

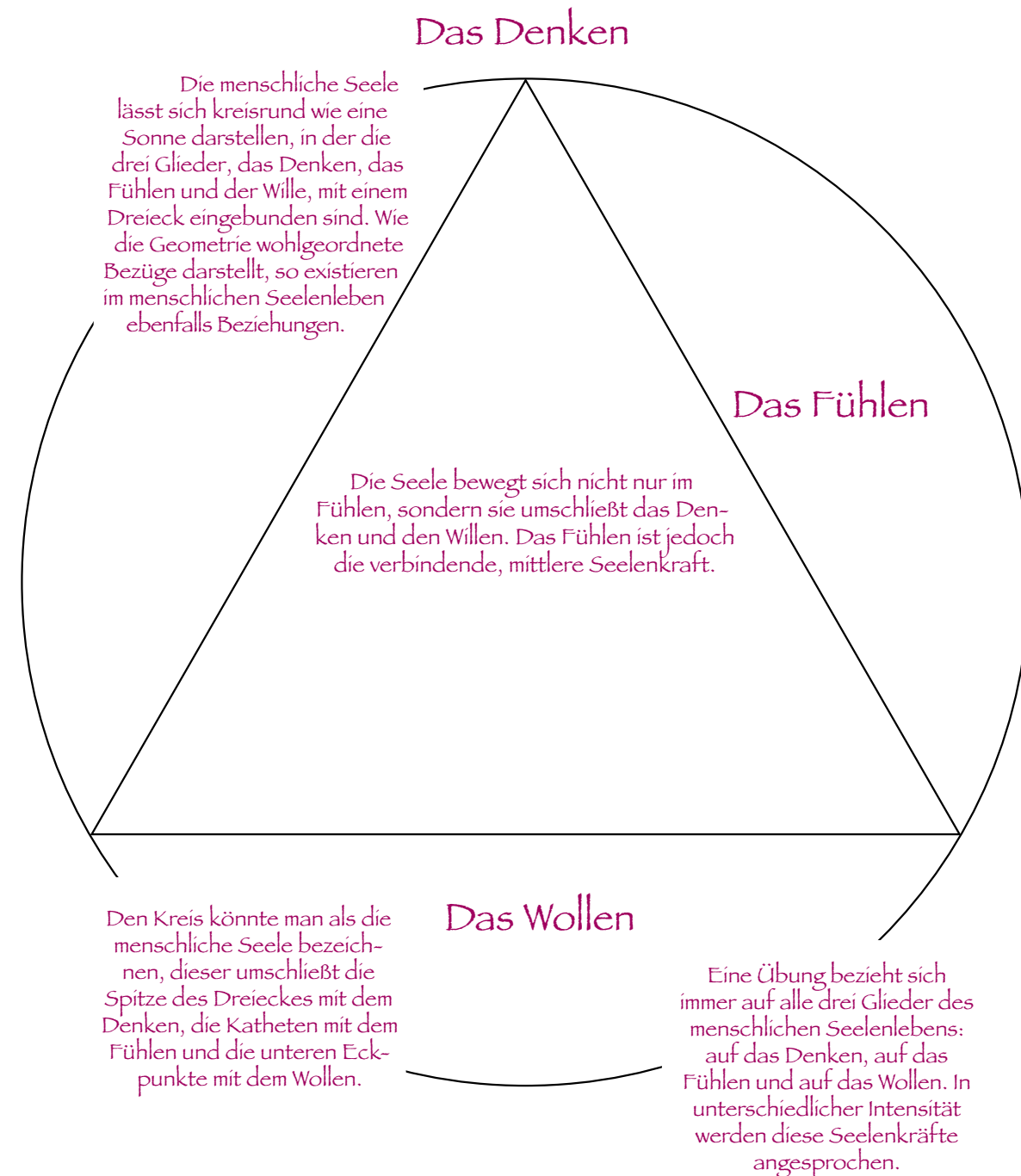
Einführung in die Seelenübung

Um die Bedeutung einer Seelenübung zu verstehen, erscheint es für den Anfang notwendig, die Seele, die eine Seinsexistenz des Menschen darstellt, näher zu charakterisieren. Was ist die menschliche Seele? Ist sie nur die allgemein bekannte Psyche oder ist sie mehr als diese? Gibt es überhaupt eine menschliche Seele oder stellt sie vielleicht eine reine Glaubensfrage der Theologie oder ein bloßes Konstrukt der Psychologie dar? Eine sorgfältige Charakterisierung des Wortbegriffes der Seele, wie er in dieser Schrift gebraucht wird, ist jedenfalls am Anfang dieser Ausführungen sehr wichtig, denn würde man diese Charakterisierung unterlassen, so könnte man wohl die folgenden Übungen in ihrem Sinngehalt noch nicht ausreichend selbständig und verantwortlich praktizieren.

Die Seele, wie sie hier beschrieben wird, besteht aus drei Grundkräften und diese sind das Denken, das Fühlen und das Wollen. Im allgemeinen Wortverständnis wird der Begriff Seele meist auf die verschiedensten Gefühlerscheinungen des menschlichen Daseins reduziert, während man das Denken gewöhnlich dem Geist zuordnet und den Willen den elementaren Körperimpulskräften. Indem der Begriff Seele aber neben den Gefühlen auch das Denken und den Willen einschließt, wird es deutlich, dass die Seelenübung nicht nur einen emotionalen Anteil, sondern darüber hinaus eine denkende Leistung, eine empfindsame Innerlichkeit und schließlich eine willentliche Disziplin beinhaltet. Der Name „Seelenübung“ wurde bewusst gewählt, da diese drei Kräfte, das Denken, das Fühlen und der Wille, im einheitlichen und gleichen Maße geschult werden.

Für das Üben einer Seelenübung benötigt man keine besonderen Voraussetzungen, wie beispielsweise einen stillen Meditationsplatz oder Ruhe und Abgeschlossenheit, und auch keine spezifischen Vorkenntnisse und Vorbildungen. Lediglich eine rationale Vorstellung über die menschliche Entwicklung, wie sie im günstigsten Sinne verlaufen kann und wie sie zu Gesundheit und einer sozialen Integrität führt, sollte derjenige, der diese Übungen praktiziert, erwerben. Aus diesem Grunde kann in diesem einleitenden Kapitel eine bescheidene Skizze über die menschliche Entwicklung erfolgen.

Jeder einzelne Mensch besitzt die Möglichkeit, sich selbst im Denken zu geordneter und logischer Gedankenabläufe zu erziehen. Je geordneter ein Gedanke in einem Zusammenhang zu einem nächsten Gedanken, einem Thema oder einer Sache, oder in Beziehung zu den Mitmenschen, zur Kultur und zum sozialen Leben gedacht wird, desto mehr fördert er in der Folge ein gesundes Gefühlsleben. Die Gefühle des Menschen können im weiteren Verlauf zu tieferen Empfindungen gefördert werden. Das Gegenteil zu tieferen Empfindungen bilden oberflächliche Emotionen, die meist über die Menschen wie eine Sintflut fallen und oftmals in



übersteigerten Reaktionsweisen wie enthusiastischen Ausschweifungen oder tragischen Entgleisungen ihren Verlauf nehmen. Die Reife eines Menschen aber stellt niemals ein oberflächliches Gemütsleben dar, sondern vielmehr die Tiefe seiner Gedanken und Empfindungen, die gewissermaßen seine Seele beschreiben.

Die menschliche Entwicklung benötigt neben der Entfaltung von geordneten Denkvorstellungen und der Entwicklung von tieferen Empfindungen eine stabile Grundlage im Willen. Diese dritte Kraft der Seele, das Wollen, schenkt dem einzelnen Menschen seine tiefste Prägung in der Persönlichkeitsstruktur. Weniger das äußere triebhafte Verlangen, das sich mehr den Ausschweifungen in der Welt widmet, sondern mehr die willentliche Disziplin, Ideale nach bestem Gewissen zu erstreben und im geduldrigen, besonnenen Einsatz sinnvolle Aufgaben bis zu ihrem Ende zu führen, kann den Willen des Menschen stärken und seine Persönlichkeitsstruktur festigen.

Eine Seelenübung will den Menschen im Denken veredeln, im Empfinden beziehungsfreudiger vertiefen und im Willen strukturieren und stabilisieren. Die Entwicklungsfrage dieses Übungsansatzes bezieht sich deshalb nicht auf einen äußeren Fortschritt im Sinne der Technik oder des materiellen Wohlstandes, sondern auf den Menschen und seine werdende Seelenreife.

Die Seelenübungen können auf sehr einfache Weise zur Ordnung des Daseins benutzt werden. Wer sie jedoch sehr intensiv praktiziert, entfaltet zunehmend eine höhere Erkenntnissicht, die in ein hellichtiges Erschauen der verschiedensten Lebensstatsachen eindringt. Der Übende entwickelt mit der Hinwendung an verschiedene Erscheinungen des Daseins ein tieferes Wahrheitsfühlen und Wahrheitsdenken und er bemerkt, dass hinter jedem Phänomen eine geistige Bedeutung ruht. Langsam prägen sich in ihm die Empfindungen zur geistigen, höheren Erkenntnis aus. Diese bleibt jedoch nicht wie eine phantastische Einbildung und sie findet nicht in Trancezuständen oder in somnambulanten halb oder kaum bewussten Phasen des Daseins statt. Sie zeigt sich vielmehr durch die entwickelten Gedanken und die entstehenden tiefen Seelenempfindungen. Das geistige und in diesem Sinne helllichtige Erschauen einer tieferen Wahrheit, tiefer als es die äußeren Sinne verkünden, entwickelt sich zur konkreten und objektiven Fähigkeit im Menschen. Ein geistiges Schauen ist deshalb Schritt für Schritt erlernbar.

Die drei Seelenkräfte lassen sich schematisch und anschaulich mit einem Dreieck skizzieren. Die höchste und freieste Seelenkraft ist das Denken. Sie wird deshalb an die Spitze des Dreiecks gestellt. Die verbindenden, konnektiven Fähigkeiten, die ein Mensch entwickelt, ruhen substantiell in seinem reifen Fühlen. Diese Seelenkraft wird deshalb den Katheten des Dreiecks, die zwischen oben und unten vermitteln, zugeordnet. Die tiefste und tragende Kraft des menschlichen Daseins aber bildet der Wille. Die Hypotenuse, die Grundlinie des Dreiecks, trägt die Katheten bis hinauf zur Spitze.

Das Dreieck beschreibt deshalb ein hervorragendes Bild für das menschliche Seelenleben, da es eine zusammengehörige und logische geometrische Einheit und gleichzeitig eine Gliederung dieser Einheit darstellt. Die Seele selbst ist in drei Kräfte gegliedert und dennoch bilden diese eine Einheit.

Auf den Menschen lässt sich die Dreigliederung mit einem oberen, einem mittleren und einem unteren Pol übertragen. Das Denken zählt zum Kopfbereich, das Fühlen zur Mitte und zum Herzen und der Wille zum Stoffwechsel. In diesem Sinne ruht die Dreiecksrelation immanent im Menschen selbst.

