

Anleitung für die Konzentrationskraftübung

Die 1. Nebenübung von Rudolf Steiner- mit dem verstärkten Lenken der

Aufmerksamkeit auf die Konzentrationskraft - und dem dazugehörigen Nachklang

1. Wir bereiten uns für die Übung vor: wir setzen uns bequem, spüren die Füße auf dem Boden, wie auch den Boden unter den Füßen. Wir erzeugen vollkommene Ruhe.

2. Wir beginnen unsere Konzentrationskraft zu aktivieren (entweder mit Hilfe einer vorgestellten Handlung, mit einer Mathematikaufgabe, einer geometrischen Vorstellungsübung oder anderem).

3. Während wir uns konzentrieren, spüren wir eine Kraft in unserem Haupt. Sie zeigt sich zunächst als ein Druck im Kopf, dieser ist der Abdruck der Konzentrationskraft im Haupt. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Konzentrationskraft. Dabei verdämmern die Vorstellungsinhalte.

4. Wir verstärken die Konzentrationskraft ohne Inhalt und versuchen sie aufrecht zu halten.

5. Allmählich versuchen wir den leibfreien Beobachter, der nach vielen Wiederholungen über dem Haupte sein Zentrum findet, wahrzunehmen. Es wird erfahrbar, dass der Beobachter leibfrei tätig ist.

6. Wir versuchen unsere Konzentrationskraft ohne Vorstellungs- und Gedankeninhalt zu verstärken und gleichzeitig den Beobachter hervorkommen zu lassen. Dies versuchen wir für ein paar Sekunden und mit der Zeit immer etwas länger zu halten. Sobald wir bemerken, wir können die Aufmerksamkeit nicht mehr halten, beenden wir die Konzentrationsübung. Wir schließen die Übung mit dem Nachklang, wie ihn Rudolf Steiner formulierte:

„Am Ende einer solchen Übung versuche man, das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, das man bei subtiler Aufmerksamkeit auf die eigene Seele bald bemerken wird, sich voll zum Bewusstsein zu bringen, und dann beschließe man die Übung dadurch, dass man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diesen Körperteil hineingießen wollte.“

7. Wir beenden die Übung und verbinden uns wieder durch alle Sinne mit dem dreidimensionalen Raum.

Rudolf Steiner „Die Nebenübungen: Sechs Schritte zur Selbsterziehung“ Hrsg: Ates Baydur