

4. Nebenübung – Positivität

Die vierte Nebenübung handelt davon, die Kraft von Sympathie und Antipathie bewusst für die Phänomene zu schenken, nicht gegen sie.

In unserem Alltag urteilen wir ständig über Menschen, Situationen und Dinge – wir empfinden Sympathie oder Antipathie. Diese Übung lehrt uns, diese Gefühle bewusst zu steuern.

Wir lernen, die Welt mit offenen Augen zu betrachten, ohne sofort zu urteilen. Wir schenken unserer Aufmerksamkeit den Phänomenen, anstatt uns von persönlichen Abneigungen leiten zu lassen.

Dadurch wird der Wille geschult und wir gewinnen eine größere Freiheit im Denken und Handeln.

© 2026 – Geist-Seele nach Rudolf Steiner