

Christoph Hueck

»Strahlender als die Sonne«

Die Grenze zum leibfreien Bewusstsein in der Meditation

In einem vorangegangenen Artikel¹ habe ich mich der Frage anzunähern versucht, wie Erfahrungen zu bewerten sind, die man durch anthroposophische Meditationsübungen relativ einfach erreichen kann, wie z.B. das Erleben von lebendig gestaltenden Kräften in sprießenden oder welkenden Pflanzen. Man bewegt sich mit solchen Erfahrungen an der Grenze zwischen dem gewöhnlichen und einem nicht mehr sinnlichen Bewusstsein, das nach Rudolf Steiner bis zu einem völlig leibfreien Bewusstsein gesteigert werden kann. Ich habe einige Ausführungen Steiners zu diesem leibfreien Bewusstsein dargestellt und Kriterien besprochen, anhand derer man es erkennen kann. Hier möchte ich nun eine Mantren-Meditation beschreiben, durch die man die Grenze zum leibfreien Bewusstsein genauer kennenlernen kann:

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst,
Der Geist in meinem Herzen.
Dies Selbst bin Ich,
Ich bin dies Selbst.

1 Christoph Hueck: »Das leibfreie Bewusstsein in der Meditation – Das Wesen des leibfreien Bewusstseins und einige Kriterien zu seiner Erkenntnis«, in: DIE DREI 10/2018, S. 39-49.



die *Drei*

Zeitschrift für Anthroposophie in Wissenschaft, Kunst und sozialem Leben

Lieber Leser,

wir haben diesen Artikel für Sie kostenlos zum Download verfügbar gemacht. Das aber heißt nicht, dass er uns nichts gekostet hat. Die Kosten, die bei der Erstellung dieses Artikel anfallen, sind bereits bezahlt. Wir wissen aber noch nicht, wie wir in Zukunft diese Kosten bezahlen können. Wenn Sie häufiger bei uns zu Gast sind, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie bei der Finanzierung unserer Arbeit mithelfen.

Dankbar sind wir für jede kleine Spende!

Die wichtigsten Unterstützer unsere Arbeit sind unsere Abonnenten. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, uns durch Ihr Abonnement dauerhaft zu unterstützen? DIE DREI gibt es sowohl [digital](#) als auch in der [klassischen Druckversion](#) im Jahresabonnement. Wer noch nicht ganz sicher ist, kann auch zunächst unser günstiges [Einstiegsabonnement](#) wählen.

Durch Ihr Abonnement oder Ihre Spende tragen Sie dazu bei, dass Sie auch in Zukunft auf unserer Webseite nach interessanten Artikeln suchen können. Dafür möchten wir Ihnen danken!

Wir wünsche Ihnen beim Lesen viele wichtige Gedankenimpulse!

Die Redaktion

Es handelt sich um eine theosophische Meditation, die Steiner wohl aus dem Englischen übersetzte und in Esoterischen Stunden seinen Schülern empfahl. Es existiert auch eine schriftliche Erläuterung Steiners dazu.² Ich möchte mich jedoch vor allem auf eigene Erfahrungen mit diesem Mantram beziehen.

Nach dem Herstellen innerer Ruhe und einer ehrfurchtsvollen Seelenstimmung³ versenkt man sich Zeile für Zeile in diesen Spruch. Man beginnt mit einer Art denkenden Auseinandersetzung, wobei dieses Denken langsam, konzentriert und wiederholend ist. »Strahlender als die Sonne« bildet dabei sogleich eine Hürde. Wie muss etwas sein, das noch strahlender ist als die Sonne? Der Satz evoziert eine bildhafte Vorstellung und lässt sich doch nicht verbildlichen. Man gerät dadurch in eine innere Aktivität, denn ein Noch-Strahlenderes lässt sich nur insofern denken, als man es eben noch strahlender als die Sonne macht. Im gewöhnlichen Bewusstsein ist ein vorgestelltes Bild immer ein Endergebnis einer (un- oder vorbewussten) Vorstellungstätigkeit. Durch den Satz »Strahlender als die Sonne« wird das Vorstellungsbild durch diese Tätigkeit selbst überwunden. Da das gewöhnliche Bewusstsein gerade durch seine fertigen Vorstellungen charakterisiert ist, ist die Meditation dieses Satzes schon ein erster Schritt zur Überwindung dieses Bewusstseins. Und da die gewöhnlichen, fertigen Vorstellungen durch »Spiegelung« der geistigen Vorstellungstätigkeit am Leib (Gehirn) entstehen, führt die Meditation dieses Satzes bereits zu einer ersten Stufe der Leibfreiheit, anthroposophisch gesprochen zu einem Eintauchen in die ätherische Bildetätigkeit des Denkens. »Strahlender als die Sonne« erfordert eine Aktivierung des Denkens, wie sie von Rudolf Steiner als erste Stufe der anthroposophisch-meditativen Schulung immer wieder gefordert worden ist.

Um die ätherische Bildetätigkeit noch bewusster zu erleben, kann man einem Vorschlag Steiners⁴ folgen, indem man die mantrischen Worte, die man sich zunächst innerlich vorgesprochen hat, bewusst zurückhält. Ich denke dann weiterhin denselben Inhalt, aber ich lasse ihn nicht mehr innerlich in Worte ausfließen. Dadurch ergibt sich ein dynamisches, leuchtend-bildhaftes Erleben von bisweilen starker Intensität, in dem ich selbst innerlich immerfort zu diesem Noch-Strahlenderen werde. Dieses Erleben trägt damit den Charakter der anthroposophischen Imagination: von innen her bildschaffend, dynamisch, erlebniskräftig und derart, dass ich mich selbst in den »Bildern« wie drinnen fühle. Darin versuche ich eine Zeitlang zu verweilen.

2 Vgl. Vortrag vom 24. Oktober 1905 in Rudolf Steiner: »Aus den Inhalten der esoterischen Stunden« (GA 266/1), Dornach 1995 sowie die Anmerkung dazu auf S. 571.

3 Vgl. Christoph Hueck: »Das Ich aufschließen für die Welt – Ausgangspunkte eines anthroposophischen Schulungswegs«, in: DIE DREI 3/2016, S. 19-28.

4 Vgl. Vortrag vom 1. Mai 1913 in Rudolf Steiner: »Vorstufen zum Mysterium von Golgatha (GA 152), Dornach 1990.

Dann gehe ich über zu »Reiner als der Schnee«, zunächst wieder in gedanklichem Umkreisen. Der Schnee ist nicht nur rein, weil er weiß ist, sondern weil er im Prozess des Kristallisierens alles Unreine aus sich ausgeschieden hat. Sein Weiß ist ein Bild dieser prozessualen Reinheit. Und wiederum muss ich durch innere Tätigkeit das Noch-Reinere erdenken. Wenn ich beginne, diesen Gedanken zu fühlen, lasse ich nicht nur die Worte weg, sondern auch das Bild des weißen Schnees. Übrig bleibt ein reines (sich reinigendes) Fühlen von Reinheit – eine unter Umständen sehr intensive, die Seele ganz erfüllende Erfahrung. Auch darin versuche ich wiederum eine Zeitlang zu verweilen.

Das reflektierende (Nach-)Erleben dieses Zustandes ergibt, dass man währenddessen tatsächlich in einem Erlebnis war, das die eigene Leiblichkeit transzendierte, dass man zumindest kurzzeitig keinerlei Eigenleib-Wahrnehmung mehr hatte. Es ist ein Erleben, welches demjenigen Fühlen ähnlich ist, das man beim Träumen hat, nur bewusster und selbstgeführt. Man berührt die Sphäre eines empfangenden, wissenden oder erkennenden Fühlens, das Eigenschaften der Inspiration hat. Natürlich handelt es sich hier nur um ein einziges Gefühl und keine umfassende geistige Inspiration, aber man lernt durch diese Übung, auch andere Gedanken immer mehr fühlend zu erleben und damit in Qualitäten zu denken, nicht bloß in Worten. Das so erlebte Denken kann in der Meditation zu einer Art Schale für geistige, inspirative Einsichten werden (die allerdings nicht während der Meditation selbst, sondern oft ganz unverhofft zu späteren Zeitpunkten auftreten können).

Dann folgt »Feiner als der Äther«. Der Äther ist schon unvorstellbar fein, und das noch Feinere muss ein Substanzloses sein, das gar keinen Widerstand mehr bietet, nicht mehr ertastet werden kann. Ganz in das Erleben dieser Substanzlosigkeit einzutauchen ist wie ein Auflösen der eigenen Leibesstofflichkeit und -grenze und damit auch der leibgebundenen, gewöhnlichen Ich-Erfahrung. Beim Zurückhalten der Worte (es gibt kein Bild, das man zurückhalten könnte) entsteht ein eigentümliches, leeres und zugleich erfülltes Erleben, das man als reines, dunkel-strömendes Sein, als bloßen Daseins-Willen bezeichnen könnte.

Wie ein Halt in diesem sich auflösenden Nichts und auch wie eine Transzendierung des Erlebens der ersten drei Zeilen kommt dann der Übergang zur vierten. Das »Ist das Selbst« klingt innerlich wie ein Ur-Wort, ja es kann wie ein Donnerschlag, eine

**Von der Erkenntnis
zum Willensimpuls**

gewaltige Setzung empfunden werden. Es ist von Anfang an vollkommen bild-, zeit- und raumlos, so groß wie die Welt und in keiner Weise mehr auf das Erleben des Leibes bezogen. Es IST, und es ist allein durch sich selbst – und hat insofern den Charakter einer geistigen, wesenhaften Intuition. Weil man aber sein kleines Ich auch im Meditieren doch nicht so leicht loslässt, kann man sich diesem Selbst wie gegenüberstehend fühlen, sozusagen von ihm umgeben. Hier wird ganz deutlich eine Grenze des gewöhnlichen, leibzentrierten Bewusstseins erreicht, in der das Sein, das man vorher wie von jenseits dieser Grenze in das Bewusstsein hereinspielen fühlte, nun ergriffen sein will. Es ist eine Mut-Grenze und man mag versuchen, sie zu überschreiten, indem man in dieses Selbst hineintaucht und von dort aus auf sein Alltags-Ich wie zurück- und hinunterblickt. Unter Umständen kann man sich dabei wie riesig groß, wie aus dem Weltall auf die Erde hinunterblickend, erleben. Auch das kann wiederum nur – zumindest meiner persönlichen Erfahrung nach – für kurze Momente geschehen.

Es zeigt sich, dass man beim Meditieren der ersten Zeile vor allem mit Kräften arbeitet, die, wenn sie auf den Leib bezogen werden, ihr Zentrum im Kopf und im oberen Rumpf haben. Es sind strahlig-lineare Kräftewirkungen. Bei der zweiten Zeile liegt das Zentrum im Bereich der Brust und strahlt in die Arme und ist viel weicher, offener, schwingender; es sind eher flächenhafte Wirkungen, vergleichbar einem im Winde sanft wehenden Tuch. Bei der dritten Zeile taucht man mit dem ganzen sich auflösenden Leibeseleben (insbesondere auch mit der unteren Körperregion) in eine nach allen Richtungen unendlich ausgedehnte stofflose Räumlichkeit, in der man sich zu verlieren droht. Die vierte Zeile ergibt dann sowohl die umfassende Peripherie wie das selbstsichere Zentrum dieser Sphäre.

Die nächste Zeile »Der Geist in meinem Herzen« folgt in fließendem Übergang aus der vorhergehenden. Man erlebt gleichsam eine Zusammenziehung der unendlichen Sphäre des »Selbst« in die Wärme des eigenen Herzerlebens. Durch das Wörtchen »in« könnte man dazu kommen, nur in selbst sich hineinzuspüren, doch in der erwähnten Erläuterung Rudolf Steiners heißt es dazu, dass es darum gehe, die Dinge, das Gute in den Menschen und insbesondere die Wahrheit lieben zu lernen. Diese Zeile führt also aus dem umfassenden Geistigen – durch das Herz – wieder zur Erde, zur Welt hin. Man nimmt, was man beim Aufstieg errungen hat, mit und lässt es in das alltägliche

Leben einfließen. In der Meditation fühlt man eine Wiederbindung mit dem Leib und durch ihn mit der Welt, aber in verwandelter, leichter, geistiger Art. Man lebt sozusagen nicht mehr im Leib, sondern durch ihn mit der Welt.

»Dies Selbst bin Ich«, »Ich bin dies Selbst« ist schließlich eine Bekräftigung, die zunächst wie eine Wiederholung erscheint. Im meditativen Erleben erweisen sich die beiden Sätze aber als deutlich unterschiedlich. Der erste ist noch ein Hindeuten auf »dies Selbst«, eine Anschauung; der zweite ist eine tatkräftige, sich selbst setzende Manifestation. Der erste hat mehr Erkenntnis-, der zweite mehr Willenscharakter. Ähnliches gilt auch für die Komposition des ganzen Mantrams: Die ersten drei Zeilen haben eher einen Erkenntnis- oder Erlebnischarakter, die letzten drei sind eher impuls- oder willensartig.

Ist man bei der letzten Zeile angelangt, so wird deutlich, dass das ganze Mantram zu ihr hinführte. Erst von hier aus bekommt alles Vorangehende Sinn. »Strahlender als die Sonne« wäre – allein für sich genommen – sinnlos, und auch das mittlere »Ist das Selbst« würde, bräche das Mantram hier ab, die Aussage im bloß Abstrakten belassen. Nähme man das Ende allein für sich, so hätte man eine bloß formale Aussage, eine, wie Rudolf Steiner einmal von dem Satz »Ich bin« sagte, »ganz leere *Bejahung*«⁵. Das Ende des Mantrams ist also implizit und richtunggebend schon im Anfang anwesend, während es selbst durch alles Vorangehende inhaltliche Substanz erhält. Man taucht damit in der Meditation in die Wirklichkeit und Wirksamkeit einer doppelten Zeitströmung, in der die Zukunft immer schon, die Vergangenheit immer noch anwesend ist. Erhebt man sich innerlich zu einer Überschau des gesamten Mantrams, so »sieht« man diese doppelte Zeitströmung gleichsam wie einen Fluss unter sich und schaut die zum Raum werdende Zeit.

Es gibt auch eine Variante mit umgekehrter Reihenfolge: »Ich bin das Selbst/ Das Selbst bin Ich/ Der Geist in meinem Herzen/ Ist das Selbst/ Es ist feiner als der Äther/ Reiner als der Schnee/ Strahlender als die Sonne.«⁶ Steiner empfiehlt diese umgekehrte Meditation für abends, die »normale« für morgens. Tatsächlich hat man in der umgekehrten Version das intensive Erlebnis eines Rückblicks, wie von einem Berggipfel aus.

Das ganze Mantram ist damit auch eine Explikation des kleinen, aber so bedeutungsvollen Satzes »Ich bin«. Rudolf Steiner sagte, dass man durch diesen Satz »den Typus aller okkulten Erleb-

Von der Schale zum Kern

5 Ders.: »Theosophie in Deutschland vor hundert Jahren«, in ders.: »Philosophie und Anthroposophie« (GA 35), Dornach 1984, S. 58.

6 Ders.: »Seelenübungen« (GA 267), Dornach 2001, S. 98.

PROF. DR. CHRISTOPH HUECK, geb. 1961, Studium der Biologie und Chemie, Promotion in Genetik. Langjährige Beschäftigung mit der Anthroposophie. Dozent für Waldorfpädagogik und anthroposophische Meditation, Mitbegründer der AKANTHOS-Akademie für anthroposophische Forschung und Entwicklung in Stuttgart.

nisse« kennenlernen könne. »So wie diese scheinbar ganz leere Bejahung des eigenen Selbst auftritt, so spielen sich alle höheren okkulten Erlebnisse ab. Sie werden inhalts- und lebensvoller, aber sie haben dieselbe Form.«⁷

Die oftmals wiederholte Meditation dieses Mantrams macht es zur Erfahrung, dass durch sie ein »innerer Mensch« erweckt wird, ein den gewordenen Alltagsmenschen geistig durchdringendes Wesen, das sich durch ein erlebnisreiches, immer klareres und selbstsicherer werdendes Denken, ein sich immer mehr weitendes und vertiefendes Fühlen und einen immer kraftvolleren, praktisch wirkenden Willen auszeichnet. Man fühlt, dass dieser innere Mensch mit genau der biographischen »Geschwindigkeit« erweckt und verlebendigt wird, die dem eigenen karmischen Weg angemessen ist. Und so heißt es in einem weiteren Text Rudolf Steiners zu diesem Mantram:

Man erhebt sein Gefühl zum höheren Selbst. Es kommt dabei *weniger* darauf an, sich irgendwie theoretisch über das höhere Selbst zu unterrichten, vielmehr darauf, daß man in ganz lebhafter Weise fühlt: man hat in sich eine höhere Natur. Man stellt sich vor, daß das gewöhnliche Selbst wie eine Schale diese höhere Natur umgibt, daß also diese letztere in dem niederen Selbst wie dessen *Kern* vorhanden ist. [...] Von den Worten der obigen Sätze fühlt man allmählich eine wunderbare Stärkung ausgehen. Man fühlt sich wie aus sich selbst herausgehoben. Es tritt allmählich ein Zustand ein, wie wenn die Seele Flügel bekäme. Dies ist der Anfang, auf den dann weiter gebaut werden wird.⁸

7 Vgl. Christoph Hueck: Die Entdeckung des Ich-Welt-Innenraums – Zur Darstellung der Selbsterkenntnis in Rudolf Steiners »Geheimwissenschaft im Umriss«, in DIE DREI 1/2016, S. 29-42.

8 GA 266/1, S. 93. Hervorhebungen im Original.