

## INNERE ARBEIT IM WOCHENRHYTHMUS

*Wie kann man mit dem Wochenrhythmus arbeiten?*

*Was ist mit dem achtgliedrigen Pfad des Buddha gemeint?*

### **Der achtgliedrige Pfad des Buddha**

Den Wochenrhythmus können Sie z.B. anhand des sogenannten *achtgliedrigen Pfades* pflegen.<sup>1</sup> Dabei wird die Aufmerksamkeit auf acht Seelenvorgänge gelenkt, die man normalerweise kaum beachtet. Sieben der Qualitäten korrespondieren mit den Eigentümlichkeiten der Planeten, die den Wochentagen ihre Namen geben, und werden an den entsprechenden Tagen geübt. Die achte können Sie sich von Zeit zu Zeit vornehmen, wenn es sich ergibt.

Um eine Vorstellung zu geben, worum es sich handelt, werden diese Qualitäten hier stichwortartig genannt, jedoch wird empfohlen, die Übungen im Original nachzulesen.

- **Montagsübung:**

Nur reden, was Sinn und Bedeutung hat. Auf die Art des eigenen Sprach- und Wortgebrauchs achten.

- **Dienstagsübung:**

Sich bewusst zu dieser und jener Handlung entschließen. Achtgeben darauf, dass das eigene Tun die anderen möglichst wenig stört. Und wenn man weiß, dass etwas, was man tut, andere ärgern wird, es so zu tun, dass der Ärger so klein wie möglich gehalten werden kann.

- **Mittwochsübung:**

Natur- und geistgemäß leben. Sich bestimmte Regeln geben, die der „Work-Life-Balance“, der Arbeit und den eigenen Lebensbedürfnissen gleichermaßen, dienen.

- **Donnerstagsübung:**

So leben und arbeiten, dass man innerhalb seiner Kraftgrenzen verbleibt, aber dennoch danach strebt, diese, wo möglich, ständig etwas zu erweitern.

### **Freitagsübung:**

Vom Leben lernen. Nichts geschieht im Leben, was nicht auch Anlass sein könnte, sich zu fragen, was man aus dieser Sache lernen kann. Auch schwierige Erfahrungen und schlimme Erlebnisse gehören dazu – eigene oder bei anderen Menschen miterlebte oder aus den täglichen Nachrichten aufgenommene:

*Wie konnte es dazu kommen?*

*Was kann getan werden, dem vorzubeugen?*

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, GA 10, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1992a.

- **Samstagsübung:**

Auf die eigenen Vorstellungen achten. Sich klar machen, warum man sich welche Gedanken zu eigen gemacht hat und andere nicht. Bewusst Erinnerungen und Gedächtnis pflegen.

- **Sonntagsübung:**

Sich wohlüberlegt, nach gründlichem Abwägen des Für und Wider, etwas entscheiden bzw. sich zu etwas entschließen.

- **Die achte Übung:**

Sich von Zeit zu Zeit besinnen, wie es einem auf dem inneren Weg geht, was man gelernt, erlebt und bemerkt hat und was man ggf. gerne ändern möchte.

Es empfiehlt sich, diese Wochenübungen z.B. in die fünf Minuten, die man sich vorgenommen hat, zu integrieren. Denkt man morgens kurz daran, wird der Impuls verstärkt und das Seelenleben kann sich auf diese Weise orientieren.

*Vgl. Monatsrhythmus, in: Meditation in der Anthroposophischen Medizin, 2. Kap., Berlin 2016*