

Der achtegliedrige Pfad

Nach Gautama Buddha und Rudolf Steiner

Ilse Hönig, Simon Waldmann, Theodor Hundhammer



**Eurythmy4you Online-Kurs
Mit Alltagsaufgaben und Eurythmie**

eurythmy4you.com
Online courses and trainings for every body

Einleitung	3
Der achtegliedrige Pfad.....	3
Aufbau des Kurses.....	4
Die Übungen des Pfades	5
1. Samstag Achte auf deine Gedanken	6
2. Sonntag Achte auf deine Entschlüsse	8
3. Montag Achtsamkeit beim Reden.....	10
4. Dienstag Achtsamkeit im Handeln.....	12
5. Mittwoch Achtsamkeit auf die Gestaltung des Lebens.....	14
6. Donnerstag Achtsam streben.....	16
7. Freitag Achtsam lernen.....	19
8. Alle Tage Achtsam eins werden	22
Die Geschichte des Pfades	24
Der Edle Achtfache Pfad des Gautama Buddha	24
Der achtgliedrige Pfad bei Rudolf Steiner	26
Der Pfad, die Seligpreisungen und die Übungen von Nervosität und Ichheit.....	27
Quellen und Copyright.....	28

Einleitung

Der achtegliedrige Pfad

Der achtegliedrige Pfad lässt sich als Entfaltung von acht Arten von Liebeskräften verstehen:

1. Denken
2. Üben
3. Sprechen
4. Vermitteln
5. Ausgleichen
6. Verbinden
7. Hingabe
8. Eins werden

Im Lichte der Bergpredigt interpretiert, wandeln sich die Forderungen des achtegliedrigen Pfades zu Angeboten:

Erstens	will das Lebendige im Denken ergriffen und erkräftet werden.
Zweitens	will das Üben aus dem Denken lebensvoll in den Alltag geführt werden.
Drittens	will das lebensvolle Sprechen aus dem Logos entfaltet werden.
Viertens	will das Handeln aus den Lebenstiefen dazutreten im Sinne von Vermitteln .
Fünftens	will allmählich ein lebendiges Gleichgewicht entstehen zwischen den Gegensätzen.
Sechstens	führt das bisherige Streben zu einem lebensvollen Zusammenhang .
Siebtens	will dadurch eine Hingabe zum Leben erstarken.
Achtens	mündet der Wille in ein Leben in Meditation .

Diese Gedanken sowie die Abschnitte «**Aufgabe**» und «**Angebot**» der Übungsbeschreibungen in dem vorliegenden Kurs beruhen auf Anregungen aus dem schriftlichen Nachlass von Wilhelm Floride:¹

ICH WILL	Den Augenblick ergreifen ...
um das Götterlachen zu finden ...	jeden Herzschlag verstehen ...
alle Tränen trinken ...	jedem Menschen ins Auge sehen ...
mich der Erde weihen ...	alle Dinge segnen ...
mich vor den Sternen neigen	tief aus der Stille leben.
und die Weite atmen.	ICH WILL

¹ Wilhelm Johann Floride, geboren am 24.10.1959 in Ensdorf, Oberpfalz, verstorben am 25.3.2016 in Wien. Er war Heilpädagoge, hatte vier Kinder und seit früher Kindheit übersinnliche Erlebnisse. Künstlerische Ausarbeitung der Schiller'schen Ideen zur Rolle des Spiels. Herausgeber zahlreicher Manuskripte um Kaspar Hauser. Bearbeitungen der Evangelien und der Apokalypse des Johannes. Seminartätigkeit in Paris, Deutschland, Österreich und Schweiz.

Aufbau des Kurses

Der Pfad des Gautama Buddha und die Texte von Rudolf Steiner

Jeder Abschnitt beginnt mit dem Text der Übung des achtgliedrigen Pfades von Gautama Buddha, wie sie z.B. auf Wikipedia zu finden sind. Dazu stellen wir den Text, wie Rudolf Steiner den achtgliedrigen Pfad am Anfang des 20. Jahrhunderts weitergegeben hat.

Die Interpretation der Aufgaben

Anschliessend an die Texte Buddhas und Rudolf Steiners und deren meditativer Durcharbeitung durch Wilhelm Floride haben wir **Aufgaben** und **Angebote** in eigenen Worten formuliert. Wir wollen dir damit helfen, das Modul in selbstbestimmter Weise zu gestalten. Dazu findest du Beispiele aus dem **Alltag**, wie und woran man in diesem Modul üben könnte.

Die Verbindung des achtgliedrigen Pfades mit Eurythmie

Die Übungen des achtgliedrigen Pfades wurden von Rudolf Steiner „Übungen für die Tage der Woche“ genannt. An der Namensgebung der Tage (Sonn-Tag, Mond-Tag usw.) kann man den Bezug zu den Planeten erkennen. Da auch die Vokalgebärden der Eurythmie mit den Planetenkräften zusammenhängen, konnten wir die Übungen für die Wochentage mit den entsprechenden eurythmischen Vokalgebärden verbinden.

Pfad	Räumlich	Planten	Zeitlich	Evolution	
die richtige Meinung	Kronenchakra	Saturn	Samstag	Saturn	U
das richtige Urteil	Stirnchakra	Jupiter	Sonntag	Sonne	AU
die richtige Rede	Kehlkopfchakra	Mars	Montag	Mond	EI
die richtige Tat	Herzchakra	Sonne	Dienstag	Mars	E
der richtige Standpunkt	Sonnengeflecht	Merkur	Mittwoch	Merkur	I
das richtige Streben	Sakralchakra	Venus	Donnerstag	Jupiter	O
das richtige Gedächtnis	Wurzelchakra	Mond	Freitag	Venus	A
die richtige Beschaulichkeit	Liebes-Licht	Erde	alle Tage		TAO

Auf dem Weg

Die Übungen in der Eurythmie sollen dir helfen, die Themen des Pfades aus verschiedenen Perspektiven zu erleben und mit dem Körperbewusstsein zu verbinden.

Durch Meditieren, Verstehen und Beüben der Themen des achtgliedrigen Pfades arbeitest du Schritt für Schritt an der Ausbildung der 2x8 Blätter des Kehlkopfchakras und an den entsprechenden seelischen und geistigen Fähigkeiten.

Der achtgliedrige Pfad ist aber nicht nur eine Folge von Themen. Auf den Stufen des Pfades entwickelst und veränderst du dich. Du schreitest durch sie hindurch. Du bist ein Werdender, zusammen mit der ganzen Welt.

Du vertiefst das Thema jeder Stufe und spürst den Weg, den du dabei machst. Du wirst Teil des Ganzen.

Die Übungen des Pfades



Aquarell von Jürg Reinhard

und Eurythmie

1. Samstag

Achte auf deine Gedanken

Durch Achtsamkeit das lebendige Denken entdecken.

G. Buddha **Rechte Erkenntnis** ist die Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten: vom Leiden, von der Leidensentstehung, von der Leidenszerlöschung und von dem zur Leidenszerlöschung führenden Achtfachen Edlen Pfad. Im weiteren Sinne umfasst «rechte Erkenntnis» die Einsicht in das Gesetz von den Ursachen des Wiedergeburtskreislaufs und dessen Überwindung, in die Drei Daseinsmerkmale Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst, und in das Karma-Prinzip, das zwischen heilsamen und unheilsamen Willenshandlungen unterscheidet.

R. Steiner **Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten.** Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der blossen Meinung zu scheiden. Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten. Dies ist die sogenannte «**richtige Meinung**».

Aufgabe Vertiefe, ausgehend von einem Gedanken oder Erlebnis, das eigene Denken.
Reagiere nicht sofort, sondern durchschaue Vorgegebenes wie deine Prägungen, Schmerzen und Einstellungen.
Pflege und kräftige das Lebendige in deinem Denken.

*Ausgehend von einem Gedanken oder Erlebnis das eigene Denken vertiefen.
Nicht reagieren, sondern Vorgegebenes, Prägungen, Schmerzen, Einstellungen durchschauen.
In diesem Sinne das Lebendige im Denken pflegen und erkräften.*

Angebot Du lernst, Gedanken in dir zu beobachten wie Dinge und Wesen in der Aussenwelt um dich herum. Du beginnst, das Lebendige im Denken zu entdecken, und machst die Erfahrung des Denkens als einer geistigen Wirklichkeit.

Ich beginne, das Lebendige im Denken zu entdecken. Ich kann Gedanken beobachten, wie die Dinge und Wesen um mich herum in der Aussenwelt. Dadurch mache ich die Erfahrung einer rein geistigen Wirklichkeit.

Alltag Was verstehst Du unter: Denke nur bedeutsame Gedanken?
Wie gehst du an diese Aufgabe heran? Was kann dir helfen, nur wesentliche Gedanken zu denken?
Finde praktische Beispiele: was sind wesentliche und unwesentliche Gedanken; ewige und vergängliche Gedanken; wahrheitsgemäße Gedanken und persönliche Meinung?
Mache dir ein paar Notizen zu deinen Gedanken zu den oben genannten Fragen.

*Wie herrlich heute die Sonne scheint! Seit der frühen Dämmerung singen die Vögel. Das Licht ist milde und es duftet der Flieder. Du versuchst dich an ein Frühlingslied zu erinnern. Zischend kocht der Kaffee über. Jetzt muss noch der Herd geputzt werden!
Endlich mal Pause. Du willst dich kurz entspannen, da meldet das Handy eine Nachricht. Im Lesen wird dir erst heiss und dann kalt: Was denken die sich? Du legst dich hin und versuchst dich zu beruhigen. Doch die Gedanken rasen durch dein Hirn.
Blick auf die Uhr: In 5 Minuten kommt ein Klient zum Beratungsgespräch. Schnell noch die Unterlagen bereitlegen.*

Beginne zu üben!

„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde

Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten.

Die Arme aus dem rechten (Vorstellungen) und linken (Gedanken) Raum vor dem Herzen zusammenströmen lassen bis die Handflächen zusammenliegen.

Nur bedeutsame Gedanken denken.

Das Zusammenströmen und das Entstehen der Sagittalfäche im Inneren spüren.

Nach und nach lernen, in seinen Gedanken

Zwischen den Händen und dem Herz eine Verbindung spüren.

- *das Wesentliche vom Unwesentlichen,*
- *das Ewige vom Vergänglichen,*
- *die Wahrheit von der blossen Meinung*

Die zusammengelegten Hände langsam nach oben steigen lassen. Empfinden, wo und wie es am besten zum Text passt (Hals-, Stirn-, Scheitelchakra).

Spüre dabei den Gegenstrom, der parallel durch deinen Körper und deine Beine nach unten entsteht.

zu scheiden.

Lasse oben die Arme zu den Seiten los. Spüre, wie du dann dastehst.

Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen

Langsam vom Herzen her die Arme in einer parallelen Gebärde nach vorne bringen, auch den hereinkommenden Gegenstrom spüren.

versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern,

In das Herz hinein fühlen.

und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen),

Fühle, wie die linken Fussballen auf den Boden drücken (Zustimmung), dann die rechten Fussballen (Urteilen), dann ausbalancieren und ihre Wirkung bis hinauf ins Herz spüren.

auch in Gedanken und Gefühlen,

Die parallelen Arme langsam ein bisschen heben (bei Gedanken) und senken (bei Gefühlen).

zu verzichten.

Die Hände zur Seite lösen und sinken lassen.

Dies ist die sogenannte «richtige Meinung».

Langsames U nach vorne entstehen lassen und davon einige Schritte mitgenommen werden. Achtsam das U der Arme an den Körper heranführen, und es einladen, einzuziehen. Die aufrechte Gestalt, sich selbst und die innere Ruhe eine Zeit lang spüren.

2. Sonntag

Achte auf deine Entschlüsse

Gedanken achtsam abwägen und innere Sicherheit gewinnen.

G. Buddha **Rechte Gesinnung oder rechtes Denken** ist der Entschluss zur Entsagung, zum Nichtschädigen, zur Enthaltung von Groll. «Rechtes Denken» ist ohne Habgier, hasslos in der Gesinnung und grosszügig. Im weiteren Sinne versteht etwa der Zen-Mönch Thich Nhat Hanh «Rechtes Denken» als Aufforderung, die Gedankenwelt ständig zu prüfen: Handelt es sich um einen heilsamen Gedanken, also einen Gedanken, der mir und den anderen Wohl beschert, oder um einen unheilsamen Gedanken, der mir und anderen Ungemach oder Leiden beschert?

R. Steiner **Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschliessen.** Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlerwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt. Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit. Dies ist das sogenannte «**richtige Urteil**», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

Aufgabe Prüfe deine Gedanken, wäge deine Entschlüsse ab und bleibe ihnen treu. Finde den Zusammenhang zwischen deinen inneren Impulsen und dem dich umgebenden Leben. Stelle heilsame Beziehungen her. Wachse wie ein Baum in alle Richtungen, auch in der Tiefe.

Das gedankliche Üben in den Lebensalltag überführen.

Wie ein Baum in alle Richtungen wachsen, auch in der Tiefe.

Auf diese Weise den Zusammenhang zwischen Ich und Leben finden und Beziehungen herstellen.

Angebot Dir offenbaren sich die aufbauenden Kräfte genauso wie die zerstörenden. Du lernst, dich ühend in diesem Spannungsfeld zu bewegen und deine Werte zu erkennen. Du kannst mit deinen Gedanken spielerisch umgehen; sie umformen, erweitern und verknüpfen. In Alltagssituationen findest du ungewohnte und phantasievolle Lösungen.

Übend mit meinen Gedanken spielerisch umgehen; sie umformen, erweitern, verknüpfen usw. macht Spass. Aufbauende und zerstörende Kräfte offenbaren sich dabei. In Alltagssituationen finde ich ungewohnte und phantasievolle Lösungen.

Alltag Was weisst du über dich selbst, über deine Sympathien oder Antipathien?

Was hilft dir und was macht es dir schwer, eine wohlüberlegte Entscheidung zu treffen?

Führe für eine fiktive oder echte Entscheidungssituation ein imaginäres Gespräch zwischen deinem Ego (Herrscher über deine Sympathien und Antipathien) und deinem höheren Selbst (deinem vorurteilsfreien Richter).

Formuliere deine Motivation für eine Entscheidung, die du getroffen hast.

Noch vor dem Frühstück schreibe ich Agnes, dass mir meine gestrige Ungeduld leid tut. Und dann packe ich diese unangenehme Sache mit den Abrechnungen für die Steuer an. Mal sehen!

Wolfgang will mich zu Mittag treffen und Irmgard habe ich versprochen, bei der Hausarbeit zu helfen. Unterwegs muss ich noch beim Bäcker anhalten. Vielleicht sollte ich das Essen mit Wolfgang verschieben?

Überdenke deine Tagesgestaltung!

„Das richtige Urteil“ mit Variation der Au-Gebärde

Nur aus begründeter voller Überlegung heraus

A-Gebärde nach oben. Zuerst in den rechten Raum (begründet), dann in den linken (voll). Durch die Arme entsteht der Gegenstrom Richtung Brust, damit die Hände zum Herzen führen.

selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschliessen.

Dann vom Herzen aus ein paralleles U nach vorne, hin zum anderen Menschen.

Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden.

Mit der rechten Hand beginnend, dann mit der linken Hand, vom Herz aus in einer sich öffnenden A-Geste ein angedeutetes O entstehen lassen, bei dem die Hände aufeinander gelegt sind. Die Hände langsam aufeinander gelegt zum Herzen führen und dort in Ruhe ankommen. In das Herz hinein spüren.

Zu allem soll man stets wohlervogene Gründe haben.

Mit den Armen vom Herzen aus langsam in eine offene A-Gebärde nach unten strömen. In die Parallelität des Körpers und der Beine hinein spüren. Den Boden mit den Fusssohlen sorgfältig betasten (wohlerwogen). Den Boden, auf dem du stehst, spüren (Gründe).

Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt.

Den rechten Unterarm so nach links schwenken, dass die Oberarme den A-Winkel behalten und die Unterarme ein paralleles U bilden (grosse, durchstrahlte Au-Gebärde nach links unten).

Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.

In Ruhe die Au-Gebärde im Halbkreis über unten-rechts bis über den Kopf nach oben steigen lassen. Die Oberarme bilden die ganze Zeit den A-Winkel, die Unterarme das parallele U. Durch den ganzen Körper bis hinten in die Füsse spüren.

Dies ist das sogenannte «richtige Urteil», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

Langsam einen grossen Au-Kreis mit den Armen beschreiben. Nach links unten beginnen (Sympathie-Seite), rechts aufwärts (Antipathie-Seite), bis sie wieder oben sind. Dabei das Zentrum, den Umkreis, die Frontfläche und den Boden spüren.

3. Montag

Achtsamkeit beim Reden

Worte gedankenvoll sprechen, mit Wärme und Bedeutung.

G. Buddha **Rechte Rede** meidet Lüge, Verleumdung, Beleidigung und Geschwätz. Wie die Gedanken ist die Rede heilsam oder unheilsam, nützlich oder unnützlich, wahr oder falsch. Ein Wort des guten Wandels ist, wenn es zur rechten Zeit gesprochen wird, wenn es wahr, höflich, zweckmässig ist und aus liebevoller Gesinnung kommt.

R. Steiner **Das Reden.** Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib — ist in diesem Sinne schädlich. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinandergeredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschliessen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig hinhören und dann verarbeiten. Man heisst diese Übung auch: «**das richtige Wort**».

Aufgabe Sei in Kontakt mit deinen echten Gefühlen, denn lebensvolles Sprechen braucht Tiefe. Verbinde dich mit dem Leben in dir und um dich herum. Wiederhole nicht nur alte Gedanken. Bringe auch neue hervor!

Lebensvolles Sprechen braucht Tiefe. Verbinde ich mich mit dem Leben in mir und um mich herum? Bin ich in Kontakt mit meinen echten Gefühlen? Wiederhole ich nur alte Gedanken oder bringe ich auch Neues hervor?

Angebot Du beginnst, in den gewöhnlich gebrauchten Worten ihre tiefere Bedeutung zu erspüren, und wirst dir der Wirkungen deiner Worte bewusst. Durch dein Üben lebst in deinen Worten mit der Zeit mehr als das Gewohnte. Sie bereichern deine Begegnungen, und dein Austausch mit anderen Menschen wird friedvoller – im Reden und im Schweigen.

In den gewöhnlich gebrauchten Worten beginne ich tiefere Bedeutungen zu erspüren. Ich werde mir der Wirkungen meiner Worte bewusst. So befriedet sich mein Austausch mit anderen Menschen – im Reden und im Schweigen.

Durch mein Üben lebst mit der Zeit in meinen Worten mehr als das Gewohnte. Sie bereichern die Begegnung und den Austausch.

Alltag Bist du in einer Unterhaltung gesprächig oder eher still und sagst nicht viel? Was würdest du gerne ändern.

Ich könnte Anton einladen und versuchen, unser Missverständnis vom letzten Samstag zu bereinigen.

Stelle dir Aufgaben wie zum Beispiel: weniger sprechen und dafür mehr zuhören; oder auch mal mehr zu reden und dafür noch genauer zuzuhören.

Er hat mich durch seine Anschuldigungen sehr verletzt. Ob ich es schaffe, die Situation sachlich zu schildern? Ob er bereit ist, mir zuzuhören?

Spürst du den Unterschied zwischen einem Gespräch zum Zeitvertreib und einem Gespräch, das in die Tiefe führt?

Ich werde mich bemühen, sorgfältig auf den Klang meiner Stimme zu achten und nicht zu schnell zu sprechen.

Beobachte bei einem Gespräch, das dir wichtig ist: wann ist der richtige Moment, um zu sprechen oder zu schweigen?

Ob es uns gelingt, mit gutem Willen eine neue Basis zu suchen?

Mach dir bewusst wann es dir gelungen ist, deine Beiträge auf harmonische Weise einzubringen.

Lass dir das Wie deiner Kommunikation wichtig werden.

„Die richtige Rede“ mit Variation der Ei-Gebärde

Das Reden:

Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt.

Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib - ist in diesem Sinne schädlich.

Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden;

dabei darf man sich nicht etwa ausschliessen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen.

Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln.

Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt.

Niemals ohne Grund reden!

Gerne schweigen.

Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen.

Zuerst ruhig hinhören

und dann verarbeiten.

Man heisst diese Übung auch: «das richtige Wort».

Aus der Mitte langsam mit webenden, leicht geöffneten Fingern in die Peripherie hinausweben.

Aus der Weite langsam von links (Sinn) und rechts (Bedeutung) die Hände zur Mondgebärde vor dem Unterbauch zusammenführen. Die entstehende Aufrichtekraft spüren.

Hingebungsvolle Ei-Gebärden nach links (reden um des Redens willen), dann nach rechts (zum Beispiel zum Zeitvertreib). Dann übergehen in die E-Gebärde.

Entspanntes, offenes A (rechts-links) aus dem Zwerchfellbereich nach vorne.
Dann E.

Strömendes Bilden der I-Gebärde vor allem in den unteren Raum, zusammen mit einem tastenden dreiteiligen Schritt nach vorne.

Die I-Gebärde von Herzen her durchstrahlen, zur Sonne werden. Zusammen mit einem zweiten dreiteiligen Schritt nach vorne.

Zweimal die Ei-Gebärde (rechts-links), doch jetzt so, dass der gestrichene Arm streckt sich unter dem Streichen streckt. Diese Streckung geschieht dadurch auch im Inneren des Körpers.

Halbbogen mit dem rechten Fuss nach hinten, dabei mit den Armen ein A nach unten bilden (Nein, A). Das vordere Bein über das hintere kreuzen (E) und aufrecht werden (I).

Die Beine überkreuzt lassen. Mit den Armen in die Höhe greifen (links und rechts). Langsam die Mondgebärde bilden und eine Zeit wirken lassen.

Die A-Gebärde bilden. Zuerst den Ausstrom und dann dein Einstrom spüren.

In der E-Gebärde die Berührung der Armen und ihr aneinander ruhen spüren.

Das E zum Herz führen und vom Herz aus die ganze Gestalt durchstrahlen.

Mit A von oben abströmen, es vor dem Herz in die Kreuzung des E überführen und ohne Anhalten die innerlich durchfühlte I-Gebärde entstehen lassen.

4. Dienstag

Achtsamkeit im Handeln

Interesse und Mitgefühl. Den Kräften des Herzens folgen.

G. Buddha	Rechtes Handeln vermeidet Töten, Stehlen und sinnliche Ausschweifungen. Es folgt den fünf Tugendregeln des Buddhismus zur Entwicklung von Sittlichkeit: Nicht töten, nicht stehlen, Verzicht auf sexuelles Fehlverhalten, nicht lügen und Verzicht auf bewusstseinsverändernde Rauschmittel. Positiv gesagt: Das Leben aller Wesen schützen, Freigebigkeit üben, die Wahrheit sprechen, sich gesund ernähren. Seine Gier und das Essverhalten beobachten, und auf Rauschmittel verzichten, da sie den Geist verwirren.	
R. Steiner	Die äusseren Handlungen. Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen, das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne. Wo man aus sich heraus handelt - aus eigener Initiative - die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen. Man nennt das auch « die richtige Tat ».	
Aufgabe	Handle aus Liebe, dann bist du mit deinen tiefsten Ressourcen verbunden. Sogar Tätigkeiten, die sich wiederholen, werden davon belebt und bekommen Sinn. Handle aus den Tiefen deines Herzens. Du wirst merken: es ist jedes Mal wie eine Geburt, es bringt die Menschen zusammen.	<i>Handeln aus Liebe ist mit unseren tiefsten Ressourcen verbunden.</i> <i>Sogar Tätigkeiten, die sich wiederholen, werden davon belebt und bekommen Sinn.</i> <i>Handeln aus den Tiefen des Herzens ist jedes Mal wie eine Geburt.</i> <i>Es bringt die Menschen zusammen.</i>
Angebot	In deine Handlungen strömt Freude ein. Deine Bereitschaft, etwas zu riskieren und dich so einzubringen, wie es eine Situation erfordert, um fruchtbar zu werden, wächst. Die Signatur der verschiedenen Kräfte und ihrer Wirkungen wird dir bewusst. Du erlebst, wie das, was du getan hast, in den anderen weiterlebt.	<i>In meine Handlungen strömt Freude ein. Es erwächst die Bereitschaft mich so einzubringen, wie es eine Situation erfordert, um fruchtbar zu werden.</i> <i>Ich fühle Verantwortung dafür, was ich der Welt zumute. Die Signatur verschiedener Kräfte und deren Wirkungen wird mir bewusst.</i>
Alltag	Bereite dich detailliert auf eine Aktivität vor, die du ausführen willst. <ul style="list-style-type: none">• Wie kannst du es einrichten, ohne die anderen um dich herum zu stören?• Womit kannst du dich dafür vorbereiten? Kannst du bei der Ausführung gleichzeitig mit dir selbst und der Umgebung in Kontakt bleiben? Gelingt es dir, deine Aktivität wie geplant auszuführen, und trotzdem die Bedürfnisse der anderen zu berücksichtigen?	<i>Diese Frechdaxse fallen mir auf die Nerven!</i> <i>Mit der Zeit denke ich, es ist nicht die richtige Aufgabe für mich. Immer wieder kann ich die Emotionen kaum unter Kontrolle halten.</i> <i>Was meinte Jörn, als er sagte: «Der Schlüssel ist, die Situation zu akzeptieren.»? Ich muss ihn danach fragen. Wenn mich meine Gefühle überwältigen, kann ich das nicht.</i> <i>Eigentlich habe ich die Kinder gern und möchte gut mit ihnen auskommen und ihnen förderliche Eindrücke vermitteln.</i>

Stell dir die Frage nach dem Wesentlichen.

„Die richtige Tat“ mit Variationen der E-Gebärde

Die äusseren Handlungen. Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen.

Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für,

- *das Wohl des Ganzen,*
- *das dauernde Glück der Mitmenschen,*
- *das Ewige,*

am besten entsprechen könne.

Wo man aus sich heraus handelt

- aus eigener Initiative -

die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen.

*Man nennt das auch «**die richtige Tat**».*

Mit den Händen in den rechten und linken Raum tasten («äusseren» und «nicht störend»). Gleichgewicht ertasten.

Den Hinterraum spürend, die Handflächen überkreuzt zum Herz führen (E), in das Herz hineinspüren. Auch die tastenden Fusssohlen spüren (erwägen).

Die übereinander gekreuzten Hände (E) wie eine schenkende Schale nach vorne führen, in die Weite öffnen und als «grosses E-Kreuz» nach links und rechts durchstrahlen.

Ins Innere lauschen.

Mit leicht aufgestellten Händen die Energie der linken und rechten Säule zur Kreuzung bringen.

Die vordere und hintere Hand in der Kreuzung wechseln und aus kleinerem Abstand die Säulen noch einmal kreuzen. Spüren, was das im Körper auslöst.

Die Arme bleiben gekreuzt und sind von innen her durchstrahlt. Langsam ein Bein über das andere kreuzen, einen Seitwärtsschritt anschliessen, den Fuss ganz achtsam abrollen und den Bodenkontakt in beiden Füßen ganz bewusst entstehen lassen (gründlich). Anschliessend zurück in die andere Richtung: Kreuzen, Seitschritt, Bodenkontakt bewusst entstehen lassen.

Die breite Fussstellung beibehalten. Die Arme in die Fünfstern-Stellung bringen. Eine Zeitlang so stehen bleiben, langsam die Handflächen wenden bis sie nach oben zeigen (richtige), danach langsam wieder nach unten (Tat).

5. Mittwoch

Achtsamkeit auf die Gestaltung des Lebens

Natur- und geistgemäss leben. In Widersprüchen bestehen.

G. Buddha **Rechter Lebenswandel** oder rechter Lebenserwerb bedeutet, auf unrechten Lebenswandel zu verzichten und andere nicht dazu zu veranlassen. Das sind insbesondere: Handel mit Waffen, Handel mit Lebewesen, Tierzucht und Handel mit Fleisch, Handel mit Rauschmitteln, Handel mit Giften. Im weiteren Sinn bedeutet **«rechter Lebenserwerb»**, einen Beruf auszuüben, der anderen Lebewesen nicht schadet und mit dem Edlen Achtfachen Pfad vereinbar ist. Zudem wird darunter verstanden, dass man, egal was man tut, immer mit dem Gedanken arbeiten geht, das Geld nicht nur für sich selbst zu behalten, sondern mit anderen zu teilen.

R. Steiner **Die Einrichtung des Lebens.** Natur- und geistgemäss leben, nicht im äusseren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt. Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäss handeln. Man spricht in dieser Beziehung auch vom **«richtigen Standpunkt»**.

Aufgabe Stelle dich dem Leben und suche dein Gleichgewicht, egal wie es schwankt. Auf jeder Ebene musst du ein anderes Gleichgewicht finden, und das jeden Tag neu: zwischen Leib, Seele und Geist; in deinen Begegnungen; im Umgang mit Schicksalsschlägen; in der Auseinandersetzung zwischen Altem und Neuem. Akzeptiere, dass das nicht einfach ist. Das Leben ist voller Widersprüche. Und wenn du es bewusst gestalten willst, wird es noch schwieriger.

Wahres Leben ist ein Widerspruch und frägt viel von uns. Wir stellen uns dem Leben.

Es geht um ein Gleichgewicht von Leib, Schicksal, Seele und Geist, Altem und Neuem.

Stellen wir uns dem Leben und lösen wir seine Widersprüche kann allmählich ein lebendiges, harmonisches Gleichgewicht zwischen diesen Gegensätzen entstehen.

Angebot Wenn du dich dem Leben stellst und seine Widersprüche löst, entsteht zwischen den Gegensätzen allmählich ein lebendiges, harmonisches Gleichgewicht. Durch dein unbeirrtes Suchen nach ausgleichenden Schritten gehen Türen auf, und du erhältst Hilfe, die du nicht erwartest hast.

Ich bestehe manche schwierige Lebenslage durch ein unbeirrtes Suchen nach ausgleichenden Schritten.

Ruhig kann ich äussere und innere Notwendigkeiten abwägen.

Bedachtsam werde ich im Umgang mit schädigenden Kräften und Stoffen.

Beim Abwägen der äusseren und inneren Notwendigkeiten wirst du ruhig und im Umgang mit schädigenden Kräften und Stoffen bedacht-sam. Du bestehst manche schwierige Lebens-lage, der du vorher ausgeliefert gewesen wärst. Du findest Zugang zum aufbauenden Ausgleich und entdeckst das Übergegensätzliche, das glückliche Herz.

Es geht um aufbauenden Ausgleich.

Alltag	<p>Plane im Voraus einen Tag möglichst detailliert, um zu sehen, wie viel Zeit du für alle deine Aktivitäten benötigst.</p> <p>Plane Pausen ein und Momente, in denen du darüber nachdenkst, wie es gelaufen ist.</p> <p>Schaffe dir auf bescheidene Weise auch Raum für spirituelle Momente.</p> <p>Finde im Rückblick die Momente heraus, wo du dich wirklich gut und harmonisch gefühlt hast. Wann ist es dir gelungen, Stress und Hektik auszugleichen? Welche Aktivitäten hätten mehr Zeit gebraucht?</p> <p>Plane mit den Ergebnissen deines Rückblicks den nächsten Tag.</p>	<p><i>«Da steh ich nun ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor». Der Goethe'sche Faust kann uns auch heute noch etwas sagen.</i></p> <p><i>Diese Zerreihsproben, mit denen wir fast täglich zu kämpfen haben!</i></p> <p><i>Irgendwie hat jeder seine Ideale und irgendwie läuft es gerade umgekehrt. Was helfen uns ausgeklügelte Programme, wenn wir doch im alten Stil weiterfahren?</i></p> <p><i>Es stellen sich heikle Fragen zur Sinnhaftigkeit unserer Lebensgestaltung.</i></p>
---------------	---	---

Werde dir bewusst, dass deine Initiative gefragt ist.

„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der I-Gebärde

<i>Die Einrichtung des Lebens.</i>	I durch rechtes Bein, dann durch das linke. Vom Gegenstrom leichte Fersen bekommen und innerlich gerade werden.
<i>Natur- und geistgemäss leben,</i>	Schwere-Dreieck – Lichtdreieck – O.
<i>nicht im äusseren Tand des Lebens</i>	O umstülpen.
<i>aufgehen.</i>	O lösen, dastehen im I.
<i>Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt.</i>	Glückliches Herz im Stehen.
<i>Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein.</i>	Glückliches Herz im Laufen vor und zurück.
<i>Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten</i>	Den linken Arm langsam nach unten sinken lassen (Natur) und spüren, wie die Schwere an der linken Hand zieht. Den rechten Arm in die Leichte steigen lassen (Geist).
<i>und demgemäss handeln.</i>	Kraft in die Handflächen geben und die Hand in ein kleines I vor dem Herz führen.
<i>Man spricht in dieser Beziehung auch vom «richtigen Standpunkt».</i>	Dur Septim mit dem Fuss schüttelnd in mehrere Richtungen. Ruhig stehen und Lichtdreieck.

6. Donnerstag

Achtsam streben

Resonanzfähig werden. Stimmige Verhältnisse erzeugen.

G. Buddha **Rechtes Streben** oder rechte Einstellung bezeichnet den Willen, Affekte wie Begierde, Hass, Zorn, Ablehnung usw. bei unangenehmen Wahrnehmungen und Erlebnissen zu kontrollieren und zu zügeln. Wie bei der Übung des "rechten Denken" geht es hier um das Austauschen unheilsamer Gedanken durch heilsame Gedanken. Das heisst wenn negative Vorstellungen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung aufsteigen, aus diesen Vorstellungen andere, würdige, heilsame Bilder gewinnen.

R. Steiner **Das menschliche Streben:** Man achte darauf, nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet. Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher umso mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft. Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in: «**Alle anderen Übungen zur Gewohnheit werden lassen**».

Aufgabe	<p>Meditiere deine Ideale! Wo erlebst du Verpflichtungen, zu denen du Ja sagen möchtest und wie stellst du dich mit den dir gegebenen Ressourcen dazu? Stell dir daraus deine Aufgaben und wachse daran.</p> <p>Führe auch die kleinen täglichen Aufgaben so aus, dass deine grossen Ideale in ihnen mit-schwingen. Lass deine Verbindung zu deinen Mitmenschen und dem Leben in der Welt zu einem Klang werden.</p>	<p><i>Was sind die grossen Ideale und Pflichten eines Menschen?</i></p> <p><i>Und wie stelle ich mich mit den mir gegebenen Ressourcen dazu?</i></p> <p><i>Daraus stelle ich mir «meine» Aufgaben, auf die ich mich vorbereiten will.</i></p> <p><i>Das was ich gelernt und geübt habe, will ich so anwenden, dass meine Verbindung zu meinen Mitmenschen und dem Leben in der Welt von einem Geräusch zu einem Klang wird.</i></p>
Angebot	<p>Dein Bemühen, durch den achtgliedrigen Pfad auf verschiedenen Ebenen mit geistigen Tatsachen umzugehen, führt dich zu immer grösserer Lebenssicherheit. Blockaden lösen sich auf, es entstehen Freiräume für verbindende Taten, und dein Vertrauen in die tragenden Kräfte des Daseins wächst. Das hilft dir, dich mit den Umständen und mit den anderen Menschen mehr und mehr zu versöhnen.</p>	<p><i>Mein fortgesetzter Umgang mit geistigen Tatsachen führt mich zu immer grösserer Lebenssicherheit.</i></p> <p><i>Mein Vertrauen in die tragenden Kräfte des Daseins wächst.</i></p> <p><i>Das hilft mir, mich mit meinem Schicksal zu versöhnen. Es entsteht ein Freiraum für verbindende Taten.</i></p>

Alltag

Nimm dir während des Tages mehrmals etwas Zeit, um darüber nachzudenken, wie du mit den Aufgaben bezüglich der Schritte des Pfades vorankommst.

Wenn du zurückblickst (das kann die letzte Stunde, der letzte Tag sein), kannst du sehen, was dir schon gelungen ist?

Schau auch in die Zukunft (nächste Stunde oder nächster Tag). Mach dir einen Plan für deine nächsten Übungsschritte. Bleib dabei im Rahmen deiner Möglichkeiten.

Versuche, zu bemerken, ob sich deine alten Gewohnheiten mit der Zeit ändern. Baue neue auf.

Der Buddha lehrte, wir sollen uns aus den irdischen Bedingtheiten herauslösen, um wieder zu paradiesischer Unschuld zu gelangen.

Und was geschieht dann mit Mutter Erde?

Mit Buddha's Aufforderung zu immer grösserer Aufmerksamkeit kann ich etwas anfangen. Das gibt mir ein Gefühl von Eigenständigkeit und Gestaltungsfreiräumen, auch im Kleinen:

Heute zum Beispiel will ich beim Kochen so aufmerksam sein, dass die Küche zuletzt nicht wie ein Schlachtfeld aussieht. Zuvor will ich im Kühlschrank nachschauen, was alles gegessen werden sollte, und daraus das Menü komponieren.

Erkenne auch beim scheinbar Unbedeutenden seinen Beitrag zum Ganzen.

„Das richtige Streben“ mit Variationen der O-Gebärde

Das menschliche Streben:

Durch den Körper hindurch nach unten fühlen, dann O-Gebärde erfüllt mit Empathie, Licht und Wärme.

Man achte darauf, nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet.

Mit nach aussen weisenden Handflächen die O-Gebärde entstehen lassen. Den Aussenraum spüren. Langsam die Handflächen nach innen wenden, den Innenraum spüren.

Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken

Die O-Gebärde bis in die Vertikale über den Kopf hinauf führen.

und sich Ziele (Ideale) stellen,

Die Arme seitlich nach unten in ein O vor dem Unterleib führen. Das obere O in der Erinnerung neu entstehen lassen.

die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen,

Mit den Oberschenkeln die Beine in eine rund empfundene O-Form weiten. Dabei leicht auf die Zehen gehen. Das O mit den Armen und das über dem Kopf empfundene O bleiben bestehen.

zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen,

Beine Zusammenstellen, und vom Herz aus eine innig erfüllte O-Gebärde entstehen lassen.

um seinen Mitmenschen nachher umso mehr helfen und raten zu können,

Halbes O mit dem rechten Arm nach hinten (helfen) dann mit dem linken Arm (raten). Die Wirkung auf das Brustbein spüren (können).

wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft.

Aus der Fülle des O im Rücken einige achtsame Vorwärtsschritte führen (Schwan).

Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in:

«Alle anderen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».

Die Gestalt entspannt aufrichten (I), Beine nach links und rechts zur Seite stellen, das Herz bleibt in der Mitte (A), achtsames O.

7. Freitag

Achtsam lernen

Durch Hingabe ans Leben erstarcken.

G. Buddha **Rechte Achtsamkeit, Rechtes Überdenken** betrifft zunächst die bewusste Präsenz in allen seinen Körperfunktionen wie Atmen, Gehen, Stehen usw. Auch alle Sinnesreize, Affekte und Denkinhalte sollen umfassend bewusst gemacht werden, doch ohne sie kontrollieren zu wollen. Es geht um das Bewusstwerden des ständigen Flusses der Gefühle und der Bewusstheitszustände. Diese Achtsamkeit bewirkt, ganz im Hier-und-Jetzt zu sein, nicht der Vergangenheit nachzugröbeln und nicht in der Zukunft zu schwelgen. Das heisst auch, ganz bei der Sache oder bei der Person zu sein, mit der man konfrontiert ist, oder bei einem Gespräch, das man führt.

R. Steiner **Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen.** Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen. Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen. Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst. Man nennt diese Übung auch «**das richtige Gedächtnis**», das heisst sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

Aufgabe	Nimm an, was das Leben dir bringt und sei bereit, zu täglich neuem Lernen. Erwecke das Jugendliche in dir und verneige dich vor dem grenzenlosen Leben. Sei wach für deinen Körper, dein Innenleben und das Leben um dich herum. Lerne, deine Erlebnisse so in dir absinken zu lassen, dass sie dir später als innere Intelligenz im Hier und Jetzt zur Verfügung stehen. Achte auf Alles.	<i>Wir lernen vom eigenen Leben, aber auch vom Leben um uns herum.</i> <i>Indem wir unsere Achtsamkeit für dieses Leben bis ins Fühlen des eigenen Körpers anwenden, können wir die Intelligenz des Körpers anregen und mit einbeziehen.</i> <i>Wir erwecken das Jugendliche in uns und verneigen uns vor dem grenzenlosen Leben.</i> <i>Schrittweise lernen wir, mit ihm zusammenzuarbeiten und durch Hingabe an das Leben zu erstarcken.</i>
Angebot	Du lernst, mit dem Leben zusammenzuarbeiten und durch Hingabe daran zu erstarcken. Du entdeckst die Sprache des Lebens überall, in der Natur und in der Intelligenz deines eigenen Körpers. Du begegnest deinen Mitmenschen mit zunehmendem Verständnis und Mitgefühl.	<i>Weil ich ganz annehmen will, was das Leben mir zumutet, bin ich bereit zu täglich neuem Lernen.</i> <i>Meinen Mitmenschen kann ich mit zunehmendem Verständnis und Mitgefühl begegnen.</i> <i>Auch in der Natur und in meinem Körper lerne ich, die Sprache des Lebens zu entdecken.</i>

Alltag

Versuche, täglich etwas Neues aus unerwarteten Situationen, zu lernen. Lass dich vom Leben beim Aufbau neuer Fähigkeiten unterstützen.

Suche nach Beispielen, wo jemand anderes auf eine Weise gehandelt hat, wie du es gerne lernen möchtest.

Kannst du dir bewusst etwas vornehmen, das auf einer Entdeckung beruht, die du bei dir selbst neu gemacht hast?

Wie interessiert bist du, deine verschiedenen Erfahrungen mit dir selbst, sogar Fehler und Missverständnisse, anzuschauen? Wie ehrlich bist du dir selbst gegenüber, wenn es darum geht, Verantwortung für deine Handlungen und Reaktionen zu übernehmen?

Du bist unterwegs zu einem Treffen mit alten Schulkameraden. Wer wohl alles kommen wird? Du denkst an Daisy, die vor einem Jahr tragisch verunglückt ist. Ihre Freundin Hilde wird heute dabei sein und erzählen, wie die Familie damit zurechtkommt.

Ob Peter kommen wird? Seine Karriere hält ihn ziemlich auf Trab. Es fällt dir ein, wie ihr einmal dem Lehrer Wutz einen bösen Streich gespielt habt. Gott sei Dank ging es noch halbwegs gut aus.

Und die Zwillinge? Sind sie noch immer hauptsächlich mit ihrer äusseren Erscheinung beschäftigt?

Du musst kräftig bremsen, fast wärst du am Parkplatz vorbeigefahren.

Wieder was gelernt!

Steigere deine Wachheit im Alltag.

„Das richtige Gedächtnis“ mit Variationen der A-Gebärde

Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen.

Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben.

Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan,

so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.

Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken).

Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen.

Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.

Man nennt diese Übung auch «das richtige Gedächtnis» das heisst sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

Vom Herzen aus mit viel «Fülle» die Arme ins A hinaus öffnen (rechts,links) und dann seinen Einstrom entstehen lassen.

Die Arme in der A-Geste wie eine Schale an den Körper herankommen lassen und spüren, wie der Körper reagiert.

Die Arme vom Herzen aus in ein A nach unten führen (rechts, links).

Die Beine ruhig auseinanderstellen (rechts, links), die Arme entspannt in einen angedeuteten Fünfstern steigen lassen. Ruhe und Sicherheit entstehen lassen.

Die Beine zusammenstellen, die Arme hängen lassen. Entspannt ein A mit den Augen machen. Den Einstrom im Augenbereich spüren und sich davon nach hinten mitnehmen lassen.

Halbbogen mit dem rechten Fuss nach hinten (Nein). Mit den Armen mit einem A in den hinteren Raum tasten. Die Arme in einem nach unten fühlenden Bogen in ein A nach vorne bringen (links, rechts).

Aufrecht stehend die Füße leicht nach rechts und links öffnen (Mensch). Mit den Füßen einen A-Winkel auf dem Boden nach gehen. Vorne mit weiten Beinen stehen bleiben (Kinder). Achtsam den A-Winkel zum Anfangspunkt zurück schreiten (aufpasst).

Aufrecht stehend eine A-Gebärde in der Frontalfläche nach rechts und links unten.

Mit der A-Gebärde in den hinteren Raum spüren (das Gelernte).

Mit der A-Gebärde in den vorderen Raum spüren (Erfahrungen).

In die Mitte zurückkommen.

8. Alle Tage

Achtsam eins werden

Meditativ leben. Wesentlich werden.

G. Buddha **Rechtes sich Versenken, Rechte Sammlung** bezeichnet die Fertigkeit, den unruhigen und abschweifenden Geist zu konzentrieren. Dies wird einspitziger Geist oder höchste Konzentration genannt. Um zur rechten Sammlung zu kommen, wurden viele Methoden und Techniken entwickelt. Im Wesentlichen geht es um eine Meditation, die vor allem die Konzentration auf ein einziges Phänomen (häufig den Atem) verwendet, wodurch der Geist von Gedanken befreit wird und zur Ruhe kommt.

R. Steiner **Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun**, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgendetwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.) Man nennt diese Übung auch «**die richtige Beschaulichkeit**».

Aufgabe	Entwickle für jede Begegnung mit Menschen oder mit der Natur: <ul style="list-style-type: none">• vorbereitend, den Willen zur Offenheit;• währenddessen, die Fähigkeit zur Gelassenheit;• danach, das Interesse zum Nachklingen lassen. Alles in der Welt ist wertvoll und ruft nach Einsicht, Wahrnehmung und Versenkung.	<i>Alles ist von Interesse und ruft nach Einsicht, Wahrnehmung und Versenkung.</i> <i>Ich und Welt werden eins.</i> <i>Das fragt von meinem Willen</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Offenheit</i>• <i>Gelassenheit</i>• <i>Nachklingen lassen</i>
Angebot	Du kannst dich annehmen so wie du bist. Allem Wahrnehmbaren kannst du in Offenheit begegnen, sogar Widrigem kannst du staunend gegenüberstehen. In dir wächst die Liebe zur Erde. Du und die Welt werden eins.	<i>In mir wächst ein Verlangen nach Einsicht in die Verhältnisse zwischen Mensch und Welt.</i> <i>Allen Wahrnehmungen kann ich in Offenheit begegnen. Auch Widrigem kann ich staunend gegenüberstehen.</i> <i>Sorgsam prüfe ich alles in Gedanken.</i> <i>Achtsam bilde ich meine Lebensgrundsätze.</i>

Alltag Kommst du mit deiner täglichen Meditationspraxis zurecht? Was fällt dir leicht, wo hast du Schwierigkeiten?

Welche innere Haltung empfindest du als wichtig oder hilfreich, um dauerhaft ein Bewusstsein von dir selbst als spirituelles Wesen zu entwickeln.

Was empfindest du als den Sinn deines Lebens, und wie möchtest du ihn schrittweise erfüllen.

Finde Beispiele von Menschen in der Geschichte, die sich für die Menschlichkeit eingesetzt haben. Was möchtest du von ihnen lernen?

Versuche in Frieden mit dir selbst und den täglichen Umständen zu leben.

Lass dir sich von jeder Sache und Situation etwas sagen. Welchen Platz und Stellenwert bekommt das in deinem Leben.

Aus einem unbeschreiblich schönen Ausbreitet-Sein in Licht und Klang und Frieden und Wärme ziehst du dich zusammen in Richtung zum Körper. Langsam tauchen Bilder auf ohne Zusammenhang. Nebenbei besinnst du dich aufs aktuelle Datum, Wochentag, Uhrzeit.

Eh du die Augen aufschlägst nutzt du noch einmal die Flügel deiner Seele, um alle Lieben und auch die weniger Lieben zu grüssen, die anstehenden Aufgaben abzuspüren, deine Motivation zu klären.

Mit einem Ruck bist du drin in deinem Körper und schlägst die Augen auf: Wie ist das Wetter heute?

Ja! So wie du im Schlaf versuchen kannst, innerlich wach zu werden, kannst du es auch im Leben versuchen.

„Die richtige Beschaulichkeit“ mit den Vokalen und TAO

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit.

Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen,

seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden,

seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen

über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken,

über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten

und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen.

(Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)

Man nennt diese Übung auch «die richtige Beschaulichkeit».

Langsam die T-Gebärde bilden

Dem Inhalt des Satzes entsprechende Variationen der U-Geste bilden.
Sich nicht scheuen, neue und eigene Möglichkeiten auszuprobieren!

Variationen der AU-Geste bilden.

Variationen der EI-Geste bilden.

Variationen der E-Geste bilden.

Variationen der I-Geste bilden.

Variationen der O-Geste bilden.

Variationen der A-Geste bilden.

TAO

Die Geschichte des Pfades

Der Übungsweg des achtgliedrigen Pfades stammt seinem Ursprung nach von Gautama Buddha aus dem 6. Jahrhundert vor Christus. Er wurde im 20. Jahrhundert von Rudolf Steiner den Tagen der Woche zugeordnet und als ein Bestandteil des anthroposophischen Schulungsweges ausgearbeitet.

Der Mensch hat im Laufe der Evolution verschiedene Wesensglieder, Hüllen zur Verfügung gestellt bekommen. In diesen Hüllen entwickelte sich zunächst die egoistische Ich-Empfindung mit seiner Selbst-Bezogenheit. Dadurch wird es in uns eng und aus der Enge kommt die Angst.

Mit den Übungen des achtgliedrigen Pfades werden schlummernde Fähigkeiten des 16-blättrigen Kehlkopfchakras entwickelt, wodurch neue Möglichkeiten für den Geist, die Seele und das Alltagsbewusstsein entstehen. Lebensfragen sollen in selbstverantworteter Weise angegangen werden und zu aktuellen gesellschaftlichen Gegebenheiten sollen aus dem eigenen Innenraum heraus Antworten und Wege gefunden werden.

So wie Buddha uns den Weg, den Pfad vorschlägt, richten wir im Üben unsere Aufmerksamkeit zunächst auf verschiedene innere Gegebenheiten. Damit ist eine Selbstfindung verbunden. Das ist verbunden mit einem Anschluss an einen Keim in uns, der nicht aus irdischen Bedingungen kommt und uns ganz neue Möglichkeiten des Selbstseins eröffnet.

Der Keim für das neue Ich ist übergegensätzlich, d.h. es steht über den Gegensätzen, überbrückt Gräben, verbindet sie. Sein Wesen ist Wärme, Gleichgewicht und Interesse. Es ist eine Geburt, ein Kind, symbolisiert in der jungfräulichen Geburt. Es gibt drei solche grundsätzlichen Gegensätze: oberer und unterer Mensch, Tag- und Nachtbewusstsein, Männlich und Weiblich.

In dem Masse, wie unsere Aufmerksamkeit und unsere Schritte sich mit diesem Keim verbinden, entwickeln wir ein neues Verständnis für unsere Mitmenschen und ein neues Verhältnis zur Natur, die uns umgibt. Das sind die Themen der vierten bis siebten Stufe.

Der Buddha konnte in seinem Leben Buddhi, den Lebensgeist verwirklichen und aus dieser Entwicklungsstufe heraus den Pfad geben. Im Pfad entspricht das der sechsten Stufe, dem Jupiter, dem «rechten Streben». Da geht es um Geist-Leben, «den Geist leben», so dass die Sonnenherzenkräfte durch die Erdentwicklung, durch die Ich-Entwicklung, durch den Menschen hindurchwirken und von ihm von innen heraus gelebt werden.

Der Edle Achtfache Pfad des Gautama Buddha

Was will und wohin führt der achtgliedrige Pfad?

Das Wissen um den achtgliedrigen Pfad stammt aus der «**Lehre von der Erlösung vom Leiden**» von Gautama Buddha, die er seinen Mönchen im 6. Jh. v. Chr. im Wildpark von Isipatana in der Nähe von Benares gab. Einführend in den Pfad sagt der Buddha:

«Dort nun richtet der Erhabene das Wort an die Schar der fünf Mönche: „Es gibt hier zwei Extreme, ihr Mönche, denen derjenige, welcher der Welt entsagt hat, sich nicht hingeben soll; welche zwei?

Das eine ist auf die Sinnenfreuden gerichtete Hingabe an die Lüste, die ist niedrig, roh, gemein, unedel und zwecklos. Das andere ist die Hingabe an Selbsteinigung, die ist leidvoll, unedel und zwecklos. Diese beiden Extreme, ihr Mönche, hat der Vollendete vermieden und hat den mittleren Pfad vollständig verstanden, der sehend macht, der Erkenntnis verleiht, der zur Ruhe, zum höheren Wissen, zur Erwachung, zum Nirvana führt.

Und welches, ihr Mönche ist dieser von dem Vollendeten völlig verstandene mittlere Pfad, der sehend macht, der Erkenntnis verleiht, der zur Ruhe, zum höheren Wissen, zur Erwachung, zum Nirvana führt? Es ist eben dieser edle achtteilige Weg, nämlich“: Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechtes Reden, Rechtes Handeln, Rechtes Leben, Rechtes Streben, Rechtes Überdenken, Rechtes Sichversenken.»²

Buddha beschreibt das Ziel des Weges mit folgenden Worten:

«Dies nun ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist leidvoll, Alter ist leidvoll, Krankheit ist leidvoll, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind leidvoll, vom Lieben getrennt sein ist leidvoll, nicht erlangen, was man begehrt ist leidvoll. Kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens sind leidvoll.

Dies nun ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens: Es ist jener Wiedergeburt erzeugende, von Wohlgefallen und Lust begleitete Durst, der bald hier, bald dort sich ergötzt, das will sagen: Der Durst nach Sinnenlust, der Durst nach Werden, der Durst nach Wohlsein.

Dies nun ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. Es ist eben dieses Durstes spurloses, restloses Aufheben, Aufgeben, Verwerfen, Ablegen, Vertreiben.»³

Aufbau der Übungen ⁴

Grundlage der buddhistischen Praxis und Theorie sind die Vier Edlen Wahrheiten, dass

- (1) das Leben in der Regel vom Leid über Geburt, Alter, Krankheit und Tod geprägt ist.
- (2) dieses Leid durch die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung verursacht wird.
- (3) zukünftiges Leid durch die Vermeidung dieser Ursachen nicht entstehen kann bzw. aus dieser Vermeidung Glück entsteht.
- (4) die Mittel zur Vermeidung von Leid, und damit zur Entstehung von Glück, in der Praxis der Übungen des Edlen Achtfachen Pfades zu finden sind. Diese bestehen in:
 1. rechter Erkenntnis
 2. rechter Absicht
 3. rechter Rede
 4. rechtem Handeln
 5. rechtem Lebenserwerb
 6. rechter Übung
 7. rechter Achtsamkeit
 8. rechter Meditation

Die acht Glieder des Edlen Achtfachen Pfades gliedern sich in drei Gruppen:

- a) Weisheit (rechte Erkenntnis, rechte Absicht)
Diese ersten beiden Glieder beziehen sich auf das Denken und die Gesinnung (Motivation). Für einen Buddhisten fängt das Tun nicht erst mit der Tat an, die Vorbereitungen für eine Tat finden immer im Denken statt, ob bewusst oder unbewusst.
- b) Sittlichkeit (rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb)
Diese mittleren Glieder beziehen sich auf das sittliche Verhalten im Umgang mit den Mitmenschen.
- c) Vertiefung (rechte Übung, rechte Achtsamkeit, rechte Meditation)
Bei diesen drei Gliedern geht es um das Geistestraining, den Zugang zur spirituellen Dimension.

Buddhas Weg ist ein Weg der Mitte und der Liebe, er meidet das Extreme.

Der Begriff „Pfad“ ist nicht im Sinne eines linearen Fortschreitens von Stufe zu Stufe gemeint: alle Komponenten sind von gleicher Wichtigkeit und sollten jederzeit beachtet und geübt werden.

Der Begriff „recht“ zur Kennzeichnung der einzelnen Pfadglieder stellt eine Übersetzung des Pali-Wortes sammā dar und könnte auch mit vollkommen übersetzt werden. Der Begriff sammā weist also nicht auf den Gegensatz richtig-falsch hin, wie im deutschen Sprachgebrauch irrtümlich angenommen werden könnte. Er meint vielmehr die Übereinstimmung der Praxis mit der Gesamtheit der Vier Edlen Wahrheiten, also der Leidvermeidung.

² Max Ladner, Gotamo Buddha - Sein Werden, seine Lehre, seine Gemeinde. Dargestellt an Hand des Pali-Kanons, S. 61

³ ebd. S. 61f

⁴ nach Wikipedia vom 8.6.2019: Edler Achtfacher Pfad

Der achtgliedrige Pfad bei Rudolf Steiner

Rudolf Steiner (1861 – 1925) schätzt den achtgliedrigen Pfad sehr hoch ein. Er erwähnt ihn in vielen seiner Vorträge, unter anderem in der Vortragsreihe über das Lukasevangelium, in denen er zeigen möchte, dass das Lukas-Evangelium als innerste Substanz die tätige Kraft der Liebe und des Mitleids in sich trägt und eine besonders starke Beziehung zum achtgliedrigen Pfad Buddhas hat:

«Wir haben gesehen, was der Buddha für eine Mission hatte. Er hat zuerst hingestellt, was man nennen kann die große Lehre von der Liebe und dem Mitleid und allem, was damit zusammenhängt und was umschrieben ist in dem achtgliedrigen Pfad.

Meinen Sie, wenn der Buddha heute erscheinen würde, er würde in derselben Weise das hinstellen können? Nein. Denn heute ist eine physische Organisation nicht möglich, die den Buddha jene Entwicklung durchmachen ließe, die er zu seiner Zeit durchgemacht hat. Die physischen Organisationen ändern sich fortwährend. Es musste genau jener Zeitpunkt eingehalten werden, damit gerade eine solche Musterorganisation hingestellt werden konnte, damit der Buddha heruntersteigen und jene menschliche Organisation benutzen konnte, um einmal die gewaltige Tat des achtgliedrigen Pfades hinzustellen, die fortwirken soll, damit die Menschen sie geistig durchdringen.

Heute ist die Menschheit darauf angewiesen, nach und nach diesen achtgliedrigen Pfad geistig-seelisch sich anzueignen. ... Mögen die Menschen noch so sehr alle möglichen Philosophien bewundern, mögen sie schwärmen von Kantianismus und sonstigen Dingen, alles das ist nur eine Kleinigkeit, ist nur ein Elementarstes gegen die umfassenden Grundsätze des achtgliedrigen Pfades. Und nur langsam kann die Menschheit wieder aufsteigen, um zu verstehen, was hinter den Worten des achtgliedrigen Pfades liegt.

Zuerst wird so etwas im richtigen Zeitpunkte in einer umfassenden Tatsache hingestellt; dann geht von da aus die Entwicklung weiter. Es nimmt die Menschheit von da den Ausgangspunkt und erlangt erst nach langer Zeit das, was zuerst als eine gewaltige Tat vorbildlich hingestellt wurde. So stand der Buddha in seiner Zeit da und brachte der Welt die Lehre von der Liebe und dem Mitleid als ein Wahrzeichen für kommende Geschlechter, die sich nach und nach die Fähigkeit erobern sollen, aus sich heraus das zu erkennen, was in dem achtgliedrigen Pfade liegt. ...

Lesen Sie nach, wie die Entwicklung der sechzehnblättrigen Lotusblume⁵ mit dem achtgliedrigen Pfade zusammenhängt. Die Menschen werden dann dahin gelangt sein, gerade die sechzehnblättrige Lotusblume zu entwickeln durch den achtgliedrigen Pfad. Das hängt innig zusammen. Und für diejenigen, der in die Menschheitsentwicklung hineinschauen kann, gibt es ein Zeichen dafür, wie weit die Menschheit in der Entwicklung gediehen ist. Sie ist so weit gediehen, wie sie gediehen ist in der Entwicklung der sechzehnblättrigen Lotusblume, die eines der ersten Organe ist, deren sich die Menschen in der Zukunft bedienen werden.

Wenn aber dieses Organ entwickelt sein wird, dann wird eine gewisse Herrschaft des Seelisch-Geistigen über das Physische eingetreten sein. Nur der, der sich heute darauf einlässt, eine geistige Entwicklung im esoterischen Sinne durchzumachen, kann davon sprechen, dass er auf dem Wege ist, sich richtig den achtgliedrigen Pfad einzuverleiben. Der andere «studiert» ihn. Das ist natürlich auch sehr nützlich; es wird eben eine Anregung sein.»⁶

Die Übungen des achtgliedrigen Pfades bewirken die Aktivierung des sechzehnblättrigen Chakras, das in der Gegend des Kehlkopfes beheimatet ist. Sie erwecken Eigenschaften, die nach R. Steiner für das Betreten eines geistigen Entwicklungsweges erforderlich sind, u.a. die Fähigkeit zur gedanklich-wachen Selbstführung und zur Wahrnehmung für die Gedankenart von Lebewesen. Seelisch und geistig wird vieles in Bewegung kommen und dadurch das innere Leben und den Umgang mit dem äusseren Leben verwandeln. Diese Entwicklung vollzieht sich im Alltag, der äusserlich in derselben Weise weitergelebt wird wie bisher.⁷

Zum Raum kommt die Zeit, zum Sein das Werden.

Neu ist, dass Rudolf Steiner zum achtgliedrigen Pfad etwas hinzufügt, nämlich die Zuordnung zu den Wochentagen.

⁵ Nach R. Steiner sind Chakren oder Lotusblumen Organe des Seelenleibes und Energiezentren der Seele, die zu arbeiten beginnen, wenn geistige Fähigkeiten aktiv entwickelt werden. Das sechzehnblättrige Chakra hat seinen Sitz in der Gegend des Kehlkopfes.

⁶ Rudolf Steiner, Das Lukas-Evangelium, Zehn Vorträge, GA 114, Vortrag vom 24.9.1909, S. 163f

⁷ R. Steiner, Anweisungen für eine esoterische Schulung S. 26ff, Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten S. 118ff

Er nennt sie „Übungen für die Tage der Woche“, oder kurz „Wochentagsübungen“.

Rudolf Steiner lässt den Pfad am Samstag beginnen und am Freitag enden. Der achte Tag ist ein Abschluss, eine Zusammenfassung.

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Alle Tage
Saturn	Sonne	Mond	Mars	Merkur	Jupiter	Venus	

Zum Raum kommt die Zeit dazu, zum BIN⁸ das ICH: Ich Bin. Es geht um das Annehmen und Durchschreiten des Lebens mit allen seinen Herausforderungen als Grundlage für die Entwicklung vertiefter Bewusstseinsqualitäten. Achtsamkeit gegenüber dem Leben wird zur Basis für die Erweckung unserer geistigen Organe und inneren Fähigkeiten. Das tägliche Leben wird angenommen als Weg in eine innere geistige Freiheit, die mitten in der sinnlichen Welt besteht.

Der Pfad, die Seligpreisungen und die Übungen von Nervosität und Ichheit



Die Seligpreisungen der Bergpredigt

Die Seligpreisungen der Bergpredigt entsprechen in ihren Stufen und Bedeutungen den Stufen des achtgliedrigen Pfades. Sie beschreiben den zukünftigen Menschen, wie er sich sowohl moralisch als auch in seiner körperlichen Sensitivität weiterentwickeln wird.

Wenn man schaut, welche Wesensglieder des Menschen angesprochen werden, findet man eine Beziehung zwischen der ersten Seligpreisung und der siebten Stufe des achtgliedrigen Pfades. Die dritte und vierte Seligpreisung korrespondieren zusammen mit der fünften Stufe des Pfades. Die sechste und siebte Seligpreisung sind der dritten Stufe des Pfades verwandt, und die neunte Seligpreisung der ersten Stufe. Die letzte, zehnte Seligpreisung ist wie die achte Stufe des Pfades eine Zusammenfassung und Erhöhung der vorangegangenen Stufen.

In unseren HSP-Kursen sind diese Stufen zu einem Selbsthilfe-Konzept für hochsensible Menschen ausgearbeitet worden.

[HSP - Hochsensibilität](#)

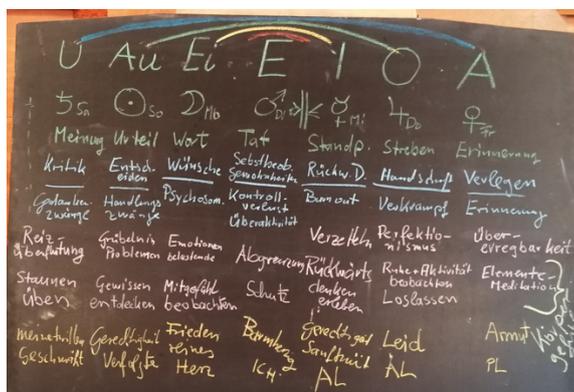
⁸ Englisch «bin» bedeutet übersetzt Eimer, Behälter, Kasten, Rumpf, Gefäss. Das Ich ist das, was durch das Bin hindurchzieht.

Die Übungen von Nervosität und Ichheit

Die Übungen von Nervosität und Ichheit, die Rudolf Steiner 1912 in einem öffentlichen Vortrag entwickelt hat, beruhen ebenfalls auf dem achtgliedrigen Pfad. Das haben wir in den Einführungsvideos zu unseren ABSR-Kursen ausführlich dargestellt.

[ABSR - Stressbewältigung](#)

Der achtgliedrige Pfad - Die Übungen von Nervosität und Ichheit Themen der Hochsensibilität - Die Seligpreisungen



Tafelbild vom HSP-Kurs in Bochum 2020

Quellen und Copyright

- Autoren** Ilse Hönig, Simon Waldmann, Theodor Hundhammer
- Bilder** Bergkristall der Titelseite: Aquarell von Jürg Reinhard
Alle anderen Bilder: Eurythmy4you
- Copyright** Das Copyright für diesen Kurs, das Kursdossier und dessen originären Inhalte liegt bei Eurythmy4you, 2020.