

DIE NEBENÜBUNGEN IM INDIVIDUELLEN UND SOZIALEN LEBEN

Wozu dienen die Nebenübungen?

Inwiefern sind sie Willensübungen?

Welche Auswirkungen haben sie auf unsere Umwelt?

Nebenübungen als Herausforderung für den Willen

Hintergrund und Sinn der Nebenübungen ist es, sich den seelischen Freiraum der Willensfreiheit des Menschen bewusstzumachen und zu lernen, ihn gut zu gebrauchen. Indem wir diese Übungen machen, erleben wir unmittelbar, in welchem Maße unsere gesamte geistig-seelische Entwicklung von unserem freien Willen abhängt. Das ist der Knackpunkt, durch den die tiefe Sinnhaftigkeit der Nebenübungen für unser persönliches und soziales Leben deutlich wird: Sie sind alle sechs *eine* große Herausforderung an den Willen.

Es wäre doch zu einfach, wenn wir beispielsweise an die sechs Nebenübungen denken und sie ruckzuck getan sind. In der Praxis ist es jedoch oft so, dass wir uns erst einmal vornehmen, sie zu machen. Wir fangen damit an und hören dann doch wieder auf. Und fangen wieder an – oder auch nicht. Wie wir damit verfahren, wie konsequent wir sind oder nicht, liegt einzig und allein an uns.

In Freiheit Liebe entwickeln

Ein weiterer Hintergrund der Nebenübungen ist, dass unsere geistig-seelische Entwicklung von unserem Willen abhängt und auch Einfluss hat auf die Entwicklung unserer Mitmenschen und die Umwelt.

Auch gilt in Bezug auf den Willen: Wenn wir unsere Eigenmacht nicht gebrauchen, wird unser Wille abhängig von anderen Mächten, z.B. vom „Stand der Wissenschaft“ als oberster Autorität, von Glaubensführern, vom Mainstream, von dem, was alle machen, von faszinierenden Vorbildern und Influencern, von Werbung etc.

Die göttlichen Schöpfermächte dagegen, die die Freiheit des Menschen wollen, zeigen uns den ohnmächtigen Gott, der auf seine Schöpfermacht verzichtet, der uns als Menschenbruder begleitet, aber nicht über uns bestimmt. Das Einzige, mit dem Gott und die Menschen unverbrüchlich verbunden bleiben, ist die Liebe. Denn Liebe ist mit Freiheit vereinbar. Die Macht hingegen nicht und auch Wissen nicht. Goethe hat das sehr schön formuliert: „*Man lernt nur kennen, was man liebt*“ und „*die Liebe herrscht nicht, aber sie bildet, und das ist mehr.*“

Diese Qualität der freilassenden Liebe gilt es im Miteinander zu entwickeln. Deshalb sind die sechs Nebenübungen zugleich auch „Herz-Chakra-Übungen“: Man bildet, indem man sie durchführt, den eigenen Herz-Sinn, die eigene Herz-lichkeit aus und wird dadurch rundum liebefähiger.

Vgl. Vortrag „Das eigene Menschsein entwickeln“, gehalten im Rudolf-Steiner-Haus, September 2024