

Laszlo Böszörményi
Selbsterziehung (KG-Wien, Januar, 2025.)

Die drei Geburten des Menschen

1. Physische Geburt

- Von den physischen „Umständen“ weiß man viel. Vor allem die Mütter. Ist das Kind, das physisch erscheint das ganze Kind?
- Woher kommt das Bewusstsein? Taucht es aus dem Körper – Gehirn – auf? Wenn nicht: dann verkörpert sich da „jemand“. Wer ist das?
- In der Empfängnis verbindet sich der „obere“ Mensch mit dem „Unteren“.

2. Seelische Geburt

- Lernen der Muttersprache, Spielen, Musik, Malen, Zeichnen, Märchen, Literatur usw. Zu Hause, im Kindergarten, in der Schule usw.
- Erziehung, lernen geschieht durch die freien Kräfte des oberen Menschen und durch die aus dem unteren Menschen frei werdenden Kräfte.

3. Geistige Geburt

Das ist das Gebiet der Selbsterziehung. Liegt in meiner Verantwortung. Erzieher haben die Möglichkeit gleichzeitig an der seelischen Geburt von Kindern und an der eigenen geistigen Geburt zu arbeiten: Gesunde Umgebung für das Kind

Die Trennungen im Bewusstsein (monistisches → dualistisches Bewusstsein)

Das Kleinkind lebt noch in einer ganz anderen Welt wie wir: im monistischen Bewusstsein. Dann kommen die Trennungen:

1. Denken ↔ Sprechen, Sprache

Wird sichtbar durch die Fähigkeit des Lügens und Ich-Sagens.

2. Denken ↔ Wahrnehmen

Das Denken vermittelt die Wahrheit, das Wahrnehmen die Wirklichkeit.

3. Erkennen ↔ Fühlen

Autonomie (Freiheit) ↔ Automatismus (fehlende Freiheit);

Im Erkennen sind wir autonom, es hat aber Vergangenheitscharakter, ist tot
Das Fühlen ist lebendig, ist aber – meistens – nicht erkennend.

4. Ich ↔ Welt (Meditation: „Ich bin das Licht der Welt“ Joh. 8,12)

Überbewusstsein, Alltagsbewusstsein, Unterbewusstsein

1. Unterbewusstsein: Feste seelische Formen, erfrorne Aufmerksamkeit
2. Überbewusstsein: Geistig-seelische Fähigkeiten, freie Aufmerksamkeit
3. Das Alltagsbewusstsein lebt zwischen diesen beiden Grenzgebieten

Die Selbsterziehung stärkt das Überbewusstsein und schwächt damit das Unterbewusstsein und heilt deshalb das Alltagsbewusstsein.

Selbsterziehung

1. Bin ich fertig? Wenn nicht: In welche Richtung soll es weitergehen? Wer ist verantwortlich dafür? Niemand?
2. Wenn ich: wo soll ich anfangen?
3. Was ist das Werkzeug der Erziehung und Selbsterziehung:
Die Aufmerksamkeit.

1. *Erkenne Dich selbst (Abtasten der Grenzen des Bewusstseins)*

- a. Bin ich so wie ich bin perfekt und fertig?
- b. Womit arbeitet eine Kindergärtnerin? – Mit der Aufmerksamkeit
- c. Was wissen wir von unserer Aufmerksamkeit?
Unsichtbar, wie Licht. Ich kann sie im Denken + Wahrnehmen autonom auf ein Thema richten.
Ich kann nicht lange beim Thema bleiben – Ablenkungen.
Im Fühlen fehlt die Autonomie – das Gefühl kommt, wann es will.
- d. Denkende Aufmerksamkeit
Unterschied zwischen Assoziation und Denken
Wirkliches Denken: Neues Denken. Ich halte mich in Bereitschaft etwas Neues zu empfangen.
Das Denken ist NICHT (nur) dazu da, um Probleme zu lösen. Die Mission des Denkens: Ein Raum, ein Heiligtum im Menschen des Lichtes, des Verstehens, des Selbstbewusstseins.
- e. Wahrnehmende Aufmerksamkeit
Das Thema kann ich nur teilweise autonom wählen (rot ist rot).
Die Aufmerksamkeit ist hier auch zerstreut.
Ohne Aufmerksamkeit gibt es aber keine Wahrnehmung.
Was nehme ich wahr? Das „was“ ist Begriff.
Kann ich „Neues“ wahrnehmen? Ohne den Gegenstand zu wechseln?
Wie nehme ich ein Gesicht wahr?
Wie nehme ich ein Kind wahr?
- f. Fühlende Aufmerksamkeit
Üblicherweise minimale Autonomie, keine Erkenntnis
Emotionen können krankhaft, zwanghaft stark werden.
Gibt es eine andere – erkennende – Art im Fühlen?
Kunst, Meditation
- g. Die Konzentration im Denken und Fühlen können diese Umwandeln
Erkennendes Fühlen, Erkennendes Wollen
Die müssten die Werkzeuge der Kindergärtnerin sein.
Ist diese Fähigkeit gegeben? Eine gewisse Begabung haben wir, in unterschiedlichem Ausmaß, die reicht aber meistens nicht.

2. *Auflösung der Gewohnheiten*

- a. Nebenübungen von Rudolf Steiner
J. Darvas: „Die Übungen, die alle Anthroposophen ‚sehr wichtig‘ nennen – aber niemand macht sie.“
 1. Das kontrollierte (konzentrierte) Denken.
 2. Die Willensinitiative.
 3. Gleichmut.
 4. Positivität.
 5. Unvoreingenommenheit.
 6. Versöhnlichkeit.
- b. Der 8-gliedrige Pfad von Buddha
 1. Die richtige Vorstellung oder die richtige Meinung.
 2. Der richtige Entschluss oder das richtige Urteil.
 3. Die richtige Rede oder das richtige Wort.
 4. Die richtige Tat.
 5. Die Einrichtung des Lebens oder der richtige Standpunkt.
 6. Das richtige Streben.
 7. Die richtige Erinnerung.
 8. Zusammenfassung oder die richtige Beschaulichkeit.

3. *Konzentrationsübungen*

- a. Willensübungen
Wie hebe ich meine Finger?
Moment-Übung
Ich will nichts
- b. Gedankenkonzentration
Gegenstandskonzentration. Einfachen, menschengemachten Gegenstand 5 Minuten halten. Wie schaffe ich das überhaupt? Woher nehme ich das Bild? Aus der Idee. Warum kann ich die Idee nicht unmittelbar schauen, produzieren? Halten, produzieren der Idee: Wer macht das? Ich. ICH – das geistige Grunderlebnis.
- c. Wahrnehmungskonzentration
Naturgegenstand. Pflanze oder Kieselstein.
Die Begriffe verdecken die Wirklichkeit.
Kann ich ohne Begrifflichkeit wahrnehmen? Ganz kurz, ja.
Die Verlängerung des Moments führt zur Meditation.
- d. Gefühlsübungen
Wenn ein Schauspieler einen Wütenden spielt, ist er wütend – aber anders. Er hat seine Wut unter Kontrolle.
Kann ich meine Emotionen mit einem erkennenden Fühlen folgen?

4. Meditation – aktive Passivität

- a. Meditation ausgehend aus einem meditativen Satz, Text
„Was hält die Wörter dieses Satzes zusammen?“
Über den Satz nachdenken, dann die Wörter von hinten weglassen
Wortloses Denken: Eintreten in das flüssige, lebendige Element des D.
„Licht ist formfrei“ (Kühlewind)
„Weisheit lebt im Lichte“ (Steiner)
„Die Liebe ist Träger des Lichtes.
LIEBE OHNE LICHT IST NICHTS.
LICHT OHNE LIEBE IST NICHTS.“ (G. Mallasz – Antw. der Engel)
- b. Meditation ausgehend aus einer Naturwahrnehmung
Im Wahrnehmen bleiben, ohne Worte.
Neue, lebendige Ideen (Urpflanze, Tolkien, Lusseyrant).
- c. Meditation ausgehend aus einem Bild
Wofür steht das Bild? Welche geistige Erfahrung drückt sich aus?
Gehen auf dem Wasser*
Chr. bewegt sich so sicher auf dem Wasser, wie wir auf dem Boden.
Mose‘ Feuersäule**): Das Bild des ICH, das den Menschen leitet
- d. KI und ML als Ersatz (Parodie) der Meditation
Die aktive Passivität wird erzwungen, nachgeahmt (Halbschlaf).
Der Mensch verschmäht s. aktuelle Aufgabe: verselbstständigte Kräfte.
Das ewige Leben ist Erfahrung des Bewusstseins – sonst Parodie.
- e. Die Zukunft der Menschheit
Bewusstseinsseele → Geistselbst
Statt Reflektion auf die Vergangenheit, Erfahrung der Gegenwart
„Siehe ich mache alles Neu“ (Off. 21, 5)

5. Empfohlene Literatur

Georg Kühlewind: *Vom Normalen zum Gesunden*

Georg Kühlewind: *Licht und Freiheit*

Georg Kühlewind: *Die Sternkinder*

Laszlo Böszörményi: *Mondenlicht – Sonnenlicht*

(*Umkehr zur Quelle der wissenschaftlichen Denkweise*)

Laszlo Böszörményi: *Georg Kühlewind – Ein Diener des Logos*

* Und das Schiff war schon mitten auf dem Meer und litt Not von den Wellen; denn der Wind war ihnen zuwider. Aber in der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen und ging auf dem Meer. Und da ihn die Jünger sahen auf dem Meer gehen, erschrakten sie und sprachen: Es ist ein Gespenst! und schrieen vor Furcht. Aber alsbald redete Jesus mit ihnen und sprach: Seid getrost, Ich bin's; fürchtet euch nicht! Petrus aber antwortete ihm und sprach: HERR, bist du es, so heiß mich zu dir kommen auf dem Wasser. Und er sprach: Komm her! Und Petrus trat aus dem Schiff und ging auf dem Wasser, daß er zu Jesu käme. Er sah aber einen starken Wind; da erschrak er und hob an zu sinken, schrie und sprach: HERR, hilf mir! Jesus reckte alsbald die Hand aus und ergriff ihn und sprach zu ihm: O du Kleingläubiger, warum zweifeltest du? Und sie traten in das Schiff, und der Wind legte sich. (Matthäus, 14, 24-32)

** Und der HERR zog vor ihnen her, des Tages in einer Wolkensäule, daß er den rechten Weg führte, und des Nachts in einer Feuersäule, daß er ihnen leuchtete, zu reisen Tag und Nacht. Die Wolkensäule wich nimmer von dem Volk des Tages noch die Feuersäule des Nachts. (2. Mose, 13,21-22)

Aus Gitta Mallasz, *Die Antwort der Engel*

AN EINEM ENDE – DIE LIEBE,
AM ANDERN ENDE – DAS LICHT.
ZWISCHEN DIE BEIDEN BIST DU GESPANNT.
DAS IST DEIN WEG.
Hundert Tode sind zwischen den beiden.
Die Liebe ist Träger des Lichtes.
LIEBE OHNE LICHT IST NICHTS.
LICHT OHNE LIEBE IST NICHTS.