesichtspunkt der Komposition betrachtet. So kann man in den Sprüchen 1-26 einen vorwärtsgehenden Strom erkennen und dem gegenüber die Sprüche 52-27 als einen rückwärtsfließenden Strom bezeichnen. Nach dieser kompositorischen Richtschnur geben die Autoren Hinweise zur konkreten Arbeit mit dem *Seelenkalender*. Danach werden Wort-, Satz- und Zeichenmeditationen behandelt. Der Meditationssatz aus Steiners *Die Schwelle der geistigen Welt*: »Ich empfinde mich denkend eins mit dem Weltgeschehen« bildet hierfür den Auftakt. Zunächst schlagen die Autoren vor, mit dem übenden Empfinden des Satzes so zu beginnen, dass man ihn in seinen Satzteilen probenhalber umstellt. Dadurch kann man das denkende Empfinden für seine Einzelteile schulen, um ihn dann wieder zu einem Organismus zusammenzufügen.

Bei aller Treue zu Rudolf Steiners Hauptbuch zum Schulungsweg *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten* werden an verschiedenen Stellen des Buches Meditationen besprochen, die beispielsweise aus der Esoterischen Schule vor 1914 oder auch aus dem Zusammenhang der Weihnachtstagung stammen. Dazu gehört eine Anleitung und Einführung zu den sogenannten Säulenworten, die mit dem Bau des ersten Goetheanums verbunden waren, und, wenn auch in gebotener Kürze, die Grundsteinmeditation. Die dann folgenden

Kapitel 5-9 sind wiederum grundsätzlichen Fragestellungen wie dem Verhältnis von Meditationsweg und künstlerischem Schaffen (Kap. 5), der angemessenen Haltung gegenüber dem eigenen Schulungsweg (Kap. 6) oder der meditativen Arbeit in Gruppen (Kap. 8) gewidmet. Im Anhang werden Meditationsanleitungen Rudolf Steiners im Wortlaut wiedergegeben. So können die Ausführungen der Autoren zu konkreten Übungen jeweils rückbezogen werden auf den Steinerschen Wortlaut. Man bemerkt auf diesem Hintergrund umso deutlicher, dass das Buch auf einer jahre-, ja jahrzehntelangen Erfahrung der Autoren mit dem anthroposophischen Schulungsweg fußt und dass ihm eine reichhaltige pädagogische Erfahrung im Vermitteln des Schulungsweges zugrunde liegt. Damit die Selbständigkeit im Umgang mit dem eigenen Schulungsweg immer mehr wachsen kann, ist allerdings nicht allein das Studium der Anthroposophie notwendig, sondern auch eine behutsame Offenlegung eigener Erlebnisse und Erfahrungen. Hiermit meine ich sowohl übersinnliche Erfahrungen als auch seelische und leiblich-konstitutionelle Folgeerscheinungen. Damit würde auch sichtbar, wo die Autoren selbst stehen. Die Autoren sparen bedauerlicherweise dieses Gebiet aus, indem sie sagen: »Was erfahren werden kann, wenn die höhere Welt in der Meditation zum Menschen zu sprechen beginnt, das hat einen solch intimen und individuellen Charakter, dass hier darüber nicht gesprochen werden soll ...« (59) Hiermit vergeben sie bedauerlicherweise eine wichtige Chance, gehört doch die Erfahrung unbedingt zur Meditation dazu. Erfahrungen sind genauso entscheidend für die Urteilsbildung wie Begriffe; durch die Bewertung von Erfahrungen und durch angemessene Begriffsbildungen entsteht ja erst die Fähigkeit, sich selbst leiten zu lernen. Wenn der Schulungsweg der Anthroposophie neben seinem Allgemeinheitscharakter auch ein ganz individueller ist, so sollten Formen gefunden werden, die diesem Individuellen gerecht werden können. Andernfalls dominiert doch der Regelcharakter.

Authentisch und erfahrungsgesättigt

Auffällig bei Arthur Zajoncs Einführung in die Meditationspraxis ist seine ausnehmend schöne, den Leser bereitwillig aufnehmende Sprache, ergänzt und bereichert durch Zitate von Rilke, Thoreau, Simone Weil, Dag Hammarskjöld, Rumi und anderen. Das Buch wurde aus dem Englischen von Brigitte Elbe übersetzt, und es ist gelungen, die zum Teil ins Lyrische gehende, insgesamt aber sehr sensible Sprachführung Zajoncs beizubehalten. Zajonc stellt seinen Ansatz »zur Einbindung des kontemplativen Lebens in das aktive Leben« (17) vor. Seit langem ging es ihm um eine »beharrlich eigensinnige(n) Verbindung von Wissenschaft und Kontemplation« (12). Seit einiger Zeit tut sich, vor allem in den USA, viel auf diesem Gebiet. Der Leser erfährt, dass an zahlreichen Hochschulen und durch viele Projekte, an denen Arthur Zajonc beteiligt ist, das Thema von Kontemplation und Meditation in den USA in einem staunenswerten Umfang angekommen ist.

Auch Zajonc schildert das Urmotiv eines Meditationsweges und gibt dafür eine Legende wieder, in der von Buddha als dem Erwachten berichtet wird. »Wachheit«, so Zajonc, »muss durch Ruhe und Frieden ergänzt werden. Oder anders ausgedrückt: Sollen wir wacher werden, so müssen wir angesichts neuer und bedeutsamer Erfahrungen die Kraft aufbringen, Seelenruhe, Herzensgröße und tiefe, ruhige Gelassenheit in uns zu entwickeln« (11). Der eigene »Genius lebt in Erwartung des Unbekannten ganz so, wie wir den neuen Tag erwarten« (10). Zugleich ist auffällig für Zajoncs Herangehensweise an das Thema der Meditation, dass das denkende Erkennen nicht als wesentliche Vorbereitung und als Eingangstor zur meditativen Praxis fungiert. Bei Steiner wird das Denken gerade aufgrund seiner Voraussetzungslosigkeit wie auch aufgrund seiner kathartischen Wirkung auf die Seele an dieser Stelle immer hervorgehoben. Auch die Kraft der Verehrung soll der Geheimschüler, folgt man *Wie erlangt man Erkenntnisse ...* auf die Wahrheit und auf die Erkenntnis richten. Zajonc schildert den Pfad der Verehrung so, dass man entweder durch

Gebet oder durch die Versenkung in die Natur auf den Pfad der Verehrung und Demut kommen kann. Damit nimmt er seinen Ausgangspunkt bei einem religiösen oder quasi-religiösen Empfinden. Es geht ihm darum, die »von Demut, Verehrung und Andacht ausgehende Kraft« hervorzuheben und festzustellen, »dass die Meditation mit diesen Haltungen auf ein sicheres moralisches Fundament gestellt wird« (32). Im Hintergrund steht hier möglicherweise Zajonc's eigene Anknüpfung an den Dalai Lama (z.B. S. 12, S. 307ff). Er empfiehlt, »jede Meditation ... mit dem Eintritt durch das Tor der Demut und dem Aufsuchen des Pfades der Verehrung beginnen« zu beginnen. Damit gibt Zajonc der meditativen Praxis ein ausgesprochen starkes moralisches Fundament, was auf der einen Seite vollkommen berechtigt und notwendig ist. Doch woher kommen diese moralischen Kräfte? Zugleich geht er jedoch, soweit ich sehe, nicht von einem erkennenden Zugang zur Meditation aus. Im Erkennen lägen aber die Keime für eine zu gebärende neue Moralität.

Kann heute unter den Bedingungen der westlichen Welt in der wir leben und unter den Bedingungen eines verfestigten Denkens, eines rein subjektiven Fühlens und eines an das Begehren gebundenen Wollens ein Meditationsweg auf rein moralischen Kräften aufgebaut werden, ohne dass die Kräfte des reinen Denkens eine Katharsis in der Seele bewirken? Kann anders als durch eine solche Reinigung bewirkt werden, dass auch für das Fühlen und das Wollen eine Unabhängigkeit von der Leiblichkeit entsteht? Diese Leibunabhängigkeit ist die Vorbedingung für die Geburt des höheren Ich. In den Kapiteln »Inneres Wohlbefinden« und »Geburt des stillen Selbst« schildert der Autor Übungen und Erfahrungen, die zur Geburt des »stillen Selbstes« führen. Er beschreibt die Auflösung der Identifikation mit den Alltagsemotionen, indem man sich in ein frei schwebendes Zeugenbewusstsein erhebt; er meint, dass es sich beim sogenannten Zeugenbewusstsein, von dem ja beispielsweise auch Krishnamurti, Ken Wilber und viele andere sprechen, um das höhere Selbst im Sinne der Anthroposophie handele. Das Zeugenbewusstsein zeichnet

sich dadurch aus, dass es leer, dass es Nicht-Ich ist (41). Die Nicht-Identifikation mit der Sinneswelt und mit dem gegebenen Seelischen (Nicht-Ich) ist auf dem anthroposophischen Schulungsweg aber nur eine Voraussetzung für die Geburt des höheren Selbst – dem eine eigene Identität und Fülle zukommt. Diese Geburt des höheren Selbstes hat in der Anthroposophie den Erkenntnisweg der Seele zum Geist zu seiner Voraussetzung. Das Erkennen bildet die Brücke zwischen den Welten. Nur wenn das Erkennen nicht abreißt, sondern verwandelt wird, können in ihm in inspirativer Art die Fülle des höheren Ich und des Geistes erscheinen. Diese Fülle stammt aber von jenseits des Abgrundes der geistigen Welt. An dieser Stelle sei nochmals an Robin Schmidt/Heinz Zimmermann erinnert, die dieses Urmotiv des anthroposophischen Weges klar benennen. Könnte man – so frage ich mich als Leser – das Zeugenbewusstsein als einen Zwischenschritt zwischen dem Alltagsbewusstsein und dem Bewusstsein des höheren Ich begreifen?

Es folgen sehr bereichernde Kapitel, die man gerne liest und die immer von Erfahrungen getragen und gedeckt sind. So Kapitel 3 über die Nebenübungen, ein ausführliches viertes Kapitel, in dem sich eingehende Beschreibungen zum Lichtseelenprozess, dem »Yoga der Sinne« finden. Hier behandelt Zajonc u. a. Sinnesmeditationen, die vier Elemente, das Licht und den Übergang vom Licht zur Liebe und zum Leben. Er tut dies in einer individuell erfahrungsbezogenen und außerordentlich anregenden und authentischen Art und Weise. Dann folgen in Kapitel 5 Einführungen in Wort- und Bildmeditationen.

Interessanterweise wendet sich Zajonc im letzten Teil seines Buches direkt dem Forschen, d.h. der Verbindung von Kontemplation und Wissenschaft zu und macht die meditative Arbeit dadurch welthaltig. Dies geschieht einerseits durch eine Vertiefung in Meditationsworte wie »Mensch, erkenne dich selbst«, wie sie am Tempel in Delphi gestanden haben. In einer sehr einfühlsamen Art zeigt Zajonc nicht nur Stufen der Vertiefung mit solch einem Satz, sondern führt den Leser mit in diese Vertiefung

hinein. In Bezug auf die meditative Tätigkeit schildert er auch völlig überzeugend den Wechsel zwischen der Fokussierung der Aufmerksamkeit und der Haltung des offenen Gewahrseins (52). Andererseits zeigt er überzeugend, wie er die Forschungstätigkeit im Zusammenhang mit Meditation in Bezug auf die Wissenschaftsbereiche der Biologie, der Physik, der Erkenntniswissenschaft und Bewusstseinsfragen erweitert. Er knüpft hier u. a. an Goethe und an dessen phänomenologische Forschungen an. In diesem Kontext spielt nun auch das »Bewusstseinslicht« (z.B. 219) eine wichtige Rolle. Denn man braucht »das die Meditationserfahrungen erhellende, neue Licht«, das im Bewusstsein zum Leuchten gebracht werden muss. Oder kurz darauf: »Nur ein von der Logik der Schwerkraft befreites Denken, das leichtfüßig und anmutig in sich ist, kann dem Bewegungsfluss der Meditation folgen« (221). Die Verwandlung der Intelligenz ist hier zwar nicht Voraussetzung und Vorbereitung des Meditationsweges, aber im Zusammenhang mit dem Forschen erhält sie ihren Platz. Der Autor zeigt auch Mittel und

Wege, die zu diesem Ziel führen (220ff). Generell sei positiv angemerkt, dass die Verbindung von Forschungsfragen mit dem Thema der Meditationen bedeutet, dass die Meditation nicht um das eigene Wohlbefinden kreist. Vielmehr geht es Zajonc um das Grundanliegen, dass er schon am Anfang formulierte: Meditation und Wissenschaft zu verbinden und dadurch allmählich die Wissenschaft auf eine höhere Stufe zu heben. Er tut dies auf einer Grundlage, die teilweise auf der Anthroposophie, teilweise aber auch auf dem Buddhismus beruht. Der Leser muss einige begriffliche Klärungen selbst vollziehen, um herauszubekommen, welche Gedanken die Grundachsen des Buches bilden. Dann bemerkt man, dass der Beziehung zum Dalai Lama nicht nur eine punktuelle Bedeutung, sondern für die ganze Fassung des Themas ein wichtiger Stellenwert zukommt. – Liest man die beiden Bücher so, dass sie mit dem Leser und auch untereinander ins Gespräch zu treten beginnen, dann ergänzen, korrigieren und erweitern sie sich gegenseitig.

Meditation in West und Ost*

Anna-Katharina Dehmelt

Auf dem Umschlag verschwimmt das Innere einer weißen Blüte, lesebereit aufgeschlagen will es immer wieder zufallen, und im ersten Drittel fehlen etliche Quellenangaben – aber damit sind die Einwände schon fast erschöpft, und aufgeschlagen habe ich es ja wegen des Themas: Meditation in der asiatischen Kultur und in der Anthroposophie. Und wegen seines Autors.

An wen richtet sich dieses Buch? Zunächst einmal sei das Buch all denen ans Herz gelegt, die noch einmal den im Oktober 2010 verstorbenen Johannes W. Schneider erleben möchten: Die Weite seiner Anschauungen, die Lebens- und auch autobiographische Menschennähe aller

Betrachtungen, die Bildhaftigkeit seiner Schilderungen bei gleichzeitiger gedanklicher Klarheit und die immer wieder erstaunliche Originalität, mit der er sich in diesem Buche als eigene Stimme zwischen Rudolf Steiner, die östliche Meditationskultur und die Gegenwart stellt. Alles ist bei ihm selbst erlebt, immer ist die geistige Erfahrung, von der Schneider spricht, ganz nah: im Antlitz unseres Gegenübers, das zur Imagination wird, im Einfall, in

* Zu dem Buch von JOHANNES W. SCHNEIDER: *Meditation in der asiatischen Kultur und in der Anthroposophie*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2010, 264 Seiten, 19,90 EUR.

dem sich eine Intuition niederschlägt, im Blick eines Neugeborenen oder Sterbenden.

Wer eher wegen des Themas zu diesem Buch greift, der sollte wohl ein paar Grundvorstellungen über die verschiedenen Meditationsansätze, insbesondere den anthroposophischen, schon mitbringen. Ausgehend von der Begegnung zwischen Ich und Du, dem Lauschen aufeinander und der Stille dazwischen, entwickelt Schneider eine erste Idee von Meditation, den anthroposophischen wie den östlichen Ansatz gleichermaßen umgreifend. Dann werden in knapper, aber anschaulicher Form die von Rudolf Steiner beschriebenen höheren Erkenntnisstufen sowie eine exemplarische anthroposophische Meditation am Beispiel des Spruches »Sterne sprachen einst zu Menschen« vorgestellt. Was Schneider aber vor allem interessiert, ist die Frage: Wohin führt diese Art von Meditation? Und wie verhält sie sich zu den Erfahrungen im Osten? Schneider mag vor allem die vielen Menschen im Auge gehabt haben, die mit dem Meditieren in der Anthroposophie nicht zurechtkamen und sich dann, zumindest für diesen Bereich, einer östlichen Praxis zugewandt haben. Worin unterscheiden sich die beiden Richtungen eigentlich, und wem ist wozu zu raten? Dabei geht es Schneider »nicht darum, ob ein Weg richtig oder falsch ist, sondern darum, ob er diesem oder jenem Menschen gemäß ist – ohne jedes Werturteil.«

Die Fragestellung wird weniger diskursiv als erzählend und charakterisierend bearbeitet, und es ist spürbar, wie sehr Schneider sich selbst im Zen-Buddhismus verankert hat; aber auch der indische Buddhismus und der Hinduismus werden einbezogen. Schneider beschreibt die verschiedenen Orientierungen: die Rückwendung zum geistigen Ursprung im Yogaweg, die Hinwendung auf das Geistige in der Sinneswelt im ostasiatischen Buddhismus (Zen) und die noch stärkere Konzentration auf die Erde und deren Verwandlung in der Anthroposophie. Dabei stellt er der anthroposophischen Erfahrung der Schwelle zur geistigen Welt das richtig verstandene Nirwana der indischen Tradition an die Seite, er schildert magische und visionäre Vorgänge und Zustände, kompetent

und zugleich tastend, ein abschließendes Urteil über Vorgänge wie etwa die Levitation – das Zum-Schweben-Bringen von Gegenständen – vermeidend.

Ein Kapitelchen ist der Bedeutung des Lehrers auf östlichem und anthroposophischem Wege gewidmet. Während im Osten durch die Hingabe an den Lehrer die Hingabe an die geistige Welt vorgebildet wird und der innere Weg erst nach und nach durch den Lehrer erkennbar wird, ist er in der Anthroposophie vor Beginn einer Schulung wenigstens in Grundzügen sichtbar und einsichtig. Schneider kommt so zu der Auffassung, dass den anthroposophischen Meditationsweg nur gehen kann, »wer bereit ist, die Verantwortung für den Weg als Ganzes wie auch für die einzelnen Schritte zu übernehmen und sie nicht einem Lehrer oder Berater in die Schuhe zu schieben« (S. 102). Aber schüttet er hier nicht das Kind mit dem Bade aus? Bin ich durch Erhalt einer Landkarte bereits verantwortlich für die Beschaffenheit der Wegstrecke? Ist diese Verantwortung nicht weit mehr Überforderung als Herausforderung und mit ein Grund, aus dem anthroposophisch Interessierte sich lieber anderen Meditationsrichtungen zuwenden?

Die rechte Mitte zwischen Hingabe an den Lehrer und völliger Selbstverantwortung ist zwar theoretisch ausgespart – im ganzen Duktus seines Buches legt Schneider aber doch eine Brücke an zwischen östlichen und anthroposophischen Wegen. Der anthroposophische Weg hat, zum Ende des Buches hin immer mehr, für Schneider Priorität, aber gleichzeitig ist er offen für Elemente anderer Richtungen. Schneider konnte das alles in seiner Seelenweite milde und diskret einschließen, ebenso wie die Krisen, Doppelgänger und Abgründe, die beim

Üben auftreten und hier nicht eigens besprochen werden (siehe dazu aber sein Buch *Der Doppelgänger*, Verlag am Goetheanum, Dornach 2000). Lebensnah, liebevoll und immer aus der konkreten Begegnung und Fragestellung heraus gegriffen war eben sein ganzer Umgang mit diesem Thema.

Und dies schlägt sich auch in seinem Begriff von geistiger Forschung nieder, dem das letzte Kapitel gewidmet ist. Deutlich unterscheidet er äußere Forschung, die zu eindeutigen Ergebnissen führt, von geistiger Forschung, die im Lebensumkreis des Forschers eingebunden ist. Eine Aussage Steiners einbeziehend schreibt Schneider: »In der Anthroposophie kommt es darauf an, ›stehen zu bleiben innerhalb desjenigen, was uns Menschen angeht‹, von dem wir betroffen sind.« Und weiter: »Dass ich gerne wissen möchte, wann dieser Mensch wer in einem früheren Erdenleben war, ist überhaupt nicht der Ansatzpunkt einer ernsthaften geisteswissenschaftlichen Forschung. Zuverlässig wird nur erkannt, was *sich* aussprechen will.« Und dafür bringt Schneider wunderschöne, eingängige Beispiele, die Mut machen, mit Verzicht auf allgemeingültige Aussagen das wirkliche Leben immer tiefer zu erforschen.

Bedenkt man genau, wie hilflos in weiten anthroposophischen Kreisen mit dem Thema geistige Forschung umgegangen wird, so hat Johannes W. Schneider mit diesem Buch ein kraftvoll-lebensnahes Vermächtnis hinterlassen. Es vermag nicht nur, den einzelnen in lebenspraktischer Weise näher zum Geiste zu bringen, sondern auch näher zum anderen Menschen. Damit wird am Ende des Buches eingelöst, womit es begann: Das Gespräch zwischen Ich und Du als Ausgangspunkt jeder meditativen Betätigung.