

SCHULUNG DER „SECHS EIGENSCHAFTEN“¹

Welche Übungen helfen, das Herzchakra auszubilden?

Ausbildung des Herzchakras

Der Schulungsweg der Anthroposophie hat seinen Ursprung und seinen Gipfel in der Ausbildung des Herzchakras, der Herzlotusblume, durch sechs Übungen, die so alltäglich sind, dass Rudolf Steiner sie auch ‚Nebenübungen‘ nennt: Ich ersetze jetzt das Wort ‚Kontrolle‘ durch ‚Wahrnehmung‘:

1. Nimm mit dem Herzen **dein Denken** wahr, ob wirklich du es bist, der hier denkt.
2. Nimm mit dem Herzen **deine Handlungsbereitschaft** wahr, ob wirklich du es bist, der handeln will.
3. Nimm mit dem Herzen **dein Fühlen** wahr, ob du wirklich fühlst, was du fühlen willst, und fühlen willst, was du fühlst.

Nach Vollzug dieser heiligen Dreigliederung ist das Herz an das Denken, Handeln und Fühlen wirklich angeschlossen.

In den drei nächsten Übungen geht es ganz ins Soziale hinein: Es geht als Viertes um Positivität, als Fünftes um Unbefangenheit und als Sechstes um das Ausbalancieren aller Übungen, also um ein inneres Gleichgewicht, mit dem Ziel, sich selbst und seiner Umwelt möglichst frei, offen, direkt, unverstellt, ehrlich und herzlich begegnen zu können.

Im Zentrum des anthroposophischen Schulungsweges steht die Ausbildung der Herzenssprache, der Herzenskultur, der herzlichen Wahrnehmung.

Vgl. Vortrag „Vom Wesen der Heileurythmie als Herzorgan der Anthroposophischen Medizin“, 1. Weltkonferenz für Heileurythmie am Goetheanum, 30. Mai 2008

¹ Vergl. auch Rudolf Steiner, GA 10, Kap. „Über einige Wirkungen der Einweihung“