

Über die Übung „Ich Vermag“

Im Rahmen seiner Vortragsreihe vor der geistigen Klasse der Schwestern in der bulgarischen Bruderschaft präsentiert Meister Beinsa Duno (Peter Dunoff) im Jahr **1917** eine kraftvolle Meditationsübung. Diese Übung trägt den Namen „Ich vermag“ oder „Ich kann“ (auf Bulgarisch „Аз мога = Az móga“). Sie soll **am 6. April** gestartet werden, von da an jeden Morgen **bis zum 6. Oktober** - also **6 Monate lang** - ausgeführt und dieser Zyklus wird idealerweise über **6 aufeinanderfolgenden Jahren** wiederholt.

Bis heute wird diese Übung jedes Jahr zu den angegebenen Zeiten von zahlreichen Menschen (vorrangig Frauen) weltweit ausgeführt, wodurch in diesen 6 Monaten eine starke Energiewelle gebildet wird. Schon der Name „Ich vermag“ deutet bereits auf eine Bekräftigung und Ermächtigung hin. Wie wir wissen, potenziert sich die Kraft der gemeinsamen Meditation nach dem Gesetz der Kraftvermehrung um ein Vielfaches mehr als nach dem Gesetz der Multiplikation. Wie jede Übung dieser Art wird eine **nachhaltige Wirkung** nicht nur auf individueller Ebene entfaltet, sondern auch auf gesellschaftlicher und planetarer Ebene: es soll eine Art Energienetz um die Erde gebildet werden, welches die Erden-Aura reinigt, stärkt und schützt. Rudolf Steiner spricht auch von der heilenden Wirkung der Meditationen als Organ der höheren geistigen Entwicklung für den Einzelnen, für die Gemeinschaft und für die ganze Erde. Die Kraft der Meditationen einer Gemeinschaft potenziert sich würden sich in den Äther einschreiben und um die erst ausgeführte Meditation als Gruppe kristallisieren. Und auf individueller Ebene wird durch diese Übung jeder/m so viel Segen gegeben, wieviel sie/er für ihre/seine geistige Entwicklung braucht, sodass Herz, Seele und Verstand erneuert, gestärkt und harmonisiert werden.

Es gibt viele individuelle Geschichten in Bezug auf die Ergebnisse dieser Übung, die sehr inspirierend, wundersam und zugleich sehr unterschiedlich voneinander sind. Diese sechs Jahre mit der Übung „Ich vermag“ gleichen einer Reise der Verdichtung und Klärung. Ein

behutsamer, gleichzeitig aber kraftvoller Prozess der Selbsttransformation. Wie ein Bildhauer, der Schicht um Schicht vom Stein entfernt, hat man Jahr für Jahr die Hüllen abgetragen, die einem die wahre Essenz verbargen.

Diese Übung ist wie ein Schlüssel, der verborgene Türen im Bewusstsein öffnet. Ein täglicher Akt der Selbstermächtigung, bei dem man sich immer wieder neu erfinden, reinigt und ausrichtet.

Ich persönlich habe im Oktober 2023 mein 6. Jahr abgeschlossen. In diesen sechs Jahren hat sich immer wieder etwas gewandelt - nicht von außen, sondern wuchs es aus meinem Innersten. Wie eine Blume, die sich behutsam der Sonne entfaltet, hat sich Schicht um Schicht meine eigene Kraft bzw. viel wahres Potenzial freigelegt. Was nicht mehr zu meinem Wesen passte, löste sich sanft und konsequent. Nach Abschluss des 6. Jahres waren die Veränderungen besonders gravierend. Einiges hat sich auch im Außen gezeigt. Die Grundlage für eine weitere Stufe, für einen neuen Lebensentwurf, wurde gelegt. Dabei ist das Wahre und Gute in meinem Leben nicht nur geblieben, sondern deutlich stärker geworden. Und vieles von dem, was nicht mehr dazugehören sollte, hat sich verabschiedet. Ich bin mit Dankbarkeit erfüllt und umso mehr darin bestärkt, die Übung weiterzugeben. Oder wie Dunoff das beschreibt: *„Damit die Blüte deiner Seele aufgeht, soll deine Sonne aufgehen.“*

Einige Gedanken zum Sinn und Wesen der Übung: Einerseits ist diese Übung eine sich rhythmisch wiederholende Meditation, die die Verbindung mit der geistigen Welt stärkt und vertieft, zugleich vermag sie sich als eine Erkenntnismeditation offenbaren, die zur Wahrnehmung geistiger Wahrheiten verhilft.

Die Zeilen, auf die man sich konzentriert enthalten sind in einer Dreigliederungsstruktur eingewoben:

- die Konjugation des Verbes "vermögen" (oder "können") und damit verbunden das Aufgehen der **6 Sonnen**
- drei **Glaubens-Affirmationen**
- eine **Formel** aus dem Gebet „Vater unser“.

Die innere Arbeit mit dem Verb „vermögen/können“ bezeichnet Peter Dunoff als grundlegend, damit wir unseren Glauben stärken und die Hoffnung auch in den dunkelsten Zeiten nicht verlieren. Der Glaube und die Hoffnung gehören zusammen wie die Flügel eines Vogels, sagt er, ohne sie kann man nicht fliegen. Und sobald man auf die Erde herabsteigt, werden sie zu Beinen, mit denen wir hier voranschreiten können. Das gedankliche Versenken in diesen Inhalten helfe uns auch die Christus-Lehre tiefer zu verstehen und mit mehr Bereitschaft und Geduld umzusetzen:

*„Beginne mit der kleinsten Sache - dem Wort „können“/„vermögen“.
Großer Kummer kommt zu dir? Dann sage dir: "Alles vermag ich durch Christus!"*

Wenn du das Wort „können“/„vermögen“ nicht verstehst, kannst du Christus nicht verstehen.“ (Donnerstags-Vortragsreihe, 08.02.1917, Sofia).

„Damit ihr eure Prüfungen und Schwierigkeiten überwindet, wendet die neue Sonnenlehre an, d.h. die Lehre Christi. Ihr singt Lieder über Christus, ihr nennt Ihn die Sonne des Lebens, aber wenn die Leiden kommen, fangt ihr alle an zu stöhnen und zu weinen. Sagt niemals: „Ich kann nicht.“! Dieses Verb hat drei absteigende und drei aufsteigende Stufen: "Ich kann nicht; Du kannst nicht; Er kann nicht" sind absteigend und "Ich kann; Du kannst, Herr, der Du über mir bist; Er kann, der große Geist" sind aufsteigend.“ (Sonntagsvorträge, Sofia, 4. August 1918).

Das Verbinden mit den Personalpronomen (ich, du, er/sie) soll uns wieder an die Dreigliedrigkeit unseres Wesens erinnern (Leib-Seele-Geist) und bewusst machen, dass jede/r von uns gleichzeitig in der physischen Welt (ICH, der Mensch im Körper), in der geistigen (DU, meine Seele unter den Engeln) und in der göttlichen Welt (ER, mein Geist bei Gott) ist. Dabei können wir uns ein wunderschönes Dreieck vorstellen: An den Ecken der Hypotenuse der **Mensch und sein **Engel**, der sein höheres Ich wie eine Mutter beschützend umhegt, und oben - **Gott**, der den beiden die Richtung weist.**

Und durch das Aufsagen der Plural-Personalpronomen besinnen wir uns auf unsere tiefe Verbundenheit mit dem Ganzen – wieder auf drei

Ebenen - und verstärken unseren Gemeinschaftssinn: **WIR** (alle Menschen, die ganze Menschheit auf der Welt), **IHR** (alle Engel in der geistigen Welt), **SIE** (alle Gottheiten, die oben sind).

Jeder Verbkonjugation folgt eine Zeile über eine **aufgehende Sonne** ("so möge meine Sonne in meiner Seele... / so möge die göttliche Sonne... / so möge die Sonne meines Geistes aufgehen..."). Hierbei lassen wir die **6 Sonnen aufgehen**, damit sich die Blüte unserer Seele und unseres Verstandes öffnen kann.

Wieso Sonnen? Peter Dunoff nennt die neue Epoche, in der wir leben, auch die Epoche der Sonne, eine kreative Epoche mit günstigen Bedingungen zum Vorankommen und Errungenschaften erbringen in der geistigen Entwicklung. „*Derjenige, der die Gesetze der Sonne versteht, kann alles erreichen*“ sagt er. Wenn wir in das Geistige eindringen wollen, sollen wir über die Sonne (nicht über die Erde und die materiellen Sorgen) nachdenken und uns mehr mit dieser verbinden - dabei ist nicht nur die physische Sonne, die am Horizont auf- und untergeht, gemeint, sondern die Göttliche Sonne, die in unserer Seele aufgeht und niemals untergeht. Und so, wie die physische Sonne die Quellen in der Welt, die Wälder, die Berge und alle Güter auf die Erde hervorbringt, so werden diese Sonnen nach demselben Gesetz, sobald sie in unserem Herzen, Seele und Verstand aufgehen, alles Gute, Lichtvolle und all die inneren Güter hervorbringen können. Übrigens: Die erste Übung der Paneurythmie, die gegeben worden ist, ist Sun Mesun/ „Die Sonne geht auf“. Diese weist eine dreigliedrige Struktur auf und beginnt mit dem Aufgehen der inneren, der Christus-Sonne, die aus uns heraus in die Welt strahlt. Und dies ist heute die **6-te Übung** nach den ersten zehn in der Paneurythmie (Übung Nummer 16). Und das führt mich zum nächsten wichtigen Aspekt der Übung „Ich vermag“, der dem Leser bereits bestimmt aufgefallen ist: die Bedeutsamkeit der **Zahl "6"**. Die Übung beginnt immer am 6. April - das erste Datum mit einer „6“ nach dem Frühlingsanfang; im Jahr 1917, als die Übung zum ersten Mal gegeben wurde, war dies ein Freitag (der 6. Tag der Woche, in der Gott den Menschen geschaffen hat); es wird mit 6 inneren Sonnen gearbeitet, 6 Monate lang jedes Jahr, 6 Jahre lang... Wie wir

wissen, enthält jede Zahl in sich eine bestimmte Art von Kräften, die sich auf uns Menschen auswirken. Was sagt Peter Dunoff über die Zahl „6“? Dies ist an erster Stelle die Zahl der Liebe, der Barmherzigkeit, die Zahl der Venus, die die Dinge erweicht. Also arbeiten wir hier stark mit den Energien der Liebe. In der Liebe geschehen die Dinge auf dem leichtesten Weg, „zu den geringsten Kosten“, so Peter Dunoff. Außerhalb der Liebe steigen die Kosten. Die Liebe verspricht keine großen Ergebnisse. Sie beginnt mit kleinen Größenordnungen, mit kleinen Samen, die sie unter günstigen Bedingungen aussät. In kurzer Zeit wachsen sie und werden zu großen Bäumen, die reichlich Früchte tragen. Die „6“ steht auch für den Menschen in seiner Entwicklung und Wachstum. Aber auch für die Geduld, die wir brauchen, um das Eingepflanzte zu hegen und zu pflegen, bis es Früchte trägt. Wer die Zahl „6“ beherrscht, kann sowohl die eingeschneiten Bergen besteigen als auch in das Tal der Früchte heruntergehen. Er weiß, wie er arbeitet und wie er sich ausruhen soll. Die Zahl „6“ nennen wir noch „das Gesetz des Fleißes“, der Beständigkeit und Ergebenheit, womit man alle seine Ziele erreichen und Vorhaben vollenden kann. Dies wiederum korrespondiert stark mit der Energie des Verbes „können/vermögen“.

Indirekt ist neben der Zahl „6“ auch **die Zahl „12“** in dieser Übung von Bedeutung. Wir lesen, in den ersten sechs Monaten, werdet ihr aktiv sein - pflügen, säen und ernten und in den nächsten 6 Monaten werdet ihr passiv sein und neue Energie sammeln; auch 6 Jahre aktiv sein und arbeiten, 6 Jahre passiv sein und aufnehmen. Daraus ergibt sich die Zahl „12“, in der der gesamte Arbeitszyklus und die Ergebnisse enthalten sind. Und passend dazu steht die Zahl „12“ laut Peter Dunoff für die Vollendung der Evolution (oder einer Phase davon): *„Und so ist es auch mit dem Weizenkorn: Wenn man es unter den günstigsten Bedingungen anbaut und es etwa 12 Jahre lang unter diesen Bedingungen hält, kann es das ganze Vieh ernähren.“*

Nun reicht es an theoretischen Erklärungen, letztendlich ist dies eine geistige Schule der Praxis, der Anwendung und der Willensstärkung. Wie Dunoff sagt: „Nur dasjenige Wissen, welches angewandt und somit auf allen drei Ebenen begriffen wurde und zum Fleisch und Blut

geworden ist, kann der Mensch mit sich ins Jenseits nehmen. Alles andere ist wie Eis, das schmilzt, oder Wasser, das verdampft.“ (Der kleine Versuch, 1941, Sofia). **Ausführung der Übung:** Die Übung an sich ist nicht kompliziert, erfordert jedoch ein regelmäßiges Ausführen. Jeden Morgen, ganz in Stille und Ruhe, rücken wir nach und nach die von Meister Duno gegebenen Worten in die Mitte unseres Bewusstseins, versenken uns meditativ darin, sodass sie selbst ihre Kraft entfalten können. Die Worte und eine genaue Anleitung, findet ihr in den Dateien, welche als Übungsblatt ausgedruckt werden können:

- Die eine Datei „**Der Anfang-Ich vermag**“ ist für diejenigen, die dieses Jahr zum **ersten Mal** mit der Übung starten.
- **Die anderen** orientieren sich bitte an der Datei „**Fortführung - Ich vermag**“.

Die Vorträge, in denen Dunoff diese Übung gegeben hat, stelle ich euch in einer nicht perfekten Übersetzung als Orientierung auch zur Verfügung.

Ach ja - "können" oder "vermögen"? - Bitte erspürt selbst, was euch besser tut und mehr das Licht und das Erhabene in euch stärkt. Für die Anleitung im Anhang habe ich mich für "vermögen" entschieden, es fühlt sich nach einer höheren Oktave an und "mögen" ist näher der bulgarischen Entsprechung "moga". Schaut trotzdem, was besser mit euch resoniert und was ihr im Moment braucht.

Nun ich weiß, es gibt viele Übungen und kaum Zeit...Wenn dich diese Übung trotzdem anspricht, du den Impuls verspürst mitzumachen bzw. dich irgendwie berufen fühlst in die Dimension dieser Übung einzusteigen: **Herzlich willkommen!** Du kannst Dich am 6. April der machtvollen Energiewelle "Ich vermag " anschließen. Und allen Fortgeschrittenen wünsche ich weiterhin ein inspiriertes, erkenntnisreiches und kreatives Schaffen.

Und bei Fragen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung.

Mit warmen kraftvollen Frühlingsgrüßen



Sorniza