

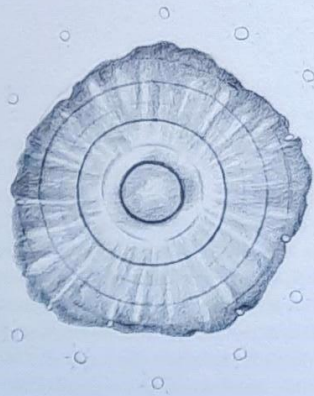


Die Erdbeere, eine beschauliche Frucht

Querschnitt durch die Erdbeere: Der Äther nimmt die Form einer zentrifugalen Bewegung von innen bis an die Peripherie an, an der sich kleine Lichtkreise bilden.

Obwohl die Ätherverhältnisse mit dem Tageslicht, der Jahreszeit variieren, so können bei den Betrachtungen in jedem Fall einige wesentliche Charakteristika erfahren werden.

Bringt man Erdbeeren in ein Gefrierfach, verarbeitet sie zu Mus oder lässt man sie zu lange nach dem Ernten stehen, entschwinden diese charakteristischen Ätherwesen.

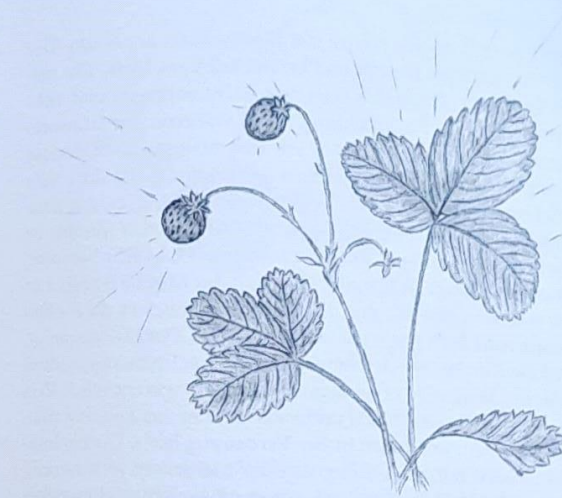


Die Erdbeere

Gerade zur Beurteilung der Nahrungsmittel sind die lebendigen Bildkräfte, die die Pflanze in sich aufnimmt und als solche organisiert, ausschlaggebend. Diese unsichtbare Lebenskraft, die Wachstum entgegen der Schwerkraft der Erde ermöglicht, bringt auch eine Form und Farbe über die Physis hervor. Wissenschaftlich lässt sich die Lebenskraft nur sehr schlecht messen. Viele Menschen spüren ganz verborgen in ihrem Herzen eine Zuneigung zur Pflanzenwelt, da sie bemerken, wie in dieser die Ätherkräfte auf wunderbare, fast märchenhafte Weise organisiert sind, denn Leben ist in allen Gräsern, Blumen und Bäumen und ohne dieses wären sie ja nicht zu ihrer Form und Gestaltbildung, zu ihrer Farbgebung und Wachstumsfähigkeit bereit. Betrachtet man die Walderdbeere mit kontemplativer Aufmerksamkeit und übt sich in der Konzentrationsbildung, wie dies für das Üben des Ätherschauens beschrieben ist, so wird man eventuell auch ihren beschaulichen Charakter und das Weben und Leben von Ätherkräften nahezu empfindsam spüren. Sie wächst im feuchten Unterholz, nahe an Wegrändern. Die Pflanze bleibt immer bodennah, die Blätter des Strauches sind rund und zierlich. Eine liebliche Gestalt wartet still am Wegesrand auf ihre Entdeckung. Besonders auch die kleine weiße Blüte, die aus der niedrigen Pflanze auffällig öffnend hervorleuchtet, strahlt mit bescheidener Größe und innerer Vornehmheit dem Licht entgegen. Schließlich wandelt sich die Blütenbildung und eine Frucht wächst heran. Die zunächst grüne Beere wird gelb und schließlich reift sie zu einem kräftigen, aber nicht sinnlich strahlenden, angenehmen Rot.



Die liebliche und gleichermaßen würdevolle Blüte der Walderdbeere



Die Erdbeere, ganz besonders die Walderdbeere, besitzt einen außerordentlich lieblichen Charakter. Über ihrem Wesen waltet jene kosmische Lichtkraft, die eine Offenheit mit Würde zeigt. Von ihrer Erscheinung her besitzt sie eine unaufdringliche Gestalt. Ist der Mensch von den Früchten der Erdbeerpflanze, so nimmt er natürlich damit am Wesen der gesamten Pflanzennatur teil. Die Erdbeeren und vor allem die kleinen Walderdbeeren besitzen eine reinigende Kraft für den Menschen. Es sind Stoffe in den Erdbeerfrüchten enthalten, die von innen heraus bis an die Peripherie des Körpers ihre reinigende Wirkung entfalten, sodass manchmal nach dem Genuss dieser Früchte sogar Hautausschläge vorkommen.

Die Ätherwirkung der Erdbeere ist tatsächlich so, dass sie einen stärksten Charakter des Nach-außen-Gehens besitzt. Wie in Ringen drängt sich der Äther zentrifugal in die Peripherie und öffnet weitere kleine Lichtkreise. In diesem Sinne ist die Erdbeere wie eine selbstlose Pflanze, die den Grundsatz fast bildlich offenbart:

„Wenn du dich selbst verwirklichen möchtest, so erkenne den anderen.“

Übertragen lässt sich sagen, dass die lieblichen Eigenschaften der Erdbeere den Menschen mit ihrem Wesen erfüllen, ihn ergreifen und ihn selbst zu mehr Bescheidenheit und Zartheit führen. Einige Walderdbeeren können ein schönes Geschenk sein, das der Liebende gern seiner Geliebten überreicht, als Ausdruck seiner Hingabe.

Hautausschläge können durch die starke Kieselsäurewirkung der Erdbeere entstehen. Diese Ausschläge wären nicht unbedingt ein negatives Zeichen, denn sie zeigen nur, dass der Körper auf die Stoffe mit Reinigung reagiert.

Dieser Ausspruch über die Selbstverwirklichung stammt von Rudolf Steiner. Er wurde hier in einfacherer Form auf die Erkenntnistätigkeit übertragen.

Die Objektauswahl zur Seelenübung

Für alle Übungen, die in der Folge beschrieben werden, bedarf es einer Auswahl von konkreten Objekten. Man kann deshalb die Seelenübung als gegenständliche Übung bezeichnen. Ähnlich wie es Meditationsformen mit Inhalten und Objekten und Meditationsformen ohne Inhalte gibt, so könnte man vermuten, dass es auch Seelenübungen mit Inhalten und ohne Inhalte geben könnte. Eine Meditation ohne Objekt und Inhalt würde ein Eintauchen in eine Leere darbieten und den Versuch demonstrieren, in eine vollkommene Stille ohne Denken, ohne Fühlen und ohne Wollen einzutauchen. Eine Seelenübung kann jedoch nicht stattfinden, wenn sie in der sogenannten Leere, in der schweigenden Stille ohne Denken und ohne Fühlen versucht werden würde.

Der Übende wählt selbst durch eigene Entscheidung die Objekte zum Üben. Es gibt eine sehr große Anzahl von verschiedenen Möglichkeiten, die dem Üben zur Verfügung stehen. Mit den folgenden Zeichnungen werden einige Möglichkeiten zur freien Auswahl vorgeschlagen.



Ein sehr dankbares Üben entsteht, indem der Ausführende sich bestimmten Textstellen mit Konzentration und Aufmerksamkeit widmet und diese, beispielsweise wie es in der Konzentrationsübung beschrieben ist, sorgfältig studiert. Die Disziplin dieses Studiums gibt es unter anderem in der Anthroposophie und sie wird allgemein mit Meditation auf Texte bezeichnet. In östlichen Schulen des Yoga und der Meditation nennt man das Studium in kontemplativ-meditativer Weise mit dem Begriff *sādhyāya*. Grundsätzlich soll durch die Worte und die wiederholte Auseinandersetzung mit diesen das Seelenleben angeregt werden.

Die Betrachtung von bestimmten Pflanzen oder vegetativen Erscheinungen in der Natur bietet sich zum Üben an. Die Pflanzenwelt ist von den Lichteinflüssen und Jahreszeiten abhängig und äußert sich im Sprießen und Welken. Grüne Frühjahrspflanzen wirken von ihrem Erscheinungsbild anders als die sich zum Jahresende neigenden und welkenden Herbstpflanzen. Der erfahrbare Unterschied zwischen Grünen, Blühen und Welken bereichert das menschliche Seelenleben und offenbart Kräftewirkungen, die vom Kosmos ausgehend zur Pflanzenwelt wirksam ausströmen. Das Studium einer Einzelpflanze jedoch kann die tiefere Signatur oder die Bedeutung der Pflanze der menschlichen Seele näher rücken.



Pantheon

Hochinteressant ist das Studium von Architekturformen und Gebäuden wie dem Pantheon in Rom, bei dem phantasievoll ein Obelisk und ein Tempel mit Kuppeldach und Dreiecksformen kombiniert sind. Welche Kräfte strahlen aus einem Gebäude aus? Wie wirkt Architektur auf das menschliche Erleben? Welche Einflüsse üben hohe Formen im Verhältnis zu niedrigen Formen auf das menschliche Gemüt aus?



Ein Stück Holz

Wieder ein ganz anderes Objekt kann ein einfacher Gegenstand wie ein Stück Holz bieten. Das Holz, je nach spezifischer Art, besitzt Unterschiede. Grundsätzlich erlebt der Betrachter jedes Holz in seiner spezifischen Natur und kann dieses wiederum vom Erleben eines Metalls unterscheiden. Nicht die Sympathie für Holz oder Metall erscheint für das Üben von Bedeutung, sondern dass der Übende eine Beziehung zu den Materialien ausprägt und schließlich ein zunehmendes tieferes Erleben in seiner Seele erweckt.

Kunstgegenstände, wie Statuen oder Gemälde sollten nicht am Seelenleben des Menschen leichtsinnig vorüber gleiten. Die große Versuchung bei künstlerischen Betrachtungen ist die Schwärmerei für das Schöne, die in den meisten Fällen jedoch die eigentliche Bedeutung und Ausdrucksgebung des künstlerischen Gegenstandes nicht erkennen lässt. Eine andere Versuchung besteht in schnellfertigen Bewertungen intellektueller Art. Kunst und künstlerisches Erleben aber erfordern eine regsame Seelenaktivität und diese kann in besten Vorzügen mit der Seelenübung aktiviert werden.



Statue