

Ich möchte mein Leben wandeln!

Ein anthroposophisches Achtsamkeitsprogramm



Der achtegliedrige Pfad (Kurs Stufe 2)

Ausarbeitung anhand von Anregungen Rudolf Steiners

Harald Haas und Theodor Hundhammer, Mai 2018

Woche	Wesensglied Planet	Übung des achtglied- rigen Pfades nach Rudolf Steiner	Seligpreisung (Mt 5,1-12)
1	Der physische Leib Die vier Elemente <i>Saturn</i>	Die richtige Meinung Mein Verhältnis zur Welt	Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich. (1)
2	Der Ätherleib <i>Sonne</i>	Das richtige Urteil	Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden. (2)
3	Der Astralleib (Empfindungsleib und Empfindungsseele) <i>Mond</i>	Das richtige Wort Die richtige Rede	Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen. (3) Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden. (4)
4	Die Verstandes- oder Gemütsseele <i>Mars</i>	Die richtige Tat	Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen. (5)
5	Die Bewusstseinsseele <i>Merkur</i>	Der richtige Stand- punkt	Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen. (6)
6	Das Geistselbst <i>Jupiter</i>	Das richtige Streben	Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen. (7)
7	Der Lebensgeist <i>Venus</i>	Das richtige Ge- dächtnis	Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich. (8)
8	Der Geistesmensch <i>Vulkan</i>	Die richtige Beschau- lichkeit	Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen und ver- folgen und reden allerlei Übles gegen euch, wenn sie damit lügen. (9)

Inhalt

EINFÜHRUNG

Entstehung und Ziel des Achtsamkeitsprogramms	4
Aufbau des Programms und verwendete Texte	4
Allgemeine Aspekte zu den Wesensgliedern.....	5
Allgemeine Aspekte zum Schulungsweg	7

DIE ÜBUNGEN FÜR DIE WOCHE

1) Die richtige Meinung - Mein Verhältnis zur Welt – Der physische Leib	11
2) Das richtige Urteil - Der Ätherleib als die leibliche Grundlage der Seele	19
3) Das richtige Wort oder die richtige Rede. Der Astralleib: Empfindungsleib und Empfindungsseele	25
4) Die richtige Tat - Die Betrachtung der Verstandes- oder Gemütsseele.....	33
5) Der richtige Standpunkt - die Bewusstseinsseele.....	41
6) Das richtige Streben – Das Geistselbst	47
7) Das „richtige“ Gedächtnis - Der Lebensgeist – die Achtsamkeit im Alltag	53
8) Die richtige Beschaulichkeit - Das zukünftige Wesensglied des Geistesmenschen	59

ANHANG

Der achtgliedrige Pfad des Buddha.....	65
Hauptübungen: Sprüche an den Tagesgeist.....	66
Die Temperamentslehre als „Windlehre“ bei Aristoteles	71
Temperaturen beobachten und sich eine Meinung darüber bilden	72
Thema Devotion	73
Literaturhinweise	78
Kursleiter und Kontakt.....	79
Download	79

EINFÜHRUNG

Entstehung und Ziel des Achtsamkeitsprogramms

Die Struktur des Gruppenprogramms ist methodisch an das buddhistisch inspirierte Konzept der „Mindfulness based kognitive Therapy for Depression (MBCT) (Segal et. al. 2008) angelehnt. Dabei wird das Therapieprogramm über einen Zeitraum von 8 Wochen jeweils an einem Tag in der Woche in einer Doppelstunde abgehalten und die Teilnehmer üben nach Möglichkeit jeden Tag alleine weiter mit den neu gelernten Elementen.¹

Die Differenzierung des inhaltlichen Ablaufs orientiert sich an der zeitgemässen Formulierung des achtgliedrigen Pfades im Werk Rudolf Steiners, der ursprünglich von Gautama Buddha gegeben wurde.² Dies wurde insbesondere in Rudolf Steiners Text über die „Übungen für die Tage der Woche“ mit den acht Aspekten: „der richtigen Meinung, des richtigen Urteils, des inneren Wortes bzw. Rede, der richtigen Tat, des richtigen Standpunktes, des richtigen Strebens, des richtigen Gedächtnis und der richtigen Beschaulichkeit“ festgehalten.³

Durch Achtsamkeit auf das eigene Denken, Empfinden und Handeln kann das Verhältnis zur Welt gewandelt werden. Mit Hilfe der Kombination von mentalen, verhaltens- und eurythmischen Übungen soll eine neue innere Orientierung ausgebildet und für den Alltag verfügbar gemacht werden. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, individuelles Üben zuhause und der Austausch über die gemachten Erfahrungen sind die drei Grundpfeiler des Übungsprogramms.

Aufbau des Programms und verwendete Texte

Das Programm wurde 2012 von einem Psychiater und Psychotherapeuten, einer Ärztin für Psychosomatische Medizin und einem Heileurythmisten in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Gruppenpraxis in Bern erprobt. 2013 wird es in einem erweiterten Rahmen öffentlich angeboten:

Auf den folgenden Seiten finden Sie für jede Übungs-Periode eine Einführung zum entsprechenden Wesensglied der Woche mit der Übung des achtgliedrigen Pfades in der Formulierung von Rudolf Steiner. Ergänzend zum jeweilig angesprochenen Wesensglied erscheinen Vortragstexte über die Seligpreisungen in der Bergpredigt aus GA 94 und GA 118. Anschliessend wird der Bezug der Übungen zum Tagesthema geschildert. Es folgt eine Einführung in die Hausaufgaben und eine Beschreibung der Eurythmie-Übungen. Ein tabellarisches Üb-Tagebuch für das Festhalten der täglichen Übungen schliesst das Kapitel ab.

Die Übungen des achtgliedrigen Pfades sind entnommen aus Rudolf Steiner „Übungen für die Tage der Woche“, GA 245, „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“, GA 10

¹ Das Programm baut auf den Übungen gegen „Nervosität“ auf, die von Rudolf Steiner im seinem Vortrag „Nervosität und Ichheit“ entwickelt wurden. Genauere Ausführungen dazu siehe: In der Nacht sind wir zwei Menschen - Arbeitseinblicke in die anthroposophische Psychotherapie, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2012, Beitrag von H. Haas und T. Hundhammer

² Eine Darstellung des 8-gliedrigen Pfades von Buddha befindet sich im Anhang auf Seite 70

³ R. Steiner, GA 267. Auf S. 67 ist festgehalten, dass eine Übung über acht oder vierzehn Tage gemacht werden sollte. Die achte Übung sollte am besten täglich gemacht werden.

und „Die Geheimwissenschaft im Umriss“, GA 13. Die Beschreibung der Wesensglieder ist eine Zusammenfassung von Beschreibungen Rudolf Steiners. Bezüglich der Literaturangaben sei ausdrücklich bemerkt, dass nicht alle Angaben von Rudolf Steiner, die die folgenden Textausführungen inspiriert haben, zititmässig nachgewiesen sind. Die Autoren haben für die bessere Lesbarkeit bewusst auf ein ausführliches „wissenschaftliches Zitieren“ verzichtet und verweisen auf die im Anhang auf Seite 75 aufgeführten wesentlichen Literaturangaben.

Die Eurythmie-Übungen beruhen auf den mit den Planetenaspekten verbundenen Gesten der Vokale. Diese bestehen aufgrund der Zuordnung der Übungen des achtgliedrigen Pfades zu den Wochentagen. Die Gebärdenfolgen zum Übungstext wurden von Theodor Hundhammer zusammen mit Pascale Fischli (www.le-fildor.ch) entwickelt. Sie können auf Anfrage als Videoanleitung zur Verfügung gestellt werden. Weiterführende Videos zu den Vokalen sind auf www.eurytmy4you.com veröffentlicht. Eine aktuelle Ausarbeitung zu den Möglichkeiten der Heileurythmie findet sich bei Theodor Hundhammer: Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD, Norderstedt, 2012.

Folgender zeitlicher Ablauf hat sich in den bisherigen Erprobungen des Kursablaufs bewährt: 5 Minuten Einstimmung, 20 Minuten Rückblick auf das Üben der vergangenen Woche, 15 Minuten menschenkundliche Einführung in das Thema der Woche, 15 Minuten Hausaufgaben kennenlernen und üben, 20 Minuten Anlegen und Üben der (Heil-)Eurythmie-Übungen, 5 Minuten Abschluss.

Allgemeine Aspekte zu den Wesensgliedern

Die Arbeit des ICH an Leib, Seele und Geist ist Gegenstand der Übungen des vorliegenden Achtsamkeitsprogrammes. Hier wird versucht, zuerst ein Verständnis für die Rolle des ICH des Menschen zu schaffen, mit dessen Hilfe wir an allen Schichten und Gliedern des Menschen arbeiten können. Dieser Abschnitt soll vor allem den Kursteilnehmern zur Übersicht dienen, die noch nicht mit der Menschenkunde von Rudolf Steiner vertraut sind. Weiter hinten werden bei den jeweiligen Übungssequenzen detaillierte Gesichtspunkte zu den Eigenschaften der Wesensglieder und der Arbeit an ihnen gegeben.

Der menschliche Leib

Eine Leibung ist die nach innen weisende Fläche eines Gewölbes. In ein Bild übertragen kann man sagen, dass ein Leib ein Gewölbe von sich gegenseitig stützenden Kräften ist, die einen Innenraum schaffen, in dem sich ein Mensch aufhalten kann. Beim Menschen können wir drei solche Leiber unterscheiden, die sich gegenseitig durchdringen und aus ganz unterschiedlichen Kraftsystemen gebildet werden. Mit ihrer Hilfe leben wir auf dreifache Weise in der irdischen Welt.

Das eine ist der mineralische Leib, der den physischen Gesetzen folgt und durch den der Mensch mit allem Sichtbaren verwandt ist. Der Mensch hat in sich aber auch eine pflanzliche Daseinsform, die ätherischen Gesetzen folgt, den sogenannten Ätherleib. Durch diesen ist er verwandt mit allen Wesen, die wachsen und sich fortpflanzen. Durch seine tierische Daseinsform, seinen Empfindungs- oder Astralleib und dessen Eigenschaften, ist der Mensch verwandt mit allen Wesen, die ihre Umgebung wahrnehmen und auf Grund äusserer Eindrücke innere Erlebnisse haben.

Daneben muss man ihm noch eine vierte Daseinsform zusprechen, die den Leib erst zu einem menschlichen macht. Diese Daseinsform folgt den Gesetzen des allgemeinen ICH des Menschen. Mit dieser ichhaften Gestaltung der drei sich durchdringenden Leiber, mit seinem Ich-Leib, bildet der Mensch ein Reich für sich, in dem er auch in leiblicher Beziehung mit keinem anderen Naturwesen sondern nur mit anderen Menschen verwandt ist.

Die Seele

Die Seele ist mein persönlichstes Eigentum. In meiner Seele leben die Erfahrungen früherer Leben und die Ziele, die ich mir für dieses Leben vorgenommen habe. Mit meiner Seele gehe ich meinen ganz eigenen Weg. Auch die Seele ist dreigliedrig. Von der Empfindungsseele werden die Wahrnehmungen der Aussenwelt aufgenommen und verarbeitet. In der Verstandes- oder Gemütsseele setzt sich der Mensch selbstbewusst mit den Wahrnehmungen auseinander. Das ist die Voraussetzung für gewissenhafte Taten. Mit der Bewusstseinsseele entwickelt der Mensch die Fähigkeit, willentlich aus sich herauszugehen und sich erkennend in die Dinge der Welt hineinzusetzen.

In jedem dieser drei Seelenglieder wirken die Kräfte von Denken, Fühlen und Wollen. Das ICH hat die Aufgabe, diese Kräfte so zu ergreifen und gestalten, dass Sie zur Ausdrucksmöglichkeit und zum Erfahrungshorizont der sich entwickelnden Seele werden. Dabei hat das ICH eine doppelte Aufgabe: auf der einen Seite muss es so arbeiten, dass es immer reicher wird, dass es ein kräftiger Mittelpunkt wird, von dem viel ausstrahlen kann. Auf der anderen Seite muss es alles dasjenige, was es in sich aufnimmt, wiederum in Harmonie bringen mit dem, was in der Umgebung lebt. Es muss also zu gleicher Zeit ein starkes Zentrum bilden und gleichzeitig aus sich herausgehen, mit allem Dasein zusammenfließen.

Der Geist

So wie mich die Welt von aussen umgibt und bis in alle Zellen durchdringt, so durchdringt mich der Geist von innen. Wenn ich ein Haus baue, einen Garten umgrabe oder eine schwierige Situation löse, dann verändere ich nicht nur meine Umgebung. In mir wachsen neue Fähigkeiten, ich weiss mehr, ich kann mehr, ich kenne mich selber besser. Insofern mein Ich an meiner Seele und an meinem Leib arbeitet, entwickelt sich auch dessen Inneres, sein Geist.

Durch die Arbeit des ICH an der Seele wird der Inhalt und das Leben von Empfindungsseele, Verstandes- oder Gemütsseele und Bewusstseinsseele reicher und umfassender. Zu den gewöhnlichen Seelentätigkeiten des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Wollens und Handelns treten die Fähigkeiten der Imagination, Inspiration und Intuition hinzu.

Mein ICH kann aber auch an den leiblichen Bedingungen arbeiten, die es von Vater und Mutter ererbt hat und die in der Erziehung ihre Prägung bekommen haben. Mit dieser Arbeit an den emotionalen Prägungen, an den Gewohnheiten und am Verhältnis zum Körper verstärkt das ICH seine Präsenz und bildet die drei Glieder Geistselbst, Lebensgeist und Geistesmensch weiter in sich aus. Geistvoll wird der Mensch, wenn er mit fortwährendem Veränderungswillen an sich arbeitet. Dann wird der Mensch zu einem Geiststräger, der über seine persönliche Geistigkeit hinausreicht.

Das ICH

Das ICH ist die innerste Wesenheit des Menschen. Man kann es das göttliche Glied im Menschen nennen. Es ist gleicher Substanz und Wesenheit mit dem die Welt durchpulsenden und durchwebenden Göttlichen. Wollen Sie sich als Ich bezeichnen, dann müssen Sie das Wort «Ich» selber aussprechen. Nur wenn es aus Ihnen selbst herausklingt, kann es die Bezeichnung für Ihr innerstes Wesen sein. Überlegen Sie doch einmal, ob das Wörtchen «Ich» an Ihr Ohr klingen kann von aussen her, wenn es Sie selbst bedeutet.

Das ICH ist die Kraft, die alle Glieder unseres Leibes so durchdringt, dass sie Träger und Ausdruck des individuellen Menschlichen (Seele) und des allgemein Menschlichen (Geist) werden können. In dem wie der Mensch gewachsen ist, wie er sich bewegt, wie er empfindet, fühlt und denkt zeigt sich das ICH eines Menschen. Das ICH ist meine geistige Urkraft, die an den drei Leibesgliedern so schafft, dass sie Träger des Menschlichen werden und die an den drei Seelengliedern so schafft, dass sich mein Seelenwesen auf seiner Wanderung weiterentwickelt.

Das ICH kann durch seine Arbeit an den Widerständen des Leibes und des Seelischen zu einem Träger des überpersönlichen Geistigen werden. Darum ist das ICH die Perle des Menschen, sein Diamant. Es ist seine Kraft, seine Identität. Durch das ICH bin ich persönlich ein Anteil am Weltenplan. Es ist die Qualität, die unsere Freunde an uns suchen und lieben und die unsere Gegner an uns achten.

Allgemeine Aspekte zum Schulungsweg

Einleitende Bemerkungen zu den seelischen Übungen: aus der Vorrede von „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“

Rudolf Steiner macht bereits in der Vorrede zur 3. Auflage (1909) von „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (GA 10) wesentliche Ausführungen, die grundlegend für den Umgang mit den im Buch aufgeführten Übungen sind. Die erste betrifft die Individualisierung der Übungen durch das, was sich im eigenen Gefühl regt, und durch die Suche nach der richtigen Art, die Übungen anzuwenden. Es heisst hier (S. 10/11):

„Eine Übung kann richtig verstanden, auch richtig ausgeführt sein; und dennoch kann sie unrichtig wirken, wenn nicht von dem Ausführenden ihr eine andere Übung hinzugefügt wird, welche die Einseitigkeit der ersten zu einer Harmonie der Seele auslöst. Wer diese Schrift intim liest, so dass ihm Lesen wie ein innerliches Erleben wird, der wird sich nicht nur mit dem Inhalte bekannt machen, sondern auch an dieser Stelle dieses, an einer anderen jenes Gefühl haben; und dadurch wird er erkennen, welches Gewicht für die Seelenentwicklung dem einen oder dem anderen zukommt. Er wird auch herausfinden, in welcher Form er diese oder jene Übung, nach seiner besonderen Individualität, gerade bei sich versuchen sollte. Wenn, wie hier, Beschreibungen in Betracht kommen von Vorgängen, welche erlebt werden sollen, so erweist sich als notwendig, dass man auf den Inhalt immer wieder zurückgreife; denn man wird sich überzeugen, dass man manches erst dann für sich selbst zu einem befriedigenden Verständnis bringt, wenn man es versucht hat und nach dem Versuche gewisse Feinheiten der Sache bemerkt, die einem früher entgehen mussten.“

Es wird also vom Üben eine fortlaufende Auseinandersetzung mit der Formulierung Steiners und den eigenen Erfahrungen erwartet.

Weiter kommt hinzu, dass die Dinge nicht nur aus dem zu begreifen sind, was über sie

selbst gesagt wird, sondern „durch manches, was über ganz anderes mitgeteilt wird“ (S. 10):

„Diejenigen Personen werden die Wahrheit des hier Dargestellten am besten erproben, welche sie in sich selbst verwirklichen. Wer solch eine Absicht hat, wird gut tun, sich immer wieder zu sagen, dass bei Darstellung der Seelenentwicklung mehr notwendig ist als ein solches Bekanntwerden mit dem Inhalte, wie es bei anderen Ausführungen oftmals angestrebt wird. Ein intimes Hineinleben in die Darstellung ist notwendig; die Voraussetzung soll man machen, dass man die eine Sache nicht nur durch das begreifen soll, was über sie selbst gesagt wird, sondern durch manches, was über ganz anderes mitgeteilt wird. Man wird so die Vorstellung erhalten, dass nicht in einer Wahrheit das Wesentliche liegt, sondern in dem Zusammenstimmen aller. Wer Übungen ausführen will, muss das ganz ernstlich bedenken.“

Nimmt man diese Mitteilung konkret, so bedeutet sie, dass Rudolf Steiner ermöglicht hat, dass der Lehrer, der Guru nicht mehr physisch anwesend sein muss. Die Ausführungen im Buch treten an seine Stelle. Die Erfahrung hat gezeigt, dass heute dieser Weg des Suchens der passenden Form für die individuelle Übung auch im Austausch mit anderen Übenden erfolgen kann, wo sozusagen jeder für jeden Lehrer auf der Grundlage der Schriften von R. Steiner sein kann. Die Übungen nicht nur alleine für sich zu machen, sondern den Austausch dazu suchen ist Harald Haas in der Arbeitsweise von Yeshayahu Ben-Aharon begegnet, dem er auch die Hinweise auf die Bedeutung der Ausführungen in der Vorrede von „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (GA 10) von 1909 verdankt.

Rudolf Steiner hat auch selbst die Zusammenarbeit mit vielen seiner Schüler gesucht und in den Vorträgen „Initiaten-Bewusstsein“ (Steiner R, Initiaten-Bewusstsein. Die wahren und die falschen Wege der geistigen Forschung, GA 243. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 6. Aufl. 2004.) insbesondere jene mit Ita Wegman als „Saturnweg“ bezeichnet. In dieser Hinsicht können die nachfolgenden Hinweise als Anregungen für die individuelle Übungspraxis oder als mögliche Zusammenhänge mit verwandten Themen angesehen werden.

Ausführungen Rudolf Steiners zur Entwicklung des geistigen Sinnesorgans, das dem achtgliedrigen Pfad zugrunde liegt

GA 10: Das geistige Sinnesorgan, welches sich in der Nähe des Kehlkopfes befindet, macht es möglich, hellseherisch die *Gedankenart* eines anderen Seelenwesens zu durchschauen, es gestattet auch einen tieferen Einblick in die wahren Gesetze der Naturerscheinungen.

Nun hängen gewisse seelische Verrichtungen mit der Ausbildung dieser Sinnesorgane zusammen. Und wer diese Verrichtungen in einer ganz bestimmten Weise ausübt, der trägt etwas bei zur Ausbildung der betreffenden geistigen Sinnesorgane. Von der «sechzehnblättrigen Lotusblume» sind acht Blätter auf einer früheren Entwicklungsstufe des Menschen in urferner Vergangenheit bereits ausgebildet gewesen. Zu *dieser* Ausbildung hat der Mensch selbst nichts beigetragen. Er hat sie als eine Naturgabe erhalten, als er noch in einem Zustande traumhaften, dumpfen Bewusstseins war. Auf der damaligen Stufe der Menschheitsentwicklung waren sie auch in Tätigkeit. Jedoch vertrug sich diese Art von Tätigkeit eben nur mit jenem dumpfen Bewusstseinszustande. Als dann das Bewusstsein sich aufhellte, verfälschten sich die Blätter und stellten ihre Tätigkeit ein. Die anderen acht kann der Mensch selbst durch bewusste Übungen ausbilden. Dadurch wird die ganze Lotusblume leuchtend und beweglich. Von der Entwicklung eines jeden der sechzehn Blätter hängt die Erwerbung gewisser Fähigkeiten ab. Doch, wie bereits angedeutet, kann der Mensch nur acht davon bewusst entwickeln; die anderen acht erscheinen dann von selbst.

DIE ÜBUNGEN FÜR DIE WOCHE

1) Die richtige Meinung - Mein Verhältnis zur Welt – Der physische Leib

Saturn, Samstag, Milz

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterung zum Wesensglied: physischer Leib

Unser physischer Leib gibt uns Struktur und Ordnung. Wenn wir uns gut spüren, wenn wir bei uns sind, sind wir gefasst und ruhig. Sind wir ausser uns, werden wir ein Spielball des Lebens, ein Spielball der Emotionen. Das kommt daher, weil in unserem physischen Leib dieselben Gesetze wirken, wie in der äusseren mineralischen Welt. Unser physischer Leib verleibt uns der Welt ein, durch ihn können wir handeln und wahrnehmen.

Der physische Leib ist so beschaffen, dass er dem Ich die Sinnerlebnisse liefert, anhand derer der Mensch seine Urteile bildet: Diese Blume ist schön, Dieser Mast steht schief, dieser Gedanke stimmt nicht. Mit solchen Wahrnehmungserlebnissen und deren Verarbeitung bauen wir uns unser inneres Gefüge auf. Je nach den Erlebnissen und Möglichkeiten, die im Leben auftraten, kann es stabil, fragil oder erschüttert sein.

Bewusst wird uns dieses Gefüge in Form unserer Meinungen. Betrachten wir einen Gegenstand oder ein Ereignis nur aus einem Blickwinkel, kommen wir zu keiner wahren Erkenntnis **und wir** sondern uns von unserer Umgebung ab. Bild und Wirklichkeit decken sich nicht. Je mehr wir aber beim Bilden unserer Meinungen innerlich still werden und die Dinge selber sprechen lassen, umso mehr verbinden wir uns mit unserer Umgebung, wie sie ihrem Kern nach ist.

Diese Form der Achtsamkeit wirkt ordnend auf das innere Gefüge des physischen Leibes und dessen Sinnesorganisation. Das gibt uns zunehmend die Möglichkeit, wirklich da zu sein und uns mit der Welt, wie sie ist, zu verbinden. Diese beiden Seiten bedingen und fördern sich gegenseitig.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Die richtige Meinung

GA 245: Die richtige Meinung: Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten. Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der blossen Meinung zu scheiden. --- Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten. ---

Dies ist die sogenannte «**richtige Meinung**».

GA 10: Die Entwicklung geht in folgender Art vor sich. Der Mensch muss auf gewisse Seelenvorgänge Aufmerksamkeit und Sorgfalt verwenden, die er gewöhnlich sorglos und unaufmerksam ausführt. Es gibt acht solche Vorgänge. Der erste ist die Art und Weise, wie man sich Vorstellungen aneignet. Gewöhnlich überlässt sich in dieser Beziehung der Mensch ganz dem Zufall. Er hört dies und das, sieht das eine und das andere und bildet sich danach seine

Begriffe. Solange er so verfährt, bleibt seine sechzehnblättrige Lotusblume ganz unwirksam. Erst wenn er seine Selbsterziehung nach dieser Richtung in die Hand nimmt, beginnt sie wirksam zu werden. Er muss zu diesem Zwecke auf seine Vorstellungen achten. Eine jede Vorstellung soll für ihn Bedeutung gewinnen. Er soll in ihr eine bestimmte Botschaft, eine Kunde über Dinge der Aussenwelt sehen. Und er soll nicht befriedigt sein von Vorstellungen, die nicht eine solche Bedeutung haben. Er soll sein ganzes Begriffsleben so lenken, dass es ein treuer Spiegel der Aussenwelt wird. Sein Streben soll dahin gehen, unrichtige Vorstellungen aus seiner Seele zu entfernen.

Entsprechung zu den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,1-12):

Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich. (1)

GA 94, S. 68: Die Wahrnehmungsorgane des Astralleibes heissen im Okkultismus Lotusblumen, heilige Räder, Chakrams. Das sechzehnspeichige Rad oder die sechzehnblättrige Lotusblume befindet sich in der Gegend des Kehlkopfes. In sehr alten Zeiten drehte sich diese Lotusblume in einer bestimmten Richtung, nämlich entgegengesetzt der Bewegung der Uhrzeiger, das heisst von rechts nach links. Beim heutigen Menschen steht dieses Rad still; es dreht sich nicht mehr. Aber beim Hellseher fängt es tatsächlich wieder an sich zu bewegen, und zwar in umgekehrter Richtung, von links nach rechts. Nun waren acht von sechzehn Blättern einst sichtbar. Die acht dazwischenliegenden waren verborgen. In der Zukunft sollen sie alle sichtbar werden. Denn die ersten acht sind der unbewussten höheren Wahrnehmung zu verdanken, die acht neuen der bewussten, die aus der persönlichen Anstrengung entspringt, Und es sind genau diese acht neuen Blätter, welche die Seligpreisungen des Christus zur Entwicklung bringen.

GA 118, S. 145: Christus Jesus gab selbst die eindringlichste Lehre von der Erfüllung der Zeiten in dem, was wir die Bergpredigt nennen. Sie war durchaus keine Volkspredigt, denn es heisst: «Da. Christus das Volk sah, ging er hinweg und offenbarte sich seinen Jüngern.» Da offenbarte Christus ihnen im Grossen und Ganzen das Folgende: In alten Zeiten konnte der Mensch gotterfüllt werden in der Ekstase; ausser seinem Ich war er beseligt, er hatte ein unmittelbares Erlebnis mit der geistigen Welt, aus der er geistige Kräfte herunterholen und Gesundheitskräfte saugen konnte. Jetzt aber, so sagte der Christus Jesus seinen Jüngern, kann derjenige Mensch gotterfüllt werden, der in sich selber sich durchdringt mit dem Gottes- und Christus-Impuls, der in diesem Impuls selber aufgehen kann als Ich. Früher konnte nur derjenige zur geistigen Welt aufsteigen, der angefüllt war mit den Strömungen dieser geistigen Welt; nur dieser konnte seliggepriesen werden als ein Reicher des Geistes. Das war der Hellseher im alten Sinne, und der gehörte zu den seltensten Persönlichkeiten. Die meisten waren Bettler geworden im Geiste. Jetzt aber konnten diejenigen das Reich der Himmel finden, die es in ihrem Ich suchten. Das, was in einer solch bedeutsamen Epoche der Menschheit geschieht, das geschieht immer für den ganzen Menschen. Wenn auch nur ein einziges Glied seines Wesens ergriffen wird, so klingen doch alle anderen mit. Alle Glieder des Menschen: der physische Leib, der ätherische Leib, die Empfindungsseele, Verstandes- oder Gemütsseele, die Bewusstseinsseele, das Ich, die höheren Seelenglieder sodann, sie leben auf durch die Nähe der Himmelreiche. Diese Lehren stimmen überein mit den grossen Lehren der Urweltweisheit.

Früher musste beim Eingehen in die geistige Welt der Ätherleib sich leicht trennen von dem physischen Leib; dieser musste also ganz besonders geartet sein. Christus Jesus sagte daher mit Hinweis auf den physischen Leib: Selig können sein die Bettler, das heisst, die arm sind

an Geist, denn sie werden, wenn sie diesen vom Ich beherrschten äusseren Leib richtig entwickeln, das Reich der Himmel finden.

GA 123, S. 176: Jetzt sind aber arm an Geist, Bettler um Geist diejenigen geworden, die mit dem Fortschreiten der Entwicklung nicht mehr hineinschauen können in die geistige Welt. Aber dadurch, dass der Christus das Geheimnis in die Welt gebracht hat, dass in das Ich - auch in das Ich für den physisch-sinnlichen Plan - die Kräfte der Reiche der Himmel hineinfließen können, dadurch können auch diejenigen in sich den Geist erleben und selig, beseligt werden, die das alte Hellsehen und damit den Reichtum der geistigen Welt verloren haben. - Daher konnte das grosse Wort ausgesprochen werden: Selig sind von jetzt ab nicht mehr bloss die, welche reich sind an Geist durch das alte Hellsehen, sondern auch die, welche arm oder Bettler sind um Geist; denn es fliesst in ihr Ich hinein, wenn ihnen. der Weg durch den. Christus eröffnet worden ist, dasjenige, was wir die Reiche der Himmel nennen können.

Es war also in alten Zeiten der physische Organismus bei den Menschen so, dass er ein teilweises Heraustreten der Seele selbst im normalen Zustande gestattete, so dass der Mensch durch dieses Heraustreten aus seinem physischen Leibe hellsehend wurde und ein Reicher des Geistes wurde. Mit der Verdichtung des physischen Leibes, die allerdings anatomisch nicht nachzuweisen ist, war verbunden, dass der Mensch kein Reicher im Reiche der Himmel mehr werden konnte. Wenn man den Zustand jetzt beschreiben wollte, müsste man sagen:

Der Mensch ist ein Armer, ein Bettler um Geist geworden; aber in sich kann er durch das, was der Christus heruntergebracht hat, die Reiche der Himmel erleben. Das ist es, was man beschreiben könnte in bezug auf die Vorgänge des physischen Leibes.

Wollte man nun das, was vorging, in sachgemässer Weise in bezug auf den Ich-Menschen beschreiben, so müsste man für jedes Glied der Menschennatur zeigen, wie es in sich beseligt werden könnte in einer neuen Art. In dem Satz: « Selig sind die Bettler um Geist; denn sie werden in sich finden die Reiche der Himmel » ist die neue Wahrheit für den physischen Leib ausgesprochen.

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades: Die richtige Meinung

Die erste Übungswoche beginnt mit dem Aspekt der „richtigen Wahrnehmung oder Meinung“.

Wenn wir uns von Mensch zu Mensch gegenüberstehen werden wir am meisten herausgefordert, uns die richtige Meinung zu bilden. Kann ich mir eine Meinung bilden, die nicht aus sozialen Vorurteilen, aus persönlichen Vorlieben und Empfindlichkeiten oder aus bestehenden Verbindungen wie Verwandtschaft oder Gruppenzugehörigkeit sondern ganz aus der individuellen Begegnung gebildet wird? Das erfordert ein innerliches Stillwerden, ein Eintauchen in die tieferen Dimensionen der Begegnung. Danach erfordert es aber auch, dass man das, was man innerlich spürt, ernst nimmt. Dass man sich erlaubt, eine Meinung, die subjektiv ist, über einen Menschen zu bilden.

Ich kann mich aber auch fragen, was meine Beziehung, mein Verhältnis zur Welt ist. Wie lebt die Welt in mir? In achtsamer Weise kann ich gewahr werden, wie die Qualitäten der Schwerkraft, des Festen, Flüssigen, Luftigen und der Wärme im eigenen Körper gespürt werden können. Wir können uns fragen, wo stehe ich, wo sind meine Grenzen und wie kann ich mich abgrenzen? Was ist mein Verhältnis zur Welt, was will ich hier? Haben sie und ich etwas gemeinsam? Kann ich loslassen und wie mache ich das, ohne ins Chaos zu kommen?

Welche Rolle spielen meine Sinne und mein Wahrnehmen dabei?

Zur Vertiefung dieser Fragen sind 2 Texte im Anhang über „Die Temperamentslehre als „Windlehre“ bei Aristoteles“, sowie über Devotion aus „Die Geheimwissenschaft im Umriss, GA 13, Kapitel „die Erkenntnis der höheren Welten“ zu finden.

Einführung in die Hausaufgaben

Der Zusammenhang von Welt und Mensch

Welt und Mensch haben eine gemeinsame Entwicklung. Die Welt zeigt uns draussen die Aussenseite von dem, was wir geistig in uns tragen. Ich nehme die Elemente der Welt (Festes, Wasser, Luft, Wärme und als fünftes Element, als Quinta Essentia, das Licht) draussen in meiner Umgebung wahr. Wenn ich meine Aufmerksamkeit in geeigneter Weise auf mich richte, kann ich bemerken, dass ich diese Qualitäten auch in mir erspüren kann.

„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde

*Auf seine Vorstellungen
(Gedanken) achten.*

Die Arme aus dem linken und rechten Raum vor dem Herzen parallel zueinander zum U zusammenführen und vom Herzen durch sie hindurch und über die Fingerspitzen hinaus weiter nach vorne strahlen (Peripherie).

Es entsteht ein Gegenstrom zum Herzen, der in der Aufrechten zentriert und sich wie eine Säule über den Kopf Richtung Zenit (Himmelspunkt) und unter die Füße Richtung Nadir (Erdmittelpunkt) ausdehnt.

Kommen Sie in der Aufrechten mit Ihrem Körperbewusstsein an, bis Sie ganz zuhause sind. Sie werden bemerken, wie ein rhythmisches Atmen entsteht und Sie sich im Körper „einklinken“.

Nur bedeutsame Gedanken denken.

Die Arme am Unterkörper parallel zum U zusammenführen und vom Herzen aus durch die Hände weiter nach unten Richtung Nadir (Erdmittelpunkt) strahlen.

Sie kommen mit dem Bewusstsein im Aufstrom an, der durch die ganze Aufrechte spürbar ist mit einem energetischen Zentrum um und über dem Kopf.

*Nach und nach lernen,
in seinen Gedanken*

*- das Wesentliche vom
Unwesentlichen,
- das Ewige vom Ver-
gänglichen,
- die Wahrheit von der
blossenen Meinung
zu scheiden*

Die Arme neben dem Kopf parallel zu einem nach oben weisenden U zusammenführen

- vom Herzen aus durch sie hindurch nach oben weiter Richtung Zenit (Himmelspunkt) strahlen.
- In der Aufrechten ist ein Abstrom spürbar,
- und Ihr Bewusstsein nimmt das labile, tastende Gleichgewicht in den Beinen wahr.

*Beim Zuhören der Re-
den der Mitmenschen
versuchen, ganz still zu
werden in seinem In-
nern*

Mit den Armen in den Raum greifen und sie von beiden Seiten her zusammenführen, bis sich die Handinnenflächen berühren. Spüren Sie in die Berührung und nehmen Sie dabei wahr, wie die Aufrechte im Bewusstsein mit Zentrum im Herzen und in die Schultern ausstrahlend spürbar wird.

*und auf alle Zustim-
mung, namentlich alles
abfällige Urteilen (Kriti-
sieren, Ablehnen), auch
in Gedanken und Ge-
fühlen, zu verzichten.*

Die Hände langsam nach unten führen und mit Bewusstsein das Auf- und Abströmen in der eigenen Aufrechten wahrnehmen mit Zentrum im Nacken.

*Dies ist die sogenannte
«richtige Meinung».*

Die Hände lösen, die Berührung erinnern und „entmaterialisieren“. Die Aufrechte mit Zentrum im Nacken potenziert, homöopathisiert sich. Mit dem Bewusstsein können Sie da verweilen.

Tagebuch Woche 1: „Richtige“ Meinungen bilden

Ein Beispiel für eine positive und für eine negative Meinung aufschreiben, die ich mir heute gebildet habe. Auch überlegen, ob die Meinung zutreffend ist oder nicht. Grundlagen dafür können auch aus dem zweiten Text über die Devotion (aus GA 13) und dem Text zu den Temperamenten genommen werden (siehe Anhang).

	Beispiele für eine positive und für eine negative Meinung die ich mir heute gebildet habe, bzw. das Urteil über das Temperament einer Person in einer Situation. Wo war es richtig?	Eurythmie-Übung
1. Tag	positive Meinung:	„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde <input type="checkbox"/>
	zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
negative Meinung:		
zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>		
2. Tag	positive Meinung:	„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde <input type="checkbox"/>
	zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
negative Meinung:		
zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>		
3. Tag	positive Meinung:	„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde <input type="checkbox"/>
	zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
negative Meinung:		
zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>		

<p>4. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde</p> <p><input type="checkbox"/></p>
	<p>negative Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	
<p>5. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde</p> <p><input type="checkbox"/></p>
	<p>negative Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	
<p>6. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde</p> <p><input type="checkbox"/></p>
	<p>negative Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	
<p>7. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde</p> <p><input type="checkbox"/></p>
	<p>negative Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	

2) Das richtige Urteil - Der Ätherleib als die leibliche Grundlage der Seele

Sonne, Sonntag, Herz

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterung zum Wesensglied: Ätherleib

Der Ätherleib stammt aus einer Welt, die wir nur mit einem imaginativen Bewusstsein erfassen können. So wie in Bildern viele Dimensionen zu einer Aussage und Wirkung zusammenwirken, so wirken auch im Ätherleib stets viele Dimensionen zu einem Ganzen zusammen.

Seinem Wesen nach ist der Ätherleib die Kraft der Gesundheit, die es mir erlaubt, mich ohne Einschränkung zu leben. Er hält den Körper zusammen, bewirkt alle Ausgleichs-, Wachstums- und Regenerationsvorgänge und sorgt dafür, dass die Seele in dem Leib wohnen kann. Ist der Ätherleib geschwächt, fühle ich mich nicht mehr wohl in meinem Leib.

Indem der Ätherleib Körper und Seele verbindet, ist er die leibliche Grundlage für unser Wahrnehmen und Handeln, für unser Denken, Fühlen und Wollen und für das Erinnern. Ein Denken, Fühlen und Wollen, das gut mit seiner ätherischen Grundlage verbunden ist, hat etwas Grosszügiges, in sich Ruhendes, Fundiertes, ja Weises.

Es gibt eine Empfindung für die Grenzen des Ätherleibes, den man bei der Annäherung der Handflächen aneinander als einen unsichtbaren Widerstand oder sogar Abstossung ertasten kann.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Das richtige Urteil

GA 245: Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten **sich entschliessen**. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlerwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt. Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.

Dies ist das sogenannte «**richtige Urteil**», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

GA 10: Der zweite Seelenvorgang betrifft in einer ähnlichen Richtung die Entschlüsse des Menschen. Er soll nur aus begründeter, voller Überlegung selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschliessen. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll er von seiner Seele fernhalten. Zu allem soll er wohlerwogene Gründe haben. Und er soll unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt.

GA 13: Ein Mensch komme in eine Lebenslage, wo er eine gewisse Handlung tun oder unterlassen kann. Sein Urteil sage ihm: Tue dies. Aber es sei doch ein gewisses unerklärliches Etwas in seinen Empfindungen, das ihn von der Tat abhält. Es kann nun so sein, dass der Mensch auf dieses unerklärliche Etwas keine Aufmerksamkeit verwendet, sondern einfach die Handlung so vollbringt, wie es seiner Urteilsfähigkeit angemessen ist. Es kann aber auch

so sein, dass der Mensch dem Drange jenes unerklärlichen Etwas nachgibt und die Handlung unterlässt. Verfolgt er dann die Sache weiter, so kann sich herausstellen, dass Unheil gefolgt wäre, wenn er seinem Urteil gefolgt wäre; dass jedoch Segen entstanden ist durch das Unterlassen. Solch eine Erfahrung kann das Denken des Menschen in eine ganz bestimmte Richtung bringen. Er kann sich sagen: In mir lebt etwas, was mich richtiger leitet als der Grad von Urteilsfähigkeit, welchen ich in der Gegenwart habe. Ich muss mir den Sinn offen halten für dieses «Etwas in mir», zu dem ich mit meiner Urteilsfähigkeit noch gar nicht herangereift bin. Es wirkt nun in hohem Grade günstig auf die Seele, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf solche Fälle im Leben richtet. Es zeigt sich ihr dann wie in einer *gesunden* Ahnung, dass im Menschen *mehr* ist, als was er jeweilig mit seiner Urteilskraft übersehen kann. Solche Aufmerksamkeit arbeitet auf eine *Erweiterung* des Seelenlebens hin. Aber auch hier können sich wieder Einseitigkeiten ergeben, welche bedenklich sind. Wer sich *gewöhnen* wollte, stets deshalb sein Urteil auszuschalten, weil ihn «Ahnungen» zu dem oder jenem treiben, der könnte ein Spielball von allen möglichen unbestimmten Trieben werden. Und von einer solchen Gewohnheit zur Urteilslosigkeit und zum Aberglauben ist es nicht weit.

Entsprechung zu den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,1-12)

Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden. (2)

GA 118, S. 146: Sodann sagte er vom Ätherleib: Früher konnten die Menschen vom leiblichen und seelischen Leid geheilt werden durch Hinaufsteigen in die geistige Welt mittels der Ekstase. Wenn sie nun gotterfüllt, gottinnig werden, dann können, die da Leid tragen, geheilt, getröstet werden und können in sich selber den Grund, den Trost finden. -

GA 123, S. 176/177: Für den Ätherleib könnte man sie so aussprechen: Im Ätherleib ist das Prinzip des Leidens. Ein Lebewesen allein kann durch die Beschädigung seines Ätherleibes, wenn es noch einen astralischen Leib hat, leiden; aber es muss der Sitz des Leidens im Ätherleibe gesucht werden. Das werden Sie aus den verschiedenen Vorträgen entnehmen können. - Wollte man das, was früher an Heilungen herausfloss aus der geistigen Welt, was für den Ätherleib in Betracht kommt, ausdrücken in Bezug auf die neue Wahrheit, so musste man sagen: Diejenigen, die da leiden, können jetzt nicht nur dadurch getröstet werden, dass sie aus sich heraustreten und mit der geistigen Welt in Verbindung treten, sondern wenn sie jetzt in eine neue Verbindung mit der Welt eintreten, können sie getröstet werden in sich selber, weil eine neue Kraft durch den Christus in den Ätherleib hineingebracht worden ist. Für den Ätherleib ausgesprochen, musste also die neue Wahrheit so lauten: Die Leidtragenden können jetzt nicht mehr bloss dadurch beseligt werden, dass sie sich hineinleben in eine geistige Welt und die Ströme der geistigen Welt im heliseherischen Zustande auf sich zukommen lassen; sondern wenn sie jetzt, sich hinleidend zu dem Christus, sich mit der neuen Wahrheit erfüllen, erleben sie in sich den Trost für alles Leid.

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades

Die zweite Woche richtet sich an das unbefangene Urteilen, an das Fällen von Entschlüssen und deren Umsetzung in Handlungen. Das Denken bekommt eine Richtung auf das Handeln. Gedankenbildungen, die nicht von Sympathie und Antipathie abhängen, sollen im praktischen Leben wirksam werden können.

Dazu ist es nötig, alle meine inneren Ebenen gleichberechtigt zu "Wort" kommen zu lassen und nicht willkürlich einer Ebene den Vorzug zu geben, weil das scheinbar am bequemsten ist. Das ist die eine Tätigkeit und Aufgabe des Ich.

Wir wollen darauf achten, dass wir lebensvolle Gedanken bilden, die durchdacht und begründet sind. Solche Gedanken sind nicht willkürlich einer zu dem anderen hinzugegliedert sondern gliedern sich selber aneinander. Wohlerwogene Gedanken sollen in dieser Woche die Grundlage für Entschlüsse bilden, die wir dann in Ruhe und Beharrlichkeit durchführen. Das Festhalten an einer so gebildeten Entscheidung bis in die Tat hilft der Seele, sich immer mehr im Körper zuhause zu fühlen.

Dabei können auch gefühlmassige „Ahnungen“ eine Rolle spielen, die jedoch nicht immer berechtigt sind und nicht zum Aberglauben verleiten sollten.

Einführung in die Hausaufgaben

Beobachtung von ätherischen Phänomenen

Es gibt eine Empfindung für die Grenzen des Ätherleibes, den man bei der Annäherung der Handflächen aneinander als einen unsichtbaren Widerstand oder sogar Abstossung ertasten kann. Bei der Annäherung der Handflächen an Kopf und Brust ist diese spürbare Grenze weiter entfernt. Dies ist die Sphäre des „Herzdenkens“. Bei der Annäherung an die Beine ist dieses Empfindungsphänomen in der Regel kaum zu spüren.

Die Übereinstimmung der Grenzen der Seele mit der Grenze, die die Fingerspitzen bei ausgestreckten Händen umfassen können, kann als die innerlich empfundene „Schutzdistanz“ bei der Annäherung zu einem anderen Menschen erfasst werden. Das Geistige Ich des Menschen geht als Kugelgestalt noch über die Ausdehnung der Seele hinaus.

Die „Entscheidungsübung“ (richtiges Urteil)

in Anlehnung an R. Steiner „Nervosität und Ichheit“ (GA 143, Vortrag vom 11.1.1912)

Wir suchen Situationen auf, wo wir uns bewusst entscheiden können. In der Rückschau auf den Tag frage ich mich, welche Entscheidungen ich heute bewusst getroffen und ausgeführt habe. Das sollte vor allem bei kleinen Entscheidungen versucht werden.

- Habe ich das Für und Wider abgewogen oder spontan aus dem Bauch entschieden?
- Bin ich objektiven Kriterien gefolgt, die auch der andere so sehen und gelten lassen würden, oder habe ich mich von Sympathien oder Antipathien leiten lassen?
- Habe ich meine offensichtlichen aber auch meine versteckten Handlungsmotive angeschaut, bevor ich die Entscheidung getroffen habe (persönliche, subjektive Motive) ?
- Habe ich die Entscheidung so wie beschlossen durchgeführt?
- Falls ich sie geändert habe, war es aus Stärke oder aus Schwäche?

Wichtig: Die Übung nur bei solchen Entscheidungen machen, die problemlos umgesetzt werden können!

„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde

*Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten **sich entschliesen**.*

Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden.

Zu allem soll man stets wohlervogene Gründe haben.

Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt.

Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.

Dies ist das sogenannte «richtige Urteil», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

Die Arme am Körper entlang nach unten ins «U» führen und durchstrahlen.

Die «Au»-Gebärde bilden: Den rechten Arm ca. zu einem 45° Winkel schräg nach unten weisend öffnen, den linken Unterarm anwinkeln, bis er parallel ist zum rechten Arm. Beide Arme durchstrahlen.

Zwischen den Armen entsteht ein nährender Gegenstrom Richtung Brust. Das bewirkt ein Bewusstsein für das rhythmische Ein- und Ausfließen zwischen der geweiteten Brust und der Peripherie.

Die Arme in der «AU»-Geste durchstrahlend einen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben lassen. Unten und oben wechseln die Arme jeweils die Rolle: der Zentrumsarm wird Peripheriearm und umgekehrt. Den Gegenstrom von der Peripherie zur Brust gut spüren.

Die Aufrechte verstärkt sich und neigt sich leicht nach hinten, der Brustraum wird aufgefüllt und mit dem Bewusstsein in diesem Bereich ankommen.

Die «Au»-Arme nach unten führen und den Strom in eine locker gefühlte A-Gebärde nach unten loslassen. Das «U» ist jetzt im von unten durchströmten Körper wahrnehmbar und die Brust weitet die Aufrechte zu einer nährenden Säule um den Körper aus. Der Boden wird bewusst gefühlt, wie er beweglich, lebendig, wohlervogen die Grundlage bildet, auf der wir uns bewegen.

Die Ellenbogen aus der «A»-Gebärde so weit anwinkeln, bis die Hände über dem Herzpunkt ein Dach bilden und den Aufrichterraum unter dem Herzen beschützen und sichern. Die Arme durchstrahlen!

In der Säule entsteht ein Abstrom bis in die Füße und der Hinteraum wird stärker wahrnehmbar. Mit dem Bewusstsein kann von der Brust aus ein seelisches Atmen gefühlt werden.

Das «Au» wird oben über dem Kopf gebildet. Die Säule wächst in die Kopfsphäre, die Arme werden bis über den Kopf hinausgehoben und schützen den Brustraum.

Ich kann mit dem Bewusstsein den Aufstrom bis über den Kopf ausweiten und den Gegenstrom aus der Peripherie dort empfangen.

Die Hände werden vor dem Herzen zusammengeführt, wo sie sich mit dem Mittelpunkt verbinden.

Die Beine werden an die Säulenaussengrenze nach rechts (Ja) und nach links (Nein) auseinandergestellt und stehen fest auf dem Peripheriekreis wie der Vitruvische Mensch von Leonardo da Vinci.

Die Aufrechte ist zurückgenommen in den Brustbereich, gleichzeitig verstärkt das das Bewusstsein in der Frontalfläche, die auch die Willensfläche ist.

Tagebuch Woche 2: Entscheidungsübung

	Entscheidungen fällen und dann auch umsetzen. - Habe ich das Für und Wider abgewogen (objektive Kriterien)? - Habe ich die offensichtlichen aber auch meine versteckten Handlungsmotive angeschaut (subjektive Motive)? - Habe ich die Entscheidung so wie beschlossen durchgeführt?		Welche Eurythmie-Übungen habe ich gemacht?
1. Tag	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
2. Tag	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
3. Tag	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	

<p>4. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde <input type="checkbox"/></p>
<p>6. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde <input type="checkbox"/></p>
<p>7. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wider Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde <input type="checkbox"/></p>

3) Das richtige Wort oder die richtige Rede. Der Astralleib: Empfindungsleib und Empfindungsseele

Mond, Montag, Gehirn und Keimorgane

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterung zu den Wesensgliedern: Empfindungsleib und Empfindungsseele als die zwei Teile des Astralleibs.

Das von Rudolf Steiner als Astralleib, d. h. Sternenleib, bezeichnete Wesensglied bildet die Brücke zwischen dem dem Leib zugewandten „Empfindungsleib“ und der „Empfindungsseele“ als Teil der Seele. Der Astralleib hält Leib und Seele zusammen.

In ihrem Empfindungs- oder Seelenleib unterscheiden sich die Menschen stark. In ihm kommt zum Ausdruck, was man als äussere, persönliche Eigenart des Menschen empfindet. Er ist der Träger dessen, was sich an Eigenarten von den Eltern, Grosseltern und so weiter auf die Nachkommen vererbt. Im Leben wird er weiterentwickelt und umgestaltet. Das kann dann wiederum weiter vererbt werden. Das war z.B. ein zentrales Bemühen der Aristokratie der letzten Jahrhunderte.

Der Empfindungsleib ist mit dem System der Sinnesorgane verbunden und liefert der Seele die äusseren Eindrücke. Er aktiviert, strukturiert und verlebendigt die Sinnesorgane und deren Prozesse so, dass die Wahrnehmungen der Sinne von der Seele aufgegriffen, gelesen und empfunden werden können.

Da der Empfindungsleib sehr eng mit den Aktivitäten der wahrnehmenden und der sich äussern wollenden Seele verbunden ist, fasst man die beiden oft zusammen und spricht dann von Astralleib. Dann beobachtet man nicht mehr nur die reinen Sinneserlebnisse und die neutrale Ausführung der Handlungen sondern schaut gleichzeitig auf das, was dadurch für die Seele entsteht. So ist der Astralleib Träger von Lust und Leid, von Freude und Schmerz, von Trieben, Begierden und Leidenschaften, von alledem, was wir im Grunde genommen schon als Seelisches bezeichnen; aber er ist der Träger, nicht dieses Seelische selber. Er ist der Erscheinungsort der Emotionen, die immer irgendwie an den Leib gebunden sind.

Die Bedeutung des Empfindungsleibs für die Seele

Die vom Empfindungsleib vermittelten Sinneswahrnehmungen sind die Eintrittspforten für die Aussenwelt in die Seele. In der Seele wird das Wahrgenommene mittels Denken, Fühlen und Wollen verarbeitet. Es kann erinnert oder vergessen werden, es kann sich zu Vorstellungen, Phantasiegebilden, Wünschen oder Urteilen verdichten, es kann einen Willensimpuls auslösen, der mittels des Bewegungsorganismus in die Aussenwelt handelnd und gestaltend eingreift.

Die Wahrnehmungsprozesse und das Denken laufen vor allem auf der Grundlage unserer Sinnesorganisation und des Nervensystems ab. Das Umsetzen von Willensimpulsen in Handlungen, braucht die Kraft des Stoffwechsels in den Muskeln und die Stabilität der Gelenke.

Zwischen diesen beiden Systemen (Nerven-Sinnes-System und Gliedmassen-Stoffwechselsystem) wirkt vermittelnd das rhythmische System. Seine leibliche Grundlage sind die Prozesse der Atmung und das Herz-Kreislauf-Geschehen. In ihm werden uns unsere Gefühle, Willensimpulse und Ideale bewusst.

Der Empfindungsleib ist an beiden Polen tätig: Beim Wahrnehmen vermittelt er die Sinnesindrücke an das Innere. Das macht er in jedem Sinnesorgan anders. Beim Tasten lässt der Empfindungsleib die Seele bis an den Gegenstand herankommen, beim Riechen dringen die Sinneseindrücke in uns ein usw. Auf der anderen Seite, beim motorischen Handeln, ist der Empfindungsleib ebenfalls tätig, auch hier braucht es eine aktive Nerven-Sinnesorganisation. Das merkt jeder, dem die Beine eingeschlafen sind, so dass man nicht mehr aufstehen kann oder wenn die Hände so kalt sind, dass die Feinmotorik gestört ist.

Der Empfindungsleib steht also an den beiden Toren: Einmal da, wo Eindrücke an uns herankommen, gefiltert werden und an die Seele weitergereicht werden. Zum anderen da, wo Seelenäusserungen in Form von Taten die Seele verlassen, Teil der Welt werden und dort ihre Wirkungen haben. Das Ideal des Empfindungsleibes ist das „Staunen“ oder „sich Verwundern“.

Erläuterung zum Wesensglied Empfindungsseele

Der Empfindungsleib ist der Erzeuger der Sinneswahrnehmungen auf der leiblichen Seite, die er so gestaltet, dass sie für die Seele lesbar und empfindbar werden.

Das äusserste Glied der menschlichen Seele, die Empfindungsseele fängt diese Eindrücke auf. Sie macht sie zu unserem Besitz, so dass wir sie mit uns herumtragen können. Sie reagiert mit Lust und Unlustgefühl, als innere Freude oder als inneres Schmerzgefühl auf das von aussen Gebrachte und Beobachtete. Aus der Empfindungsseele steigen die Triebe und Instinkte, die Leidenschaften und Affekte der menschlichen Natur auf.

Die zweite Aufgabe der Empfindungsseele ist, dass sie die Wahrnehmungen der Sinne ins Innere weiterschickt, wo sie verinnerlicht, durchfühlt und verarbeitet werden können.

Das junge Erwachsenenalter, die Sturm- und Drangzeit ist die biographische Periode, wo die unvoreingenommenen Empfindungen vorherrschen. Man verliert sich sympathisch in das, was man mag, und zieht sich antipathisch von dem zurück, was einem unangenehm ist.

Eine Äusserung des Ich in der Empfindungsseele ist der Zorn. Er entsteht, wenn man eine ungerechte oder törichte Tat in der Aussenwelt spürt, sie aber noch nicht gedanklich einordnen und adäquat handeln kann. Zorn ist etwas anderes als Wut. Wut ist egomanisch, selbstzentriert. Die Empfindungs-Seele wird u.a. durch Hitze des Zorns und durch die Abkühlung der nachfolgenden Ernüchterung transformiert. Ersteres befeuert massiv das nachträgliche Denken, ist ein Erzieher zur Klarheit, letzteres lehrt das Verzichten. Aus der Überwindung des Zorns durch innere Arbeit entstehen Selbstlosigkeit, Milde und Liebe als Mitgefühl.

Die problematische Seite der Empfindungsseele ist der Zorn und das sich Schämen. Durch das Ausfliessen des Blutes an die Körperoberfläche wird man rot. Die positive Seite ist das Mitgefühl. Mitgefühl entsteht, wenn die Empfindungsseele die Wahrnehmungen ungefiltert an das Innere weiterleitet, so dass das Innere mitfühlen kann, ohne dass der Kopf mit seinen Denkgewohnheiten oder andere Verhaltensmuster mitbestimmen.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Das richtige Wort

GA 245: Das **Reden**. Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib – ist in diesem Sinne schädlich. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschliessen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig hinhören und dann verarbeiten.

Man heisst diese Übung auch: «das richtige Wort».

GA 10: Der dritte Vorgang bezieht sich auf das Reden. Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen des Geheimschülers kommen. Alles Reden um des Redens willen bringt ihn von seinem Wege ab. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo wahllos und bunt alles durcheinander geredet wird, soll der Geheimschüler meiden. Dabei aber soll er sich nicht etwa ausschliessen von dem Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll sein Reden sich zur Bedeutsamkeit entwickeln. Er steht jedem Rede und Antwort, aber er tut es gedankenvoll, nach jeder Richtung überlegt. Niemals redet er unbegründet. Er versucht nicht zuviel und nicht zuwenig Worte zu machen.

Entsprechung zu den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,1-12)

Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen. (3)

Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.(4)

GA 118, S.146: Weiter sagte er vom Astralleib: Früher mussten diejenigen, die wilde, stürmische Leidenschaften und Impulse im Astralleib hegten, dadurch besänftigt werden, dass ihnen Gleichmut, Gelassenheit und Läuterung zuströmte von den geistig-göttlichen Wesenheiten. - Jetzt aber sollten die Menschen durch die Kraft ihres eigenen Ich unter der Einwirkung Christi die Kraft finden, ihren Astralleib zu läutern. Die Stätte, wo der Astralleib sich läutern kann, ist jetzt die Erde geworden. Daher musste dieser Einschlag für den Astalleib so dargestellt werden, dass gesagt wurde: Selig und gotterfüllt im Astralleib können nur diejenigen sein, die sich das Gleichnis, Gleichmass erwerben, und ihnen wird als Los, als Lohn aller Trost und alles Gute auf der Erde zufallen. - Auf die Empfindungsseele bezieht sich die vierte Seligpreisung. Wer sich in seiner Empfindungsseele recht läutern und eine höhere Entwicklung durchmachen will, der wird in seinem Ich einen Einschlag des Christus bekommen; er wird einen Durst im Herzen nach Gerechtigkeit verspüren, gottinnig werden und sein Ich wird in sich selber gesättigt sein.

GA 123, S. 177/178: Was musste nun in Bezug auf den Astralleib gesagt werden? Wenn früher der Mensch die Emotionen, Leidenschaften und Egoismen seines astralischen Leibes niederhalten wollte, hat er hinaufgeschaut in die oberen Regionen und Kraft verlangt aus den Reichen der Himmel; da wurden mit ihm Prozeduren vorgenommen, welche abtöteten die schädigenden Instinkte seines astralischen Leibes. Jetzt aber war die Zeit gekommen, wo der Mensch durch die Tat des Christus in seinem Ich selbst die Macht erhalten sollte, zu zügeln und zu zähmen die Leidenschaften und Emotionen seines astralischen Leibes. Daher musste

jetzt die neue Wahrheit in Bezug auf den astralischen Leib so lauten:

Selig sind die, die sanftmütig sind durch sich selber, durch die Kraft des Ich; denn sie werden diejenigen sein, die das Erdreich erben! - Tiefsinnig ist dieser dritte Satz der Seligpreisungen. Prüfen Sie ihn einmal an dem, was wir aus der Geisteswissenschaft gewonnen haben. Der Astralleib des Menschen ist während des alten Mondendaseins in die menschliche Wesenheit eingefügt worden. Die Wesenheiten, welche auf den Menschen Einfluss gewonnen haben, nämlich die luziferischen Wesenheiten, sie haben sich auch besonders im astralischen Leibe festgesetzt. Dadurch kann der Mensch nicht von Anfang an sein höchstes Erdenziel erreichen. Die luiferischen Wesenheiten sind, wie wir wissen, auf der Mondenstufe zurückgeblieben und hielten den Menschen davon fern, sich auf der Erde in der richtigen Weise weiter zu entwickeln. Jetzt aber, wo der Christus heruntergestiegen war auf die Erde, wo das Ich imprägniert werden konnte von der Christus-Kraft, konnte der Mensch wirklich das Prinzip der Erde erfüllen, indem er in sich selber die Macht fand, den astralischen Leib zu zügeln und die luziferischen Einflüsse herauszutreiben. Daher konnte jetzt gesagt werden: Wer da zügelt seinen astralischen Leib, wer da stark wird, so dass er nicht in Zorn geraten kann, ohne dass sein Ich dabei ist, wer da «gleichmütig» ist und stark in seinem Inneren, um den astralischen Leib zu zügeln, der wird wirklich das Prinzip der Erdentwicklung erringen. - So haben Sie in dem dritten Satz der Seligpreisungen eine Formulierung, die durch Geisteswissenschaft begriffen werden kann.

Wie wird der Mensch nun dahin gelangen, die weiteren Glieder seiner Wesenheit durch die in ihm wohnende Christus-Wesenheit zu erhöhen, zu beseligen? Dadurch, dass das Seelische im ernstesten und würdigen Sinne von der Ich-Kraft ergriffen wird wie das Physische. Steigen wir auf zur Empfindungsseele, dann können wir sagen: Der Mensch muss so werden, wenn er nach und nach den Christus in sich erleben will, dass er in dem, was seine Empfindungsseele ist, einen solchen Drang empfindet, wie er unwissentlich in seinem Leibe sonst den Drang empfindet, den man als Hunger und Durst bezeichnet. Er muss nach dem Seelischen so dürsten können, wie der Leib hungert und dürstet nach Nahrung und Trank. Was der Mensch so durch die Innewohnung der Christus-Kraft erreichen kann, das ist das, was man im alten Stil im umfassendsten Sinne als Durst nach der Gerechtigkeit bezeichnet hat. Und wenn er sich in seiner Empfindungsseele mit der Christus-Kraft erfüllt, kann er erreichen, dass er in sich selbst die ‚Möglichkeit finden wird, sich zu sättigen seinen Durst nach Gerechtigkeit.

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades

Der Astralleib, der den Übergang von draussen nach drinnen, von drinnen nach draussen bewerkstelligt, repräsentiert sich beim Menschen im Halschakra, am Kehlkopf, da wo der Kopf mit dem Rumpf verbunden wird. "Reden um des Redens willen", hiesse, dass gedankliche Eindrücke nicht bis in die Tiefe der Seele hineingenommen werden oder dass sie nicht aus der Tiefe der Seele kommen. Hinhören, verarbeiten, reden - wenn angebracht. Das heisst, Gedanken, Nervenimpulse in sich zur Ruhe bringen, mit echten eigenen Impulsen zu verbinden und aus dieser Warte die Verbindung zur Welt aufnehmen, ohne reaktive Impulse unmittelbar aus den Sinnesempfindungen und ohne emotionale Störungen aus dem Inneren.

Einführung in die Hausaufgaben

Beobachten von Seelenäusserungen

In dieser Woche beobachten wir in verschiedenen Gesprächssituationen bei uns und bei anderen Menschen, wie wir mit unseren Empfindungen umgehen. Dieses Beobachten weckt in uns den Sinn für das Bewusstwerden der eigenen Empfindungsäusserungen, die wir meist zu schnell für Ich-Äusserungen halten.

- Wie beobachte ich bei mir die richtige Art des Redens? Was habe ich dabei für Neigungen und was sollte ich ändern?
- Wo habe ich Staunen oder Verwunderung, bei wem, oder wo habe ich Mitgefühl erlebt?

„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde

<i>Das Reden:</i>	Die Arme nach links und rechts ausbreiten (erste Stellung von: Ich denke die Rede).
<i>Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt.</i>	Mit geöffneten Handinnenflächen die Substanz im Umräum ergreifen, im Zurückführen vor das Becken leichte Fäuste bilden und die Handgelenke übereinander kreuzen. Die Mondgebärde bilden.
<i>Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib —</i>	Mit den Armen eine grosse horizontale Mondsichel bilden und über hinten einen grossen anschmiegsamen Bogen auf die eine Seite und zurück machen. In den Endpunkten leicht strecken. Die Bewegung im ganzen Körper spüren.
<i>ist in diesem Sinne schädlich.</i>	Wieder in der Mondgebärde ankommen.
<i>Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird.</i>	Die Arme langsam nach rechts und links in die Waagerechte weiten («A»).
<i>soll vermieden werden;</i>	Die Hände zu einem klaren «E» in die Mitte zurückführen.
<i>dabei darf man sich nicht etwa ausschliessen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen</i>	Übergang in die «I»-Gebärde: Ich bin da. Der linke Arm strahlt in den linken Rückraum, der rechte Arm in den oberen Vorderraum.
<i>Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln</i>	Zwei grosse «Ei»-Gebärden, bei denen das «A-E-I» zur Einheit «EI» verschmilzt. Mit den Händen als Schale unter dem Herzen enden.
<i>Man steht jedem Rede und Antwort,</i>	Rechtes Bein zur Seite stellen (Rede), dann linkes Bein (Antwort).
<i>doch gedankenvoll,</i>	Von unten her die Arme links und rechts in die Horizontale heben und so eine Schale bilden.
<i>nach jeder Richtung hin überlegt.</i>	Die Arme nach links rechts strecken.
<i>Niemals ohne Grund reden!</i>	Füsse zusammenstellen (Grund), den Boden spüren (reden).
<i>Gerne schweigen.</i>	Zurück in die Mondgebärde.
<i>Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen.</i>	Die Mondgebärde leicht anheben, dann senken und wieder in die Mitte bringen.
<i>Zuerst ruhig hinhören</i>	Die Hände langsam nach links und rechts zum A nach unten weiten, Handflächen nach vorne.
<i>und dann verarbeiten.</i>	Das A am Körper vorbei nach hinten führen.
<i>Man nennt dies auch das richtige Wort.</i>	Arme lösen, das innere «I» entstehen lassen.

Tagebuch Woche 3: Seelenbeobachtung

	Wie habe ich heute das Sprechen erlebt? Was möchte ich ändern?	Bei wem oder was erlebte ich heute Sympathie/Mitgefühl oder Antipathie erlebt?	Welche Eurythmie-Übungen habe ich gemacht?
1. Tag	Erleben des Sprechens	Name/Situation Seelenqualität 1. 2. 3. 4. 5.	„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Änderung	3. 4. 5.	<input type="checkbox"/>
2. Tag	Erleben des Sprechens	Name/Situation Seelenqualität 1. 2. 3. 4. 5.	„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Änderung	3. 4. 5.	<input type="checkbox"/>
3. Tag	Erleben des Sprechens	Name/Situation Seelenqualität 1. 2. 3. 4. 5.	„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Änderung	3. 4. 5.	<input type="checkbox"/>
4. Tag	Erleben des Sprechens	Name/Situation Seelenqualität 1. 2.	„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde
	Änderung	1. 2.	

	Änderung	3. 4. 5.	<input type="checkbox"/>
5. Tag	Erleben des Sprechens	Name/Situation Seelenqualität 1. 2.	„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Änderung	3. 4. 5.	
6. Tag	Erleben des Sprechens	Name/Situation Seelenqualität 1. 2.	„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Änderung	3. 4. 5.	
7. Tag	Erleben des Sprechens	Name/Situation Seelenqualität 1. 2.	„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Änderung	3. 4. 5.	

4) Die richtige Tat - Die Betrachtung der Verstandes- oder Gemütsseele

Mars, Dienstag, Galle

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterung zum Wesensglied: die Verstandes- oder Gemütsseele

Die Verstandes- oder Gemütsseele ist das mittlere Glied der drei Seelenglieder und der neun Wesensglieder des Menschen. Sie hat eine Seite, die zum Leib, zur Empfindung und auf die äussere Welt gerichtet ist. Ihre andere Seite ist nach innen, zur verborgenen, geistigen, schöpferischen Dimension der Welt gerichtet. Richtet sich das Ich in der Seele mehr zu den Inhalten der äusseren Welt, offenbart sie sich als Verstandesseele, orientiert sich das Ich an inneren Werten und Wahrnehmungen, offenbart sich dieser Seelenteil als Gemütsseele.

Die äussere Welt offenbart sich uns über die konkreten Sinnesempfindungen, an die sich unsere Gedanken und Urteile anschliessen. Die innere Welt offenbart sich in der Verstandes- oder Gemütsseele als ein Gefühl, dass offen ist für das Denken und sich von dessen Licht durchströmen lässt.

Wenn wir über unsere Erlebnisse nachdenken, wenn wir uns ihnen hingeben, wenn wir weiteres erleben, dann gestalten sich die Empfindungen in uns zu Gedanken, zu Urteilen, zum ganzen Inhalt unseres Gemüts. Auf diese Weise können wir uns ein weitherziges und weites Bild von der Wahrheit der Welt schaffen. Trotzdem ist das Schöpferische, das Produktive aus diesem Wahrheitsbild herausgenommen. Daher wirkt dieses Wahrheitsbild in Bezug auf die Entwicklung unseres Ich zunächst verödend und ausleerend. Das Selbst wird nicht stark und kann sich der Welt nicht als Persönlichkeit gegenüberstellen, wenn es nur nachgedachte Wahrheiten sucht.

Darüber hinausgehende Wahrheiten kann der Mensch nur gewinnen, wenn er über das, was im äusseren Leben gegeben werden kann, hinausgeht. Er muss in seiner Seele Wahrheiten erfassen können, die er im äusseren Erlebnis zunächst nicht hat, aber die trotzdem auch im äusseren Leben wirken. Man kann eine solche geistige Wahrheit (z.B. die der Reinkarnation) nicht so beweisen wie die erste Art Wahrheit, die wir nachgedachte Wahrheit genannt haben. Man kann sie nur dadurch beweisen, dass man ihre Anwendung im Leben zeigt.

Grundsätzlich gilt, dass jede Wahrheit erst allmählich erfasst werden kann. Auch wenn man eine Wahrheit gefunden hat und sich dessen ganz sicher ist: es sind keine Gründe dafür vorhanden, auf eine einmal gefundene Wahrheit zu pochen. Auch Wahrheiten sind in ständiger Entwicklung und relativ. Für eine Zeit sind sie ein innerer Besitz, aber man gibt sich in jedem Augenblick neu Rechenschaft darüber.

Für die persönliche Entwicklung auf der Ebene der der Gemüts- und Verstandes-Seele ist es deshalb wichtig, dass man Wahrheiten nicht nur durch Nachdenken über die äussere Welt bildet, sondern dass man eigene innere Wahrheiten findet und wahr macht, d.h. lebt. In dieser Auseinandersetzung zwischen inneren und äusseren Werten muss sich das Ich positionieren und wird sich allmählich selbst bewusst. Darum identifiziert man die Verstandes- oder Gemütsseele oft mit dem Ich, obwohl dieses eigentlich in allen Seelen- und Leibesgliedern wirkt. Von hier aus läutern und reinigen wir die Eigenschaften unserer Seele und werden zum Führer in unserem Willens-, Gefühls- und Gedankenleben. Mit dem in Erscheinung treten des Ich bauen wir an unserem eigenen Selbst.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Die richtige Tat

GA 245: Die äusseren Handlungen. Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen, das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne. Wo man aus sich heraus handelt - aus eigener Initiative - die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen.

Man nennt das auch «**die richtige Tat**».

GA 10: Der vierte Seelenvorgang ist die Regelung des *äusseren* Handelns. Der Geheimschüler versucht sein Handeln so einzurichten, dass es zu den Handlungen seiner Mitmenschen und zu den Vorgängen seiner Umgebung stimmt. Er unterlässt Handlungen, welche für andere störend sind oder die im Widerspruche stehen mit dem, was um ihn herum vorgeht. Er sucht sein Tun so einzurichten, dass es sich harmonisch eingliedert in seine Umgebung, in seine Lebenslage usw. Wo er durch etwas anderes veranlasst wird zu handeln, da beobachtet er sorgfältig, wie er der Veranlassung am besten entsprechen könne. Wo er aus sich heraus handelt, da erwägt er die Wirkungen seiner Handlungsweise auf das deutlichste.

Entsprechung zu den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,1-12)

Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen. (5)

GA 118, S. 146/147: Das nächste Glied ist die Verstandes- oder Gemütsseele. Das Ich schlummert dumpf in der Empfindungsseele und erwacht erst in der Verstandes- oder Gemütsseele. Wenn wir mit unserem Ich in der Empfindungsseele schlummern, dann können wir nicht in allen Menschen das finden, was sie erst zu wirklichen Menschen macht: das Ich. Bevor der Mensch das Ich in sich entwickelt hat, muss er seine Empfindungsseele in höhere Welten hinaufwachsen lassen, um dort etwas wahrnehmen zu können. Wenn er aber in der Verstandes- oder Gemütsseele sich entwickelt, kann er den Menschen neben sich wahrnehmen. Bei allen bisher genannten Gliedern müssen wir uns an das erinnern, was in früheren Reichen gegeben war. Erst in der Verstandes- oder Gemütsseele kann sich die Seele mit dem erfüllen, was von Mensch zu Mensch strömt. Es wird in dem Satzgefüge der fünften Seligpreisung etwas Besonderes eintreten müssen; es muss Subjekt und Prädikat gleich sein, weil hingedeutet werden soll auf das, was das Ich in sich entwickelt. Dieser fünfte Satz sagt: «Wer Mitleid und Barmherzigkeit entwickelt, der wird Barmherzigkeit wiederfinden.» Das ist eine Kreuzprobe, die wir hier bei einem okkulten Dokument machen. Christus hat in Bezug auf die einzelnen Glieder der menschlichen Natur alles verheissen, alles stimmt.

GA 123, S. 178-180: Besonders merkwürdig ist der fünfte Satz der Seligpreisungen. Und das dürfen wir erwarten. Er muss uns etwas ganz Besonderes darbieten: er muss sich beziehen auf die menschliche Verstandesseele oder Gemütsseele. Nun weiss jeder, der studiert hat, was in meinem Buche «Geheimwissenschaft im Umriss» oder in meiner «Theosophie» gesagt ist und was auch sonst seit Jahren in den verschiedensten Vorträgen verfolgt worden ist, dass die drei Glieder der Menschenseele - Empfindungsseele, Verstandes- oder Gemütsseele und Bewusstseinsseele - durch das Ich zusammengehalten werden. Es weiss jeder, dass in der Empfindungsseele das Ich noch in einem dumpfen Zustande vorhanden ist, in der Verstandes- oder Gemütsseele aber herausspringt, und dass dadurch der Mensch erst ganz Mensch wird. Während er für die niederen Glieder, selbst noch für die Empfindungsseele,

von göttlich-geistigen Mächten beherrscht wild, wird er ein Eigenwesen in der Verstandesseele. Da leuchtet das Ich auf. Man muss also gewissermassen für die Verstandes- oder Gemütsseele anders sprechen, wenn sie die Christus-Kraft erlangt hat, als für die niederen Glieder. In den niederen Gliedern setzt sich der Mensch in Beziehung zu gewissen göttlichen Wesenheiten, die hineinwirken in die untergeordneten Glieder, in den physischen Leib, Ätherleib, Astalleib und auch in die Empfindungsseele; und was der Mensch da als Tugenden und so weiterentwickelt, das wird auch wieder zu diesen göttlichen Wesenheiten heraufgenommen. Was sich aber in der Verstandes- oder Gemütsseele entwickelt, das wird, wenn sie die Christus-Eigenschaft entwickelt, vor allen Dingen eine menschliche Eigenschaft sein müssen. Wenn der Mensch selbst die Verstandesseele aufzufinden beginnt, wird er dadurch immer weniger abhängig von den göttlich-geistigen Kräften der Umgebung. Hier haben wir also etwas, was sich auf den Menschen selbst bezieht. Daher kann der Mensch, wenn er die Christus-Kraft aufnimmt, in der Verstandesseele jene Tugenden entwickeln, die von Gleichem zu Gleichem gehen, die nicht vom Himmel als Lohn erfleht werden, sondern die nun wieder zurückkommen zu der gleichen Wesenheit, wie es der Mensch ist. Wir müssen also sozusagen spüren, dass von den Tugenden der Verstandesseele so etwas herausströmt, dass wieder etwas Gleiches zu uns zurückströmt. - Merkwürdig: Der fünfte Satz der Seligpreisungen zeigt uns 'Wirklich diese Eigenschaft. Er unterscheidet sich von allen anderen dadurch, dass gesagt wird - und wenn die Übersetzungen auch nicht besonders gut sind, so konnten sie doch diese Tatsache nicht verhüllen -: «Selig sind die Barmherzigen, denn sie können Barmherzigkeit erlangen!» Was herausströmt, strömt wieder zurück - wie es sein muss, wenn es im Sinne der Geisteswissenschaft genommen wird.

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades

Wie oben beschrieben setzt sich der Mensch mit der Verstandes- oder Gemütsseele selbstbewusst mit den Wahrnehmungen auseinander und führt gewissenhaft in die Tat hinein. Seine Gedanken, Gefühle und Willensimpulse sollen immer mehr dem eigenen Ich entspringen. Desto mehr vermag er der Welt zu geben, desto inhaltvoller und stärker wird sein Wirken und alles, was von ihm ausgeht. Falls der Mensch nicht in der Lage ist, diesen Mittelpunkt in sich zu finden, ist er der Gefahr ausgesetzt, sich auf der Suche nach Selbstbestätigung in falsch verstandenen Tätigkeiten seines Ich zu verlieren. Er würde sich in der Welt verlieren und wirkungslos durch das Leben gehen.

Beschränkt sich der Mensch auf Erlebnisse der Empfindungsseele und leitet die Wahrnehmungen nicht zur Vertiefung und Verarbeitung ins Innere weiter, sondern reagiert vorrangig reaktiv und instinktiv, dominiert die Empfindungsseele einseitig und die Person macht keine Entwicklung durch. Der Mensch braucht Erziehung zum einen, wo Äusseres ins Innere übergeht und zum anderen, wo Inneres ins Äussere übergeht, beim Handeln. Dieser Übergang wird bei der Wochenübung des achtgliedrigen Pfades angesprochen.

Für die Entwicklung der Verstandes- oder Gemütsseele braucht es die Liebe zur Wahrheit. Damit ist keine Liebe gemeint, die man für sich selber pflegt, weil man sich an seine Meinungen hängt oder wo man das eine auf Kosten eines anderen lobt. Es ist eine Liebe, bei der man sich einen Überblick über das Ganze macht. Eine Liebe bei der es um ein Hineinleben der eigenen, im Inneren geschauten Wahrheiten in die erlebten, nachgedachten Wahrheiten der äusseren Welt geht. Hier macht sich leicht die negative Seite der Verstandes- oder Gemütsseele geltend, der Zweifel, der nicht zur Wahrheit findet. Wenn dies zur Verzweiflung wird, kann die Panik des „ausser sich Geratens“ entstehen.

Es geht um die Begegnung von Innen und Aussen. Verstehe ich den anderen? Verstehe ich mich selbst? Kenne ich die äusseren Beweggründe, habe ich ein Gefühl für die Inneren?

Kann ich beide erleben und zusammenbringen, auch wenn sie aus verschiedenen Welten stammen? Kann ich die Ruhe bewahren, weil ich in einer Wahrheit ruhe, die in Veränderung ist und keine übereilten Reaktionen fordert? Kann ich in diesem Bewusstsein tätig sein und das Tätigsein als Mittel erleben, Innen und Aussen zusammenzubringen?

Mit dieser Übung übt man auch die Seelenstärken Initiative und Mut. Wenn man dann auf Veranlassung seines Inneren handeln will, dann braucht das mehr Mut, als wenn man auf Anweisung handelt oder auf Einflüsse reagiert. Man zeigt sich selber und wird durch den Erfolg oder Misserfolg einer Handlung ganz anders in Frage gestellt als wenn man nur reagiert hätte.

Die unbewusste Scham, sich zu zeigen wie man ist, ist ein grosser Faktor, der diesen ehrlichen Übergang von innen nach aussen verhindern will. Sie wird uns zwar leicht bewusst, ist aber umso schwerer zu überwinden. Im Extrem wird sie zum Hass auf den anderen.

Einführung in die Hausaufgaben

Handlungsinitiative bewusst erleben und bewusst ändern

Hier soll die bewusste Entscheidung zur eigenen Bewegung, zur äusseren Handlung geübt werden, das Erleben der Handlungsinitiative, sowie von Mut und Scham.

- Bei was habe ich die eigene Handlungsinitiative beobachtet?
- Welche Dinge habe ich anders gemacht als gewohnt?

„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde

<i>Die äusseren Handlungen.</i>	Mit den Händen nach links und rechts den Raum öffnen, bis sie ins grosse «E» gestreckt sind.
<i>Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen.</i>	Die Arme zu einem klaren «E» vor dem Herzen kreuzen. Die Arme achtsam nach hinten führen und im Rücken als «E» kreuzen (kein Hohlkreuz). Die Nierengegend nach hinten öffnen und die Ausstrahlung der Nieren (Venus) in den hinteren Raum spüren.
<i>Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln,</i>	Die Arme nach unten strecken, die Oberarme eng zusammendrücken. Dadurch die Aufrichtekraft verstärken.
<i>sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für</i>	Die Arme in einem Bogen ruhig nach vorne bringen und als kleines «E» aufs Herz legen (die Finger tasten die Schlüsselbeine).
<i>- das Wohl des Ganzen,</i>	Die gekreuzten Hände in ein gestrecktes «E» nach unten führen.
<i>- das dauernde Glück der Mitmenschen,</i>	Das gestreckte «E» nach vorne führen.
<i>- das Ewige,</i>	Das gestreckte «E» nach oben führen.
<i>am besten entsprechen könne.</i>	Die Arme wieder als kleines «E» zum Herz führen.
<i>Wo man aus sich heraus handelt</i>	Die Arme in ein «I» nach oben und unten strecken und durchstrahlen.
<i>- aus eigener Initiative -</i>	Langsam ein Bein über das andere kreuzen und gleichzeitig eine klare «E»-Gebärde vor dem Herzen bilden. Eventuell bei „Initiative“ auf die Zehen gehen.
<i>die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen.</i>	Die gestreckten Arme langsam in die Horizontale drehen und sachte abwägend wiegen. Dabei langsam auf die Fusssohlen heruntergehen. Die Beine langsam wieder nebeneinander stellen, das Gleichgewicht suchen, stabil werden.
<i>Man nennt das auch die richtige Tat.</i>	Fuss nach links (richtige), Fuss nach rechts (Tat) stellen. Die Arme in den Fünfstern sinken lassen. Den Kreis darum und sich darin spüren. Dem Vorangegangenen nachspüren.

Tagebuch Woche 4: Tätigkeiten beobachten und spielerisch ändern

	Welche meiner Tätigkeiten habe ich heute zugleich beobachtet? Bei was habe die eigene Handlungsinitiative beobachtet?	Was habe ich heute anders gemacht als gewohnt? Hat es Spass gemacht oder war es mühsam?	Welche Eurythmie-Übungen habe ich gemacht?
1. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten 1. 2. 3.	Was habe ich heute geändert? 1. 2. 3.	„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen? 1. 2. 3.	Was ändere ich morgen? 1. 2. 3.	
2. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten 1. 2. 3.	Was habe ich heute geändert? 1. 2. 3.	„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen? 1. 2. 3.	Was ändere ich morgen? 1. 2. 3.	
3. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten 1. 2. 3.	Was habe ich heute geändert? 1. 2. 3.	„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen? 1. 2. 3.	Was ändere ich morgen? 1. 2. 3.	

4. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	☐
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
5. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	☐
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
6. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	☐
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
7. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	☐
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	

5) Der richtige Standpunkt - die Bewusstseinsseele

Merkur, Mittwoch, Lunge

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterung zum Wesensglied: die Bewusstseinsseele

Das Geistige erfüllt den Menschen so von innen, wie das Physisch-Sinnliche ihn von aussen umschliesst. Der Empfindungsleib liefert der Empfindungsseele die Sinnesempfindungen der äusseren Welt und weckt dadurch ihre Triebe, Begierden, Antipathien und Sympathien.. Aus dem Geistselbst fliessen die Intuitionen in die Bewusstseinsseele, durch die sie die von jeder Antipathie und Sympathie unabhängige, durch sich selbst bestehende Wahrheit auf eine selbständige Weise in sich aufnehmen und in der Welt verwirklichen kann.

Wenn der Mensch den Geist in der sinnlichen Welt wahrnehmen lernen will so muss er dies so tun, wie er sein eigenes Ich in der Bewusstseinsseele ergreift. Er muss die Hinwendung in Liebe und Ergebenheit, welche ihn zum intuitiven Wahrnehmen des Geistes geführt hat, auf die offenbare Welt hinwenden. Dadurch entwickelt er höhere Stufen seiner Wesenheit und setzt den Leibes- und Seelengliedern Neues an.

Wenn die menschliche Seele hinstrebt zu irgendetwas anderem und es umfassen will mit dem Gefühl, so nennt man das Liebe. Darum muss der Menschen Liebe entwickeln zum Unbekannten, zum Übersinnlichen, noch bevor er dieses Übersinnliche denken kann. Auch der Wille kann sich durchströmen mit einer Kraft, welche hinausgeht nach dem unbekanntem Übersinnlichen, bevor das Denken an dieses Übersinnliche heran kann. Das ist die Ergebenheit in dieses Übersinnliche. Sich dem Unbekannten nähern in Liebe und Ergebenheit, diese Vereinigung auf der Ebene von Gefühl und Wille nennt man Andacht. Seine Andachtskräfte stärken kann man z. B. mit der wiederholten Betrachtung einer Blume.

Das Sich-Hingeben in Liebe muss mit der Pflege eines gesunden Selbstgefühls einhergehen. Denn aus der Liebe wird Schwärmerei, wenn sie das Unbekannte nicht von dem Lichte des Gedankens und des vernünftigen Urteils durchstrahlen lassen will. Je mehr der Wille zu einem selbstschöpferischen Denken vorhanden ist, desto mehr ist die Möglichkeit vorhanden, die übersinnliche Welt in ihrer Wahrheit, Klarheit und Untrüglichkeit zu erkennen.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Der richtige Standpunkt

GA 245: Die Einrichtung des Lebens. Natur- und geistgemäss leben, nicht im äusseren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt. --- Nichts überhasteten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäss handeln. ---

Man spricht in dieser Beziehung auch vom «**richtigen Standpunkt**».

GA 10: Das fünfte, was hier in Betracht kommt, liegt in der Einrichtung des ganzen Lebens. Der Geheimschüler versucht natur- und geistgemäss zu leben. Er überhastet nichts und ist

nicht träge. Übergeschäftigkeit und Lässigkeit liegen ihm gleich ferne. Er sieht das Leben als ein Mittel der Arbeit an und richtet sich dementsprechend ein. Gesundheitspflege, Gewohnheiten usw. richtet er für sich so ein, dass ein harmonisches Leben die Folge ist.

Entsprechungen zu den Seligpreisungen der Bergpredigt

Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen. (6)

GA 118, S. 147: Auf die Bewusstseinsseele bezieht sich der nächste Satz der Seligpreisungen. Durch sie kommt das Ich als reines Ich derart zur Entwicklung, dass es den Gott in sich aufnehmen kann. Wenn also der Mensch so weit heraufdringen kann, dann kann er den Tropfen des Göttlichen, sein Ich in sich wahrnehmen. Er kann durch seine gereinigte Bewusstseinsseele Gott schauen. Dieser sechste Satz der Seligpreisungen muss sich also auf das Gottschauen beziehen, Der äussere physische Ausdruck für das Ich und die Bewusstseinsseele ist das physische Blut, und worin sich dieses besonders zum Ausdruck bringt, das ist das menschliche Herz als Ausdruck des gereinigten Ich. Christus sprach daher: «Selig werden die sein, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.» Damit ist geradezu bis in diese Intimität herein angedeutet, dass unser Herz der Ausdruck des Ich, des Göttlichen im Menschen ist.

GA 123, S. 180: Dagegen kommen wir mit dem nächsten Satz, der sich auf die Bewusstseinsseele bezieht, zu etwas im Menschen, wo das Ich schon voll ausgeprägt ist und wo der Mensch wieder hinaufsteigt auf eine neue Art. Wir wissen, dass gerade in der Zeit, in der der Christus erschienen war, die Verstandes- oder Gemütsseele zum Ausdruck gekommen ist. Jetzt stehen wir in der Zeit, wo die Bewusstseinsseele zum Ausdruck kommen soll und wo der Mensch wieder hinaufsteigt in die geistige Welt. Während der Mensch sich selbst zuerst bewusst wird, sich seiner selbst bewusst aufleuchtet in der Verstandes- oder Gemütsseele, entwickelt er in der Bewusstseinsseele voll sein Ich, das jetzt wieder hinaufsteigt in die geistige Welt. Der Mensch, der die Christus-Kraft in sich aufnimmt, wird, indem er sein Ich in die Bewusstseinsseele hineingiesst und dort erst rein erlebt, auf diesem Wege zu seinem Gott gelangen. Er wird, indem er den Christus in seinem Ich erlebt und heraufnimmt bis zur Bewusstseinsseele, dort zu seinem Gott kommen. - Nun ist gesagt worden, dass der Ausdruck des Ich im physischen Leibe das Blut ist, das sein Zentrum im Herzen hat. Daher müsste im sechsten Satze in sachgemässer Weise ausgedrückt werden, dass das Ich durch die Eigenschaft, welche es dem Blute und dem Herzen verleiht, des Gottes teilhaftig werden kann. Wie heisst der Satz? «Selig sind die, welche reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen!» Es ist dies zwar keine besonders gute Übersetzung; aber sie genügt für unsere Zwecke. - So leuchtet hinein Geisteswissenschaft in das ganze Gefüge dieser wunderbaren Sätze, die der Christus Jesus seinen intimen Schülern verkündet, nachdem er die Versuchung bestanden hat.

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades

Die Aufgabe der Entwicklung der Bewusstseinsseele ist, dass der Mensch ein Wesen wird, das seinen Mittelpunkt in sich selber hat. Die Kehrseite dieser Entwicklung ist ein Selbst, das alles in sich selbst hineingeniessen, hineinbegehren, hineindenken und hineinbrüten möchte. Ein solches Ich verhärtet in Selbstsucht und Egoismus und trennt sich von aller echten menschlichen Gemeinsamkeit.

Die Bewusstseinsseele ist das Seelenglied, das heute alle Menschen selbständig entwickeln müssen. Niemand hat dieses Seelenglied schon voll entwickelt, doch die innere Seite der

Dinge will sich dem Menschen offenbaren. Das erfordert eine Schulung des Intellektes in der Weise, dass er auch geistige Wahrnehmungen aufnehmen lernt. Dazu braucht es eine Erziehung des Willens, eine Willenskultur, die durch die geistgemässe Pflege des Umgangs mit der Aussenwelt vermittelt wird.

Als Schulungsmittel die Wirklichkeit der Welt ganz aufnehmen zu können dient das Rückwärtsbesinnen eines Ablaufes, den man erlebt hat. Durch diese Rückschau wird eine stärkere Verinnerlichung der Erlebnisse bewirkt (siehe unten bei den Hausaufgaben).

Einführung in die Hausaufgaben

Rückschau

Der zweite Schwerpunkt der Übungseinheit ist die so genannte „Rückschau“, d. h. das bildhafte Rückerinnern der Tageserlebnisse im umgekehrten Zeitstrom (Zeitverlauf). Dies sollte an jedem Abend versucht werden. Damit wird die Seele auf das eigene Leben im Schlafe vorbereitet, das damit stärker ins Bewusstsein treten kann. Diese Rückschau kann an einer Geschichte oder einem Märchen geübt werden. Im Hinblick auf das Einleben der eigenen inneren Wahrheiten in die Wirklichkeit kann auch der Vorblick, d. h. die innere Prüfung von zukünftigen Taten auf ihre moralische Wirksamkeit im Sinne der „moralischen Phantasie“ versucht werden. (Rudolf Steiner in Philosophie der Freiheit, GA 4)

Selfing (Beschreibung der Ausführung auf Seite 45)

Das Auffinden und der Umgang mit ungerechtfertigten Glaubenssätzen, die unkritisch, meist schon in der Kindheit übernommen wurden, bilden den einen Schwerpunkt der Übungseinheit. Der Umgang mit diesem Thema wurde von Sylvia Weyand und Florin Lowndes durch die von ihnen genannte „Heartthink-Selfing“-Übung wesentlich weiterentwickelt. Dabei erfolgt zunächst eine Zentrierung mit der ICH-BIN-Geste. Anschliessend bewegt sich der Mensch von seinem „Ich-Mittelpunkt“ aus zu dem Ort, wo ihn der negative Glaubenssatz an den Rand seiner „Ich-Aura“ zieht und in die Körperhaltung, die ihm diese Einstellung bringt. Von da aus geht der Übende wieder zu seinem Mittelpunkt zurück, indem er sich entweder mit der G-Geste der Eurythmie im Sinne, des <das will ich nicht mehr> von dem Ort des negativen Glaubenssatzes abwendet oder das wahrgenommene mit der B-Geste in der Herzmitte verwandelt, was eigene Erfahrungen als hilfreich gezeigt haben. Daraufhin kann das Verwandelte mit der I-CH-Übung nach oben abgegeben werden. Als Abschluss wird das ICH-BIN wiederholt und eine Dankesgeste angeschlossen. Diese Übungsreihe wurde von Sylvia Weyand und Florin Lowndes auch als „Erste-Hilfe-Übung“ bezeichnet, da sie am wirksamsten in einer bedrängenden Situation direkt ausgeübt werden kann. Dies kann, wenn die Umstände nicht das bewegende Üben erlauben, auch in der Vorstellung geschehen.

Die „Heartthink- Selfing“-Übung

(Leicht verändert nach Sylvia Weyand und Florin Lowndes, www.heartthink.de)

1. Ich entdecke den mich vergiftenden Gedanken/Gefühl und zentriere mich
 - a. Ich entdecke einen Gedanken oder ein Gefühl in mir, in dem ich ein negatives Bild von mir habe. Egal ob „zu recht“ oder „zu Unrecht“ (Z.B.: „ich bin nichts wert“, „Er mag mich nicht“ ...). Ich empfinde diese Situation als einen „Notfall“, den ich so nicht lassen möchte.
 - b. Ich stelle mich in die Mitte meiner Aura, zentriere mich und mache die ICH BIN Geste
 - Ich halte eine Hand vor das Schlüsselbein (Zwilling), die andere Hand vor mein Bauchzentrum (Jungfrau). Dann führe ich die obere Hand entschieden nach unten in Richtung Erde, die untere Hand nach oben (I-Gebärde, Merkur)). Den Raum in der Mitte, wo die beiden Bewegungen aneinander vorbeigehen spüre ich besonders stark.
 - Dann führe ich mit beiden Armen eine starke Schutzenergie an meine Körpermitte heran, so dass die Arme und deren Verlängerung meine Körpermitte umhüllen und stärken. Gleichzeitig fühle ich noch die ursprüngliche Aufrechterhaltungskraft und Grösse des „I“.
2. Ich löse mich von dem mich vergiftenden Gedanken/Gefühl in meiner Aura
 - a. Ich fokussiere auf den mich vergiftenden Gedanken/Gefühl, spüre, wohin in meiner Aura mich dieses ziehen möchte und folge seinem Sog bis an den entsprechenden Rand meiner Aura. Auf dem Weg spreche den Gedanken/das Gefühl laut aus und nehme die dem Gefühl entsprechende Körperhaltung ein.
 - b. Ich schaue mir an, wo und in welcher Haltung ich neben mir stehe und sage: „ich erkenne meine Selbstvergiftung“
 - c. Mit einer von innen nach aussen gehenden, das Negativbild zurückdrängenden Geste mit den Armen, die aus dem ganzen Körper, insbesondere aus dem Oberschenkel kommt, bewege ich mich zum Zentrum meiner Ich-Aura zurück und sage dabei: „das will ich nicht mehr!“ (Alternativ kann man auch mit einer B Geste zurückgehen, die ausdrückt, dass man den Vergiftenden Gedanken annehmen und verwandeln will)
 - d. Dann mache ich dreimal die ICH BIN Geste (siehe 1b)
 - e. (2a) bis (2e) mehrmals wiederholen, bis ich spüre, dass ich aus dem Sog der Selbstvergiftung heraus bin.
3. Ich bedanke mich bei mir und meinen Helfern
 - a. Zum Abschluss lege ich mir die Hände überkreuzt auf die Schlüsselbeine (Ehrfurcht- „E“) und bedanke mich damit bei mir selbst für den von mir aufgebrauchten Mut für diesen Schritt.
 - b. Ich löse meine Hände, lasse sie etwas sinken und bewege sie dann mit nach oben gewendeten Handflächen in leichter Wellenbewegung nach oben, als würde wohlriechender Rauch aufsteigen (C-Gebärde). Gleichzeitig spüre ich die bis in die Erdtiefen reichende Parallelität meiner Beine (U-Gebärde). Damit übergebe ich das Geschehene lauschend und dankend an mein höheres Ich.
 - c. Ich lasse die Arme langsam in grossem Bogen links und rechts sinken und spüre die Verbindung der Hände mit dem Raum ausserhalb meiner Aura. Ich mache mir bewusst, dass die Heilung dadurch bewirkt wird, dass das Welten-All meine Vergiftungen aufnimmt und auflöst.

„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde

	Etwas loslassen und leicht in die Knie gehen.
<i>Die Einrichtung</i>	Mit der rechten Hand nach innen kommen und vor dem Brustbein eine vertikale aufrichtende Gebärde machen.
<i>des Lebens.</i>	Den Körper langsam von den Beinen her ins «I» strecken.
<i>Natur- und geistgemäss leben,</i>	Den linken Arm langsam nach unten in den linken Hinterraum strecken und spüren, wie die Schwere an der linken Hand zieht. Den rechten Arm in den rechten seitlichen Vorderraum in die Leichte steigen lassen. Die Gebärde durchstrahlen.
<i>nicht im äusseren Tand des Lebens aufgehen.</i>	Mit dem linken Fuss einen geraden Schritt nach hinten machen und belasten. Das rechte Bein vorne lassen. Die «I»-Gebärde durchstrahlen.
<i>Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt.</i>	Den rechten Fuss in grossem Bogen nach hinten hinter das Standbein führen und langsam abrollen. Mit dem Brustbein etwas vorkommen und den Körper aufrichten.
<i>Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein.</i>	Den rechten Fuss anstellen, den rechten Arm in grossem Bogen von vorne nach hinten und wieder nach vorne führen und gegenüber den linken von hinten nach vorne und wieder nach hinten. Auf die Gegenbewegung in den Schultern achten, dass diese nicht mitdrehen. So entsteht die innere Ruhe und Beherrschung.
<i>Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten</i>	Die rechte Hand vor dem Körper nach vorne unten, die linke nach hinten nach oben führen. Die Gegenströme zwischen den Händen «M»-artig spüren.
<i>und demgemäss handeln.</i>	Die Armgebärde (links oben-rechts unten) beibehalten und langsam zwei betonte Schritte (links-rechts) auf einer geraden Linie vorwärts machen.
<i>Man spricht in dieser Beziehung</i>	Den hinteren Fuss anstellen und mit den Armen das Lichtdreieck ausbilden.
<i>auch vom «richtigen Standpunkt».</i>	Mit den Beinen das Schweredreieck ausbilden. Ein stabiles Gleichgewicht zwischen den beiden Dreiecken erzeugen. Das Sonnengeflecht als verbindenden Raum spüren.

Tagebuch Woche 5: Abendliche Rückschau, „Selfing“

1. Woche	Die abendliche Rückschau der eigenen Tagesereignisse		Eurythmie-Übungen
1. Tag	Abendliche Rückschau gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer Min. gelungen Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Selfing Thema: Erfahrung:	„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde <input type="checkbox"/>
2. Tag	Abendliche Rückschau gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer Min. gelungen Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Selfing Thema: Erfahrung:	„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde <input type="checkbox"/>
3. Tag	Abendliche Rückschau gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer Min. gelungen Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Selfing Thema: Erfahrung:	„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde <input type="checkbox"/>
4. Tag	Abendliche Rückschau gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer Min. gelungen Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Selfing Thema: Erfahrung:	„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde <input type="checkbox"/>
5. Tag	Abendliche Rückschau gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer Min. gelungen Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Selfing Thema: Erfahrung:	„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde <input type="checkbox"/>
6. Tag	Abendliche Rückschau gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer Min. gelungen Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Selfing Thema: Erfahrung:	„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde <input type="checkbox"/>
7. Tag	Abendliche Rückschau gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer Min. gelungen Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Selfing Thema: Erfahrung:	„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde <input type="checkbox"/>

6) Das richtige Streben – Das Geistselbst

Jupiter, Donnerstag, Leber

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterungen zum Wesensglied: das Geistselbst

Wenn das Geistselbst durch die Arbeit des Ich im Menschen so stark wird, dass seine Verwandlungskraft bis in die Empfindungsseele und den Empfindungsleibe wirkt, entwickelt das Ich die Fähigkeit, seine Triebe, Begierden und Leidenschaften zu beherrschen und zu führen. Das kann so weit gehen, dass in der Seele keine Begierde, keine Lust Platz greift, ohne dass das Ich die Gewalt ist, welche den Einlass ermöglicht. Der Mensch entwickelt die Fähigkeit, Freude und Schmerz anders zu empfinden als vorher und sich so zu verhalten, dass die ganze Seele eine Offenbarung seines Ich wird.

Eine fortwährend wirksame Tätigkeit des Geistselbst ist, dass es alle seelischen Erlebnisse in sich aufnimmt und ihnen eine Dauer auf Ewigkeit verleiht, indem es sie dem Geist einverleibt. Die Erlebnisse gehen vorüber, aber ihre Früchte bleiben. Sie wirken im nächsten Leben als unsere Begabungen und als Gestalter unserer Biografie.

So wie die Empfindungsseele der Sinneswelt zugewandt ist, so ist die Bewusstseinsseele der nichtsinnlichen, geistigen Welt zugewandt. Während sich uns die Sinnenwelt durch unsere Wahrnehmungen und Empfindungen von selbst aufdrängt und zur gedanklichen Verarbeitung und seelischen Stellungnahme auffordert, ist das Nichtsinnliche, das Geistige für den Menschen zunächst nicht da. Die Bewusstseinsseele muss als das Seelenglied für deren Wahrnehmung dafür erst entfaltet werden.

Da es keine äussere Notwendigkeit dafür gibt, muss der Antrieb dazu von innen kommen. Da das Denken an Inhalte gebunden ist, die übersinnliche Welt aber zunächst ein Unbekanntes ist, das das Denken nicht kennt, werden Gefühl und Wille die Führer bei der Entwicklung der Bewusstseinsseele zum Geistselbst, in das Nichtsinnliche. Auf der Seite des Nichtsinnlichen ist also das Gefühl der Führer, nicht das Denken. Das Denken ist das Geführte, es folgt.

Unsere Seele geht an den Dingen vorüber, wenn sie sich ihnen nicht mit Liebe und Ergebenheit, d.h. in Andacht nähert. Ohne Andacht wird die Bewusstseinsseele nicht zu einem Wissen kommen, selbst über ein äusseres Ding und zum Geistselbst führen können.

Die Haltung der Ergebenheit birgt die Gefahr, dass das Ich sich verlieren kann. Das liesse sich vergleichen mit dem, was man eine seelische Ohnmacht nennen könnte. Dann hat das Ich nicht mehr die Kraft, den Willen selber zu lenken, wenn es sich in den anderen verliert durch die Ergebung. Dann „will“ das oder der andere, dem man ergeben ist. Nur das aktive, schöpferische Denken über dasjenige, dem man sich hingeeben hat, kann das Ich vor diesem Sich-Verlieren behüten.

Die Bewusstseinsseele lebt sich in das Geistselbst hinein in das, was geistig-lebendig der Welt zugrunde liegt. Sie ertastet ihre Potentiale, das was werden will, das was noch Zukunft ist. Wenn das Zukunftserleben sich als „nicht-fassbar“ zeigt, entsteht Furcht und Schreck, wo sich das Blut nach innen zurückzieht.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Das richtige Streben

GA 245: Das menschliche Streben: Man achte darauf, nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet. --- Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher umso mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft. --- Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in: **«Alle anderen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».**

GA 10: Das sechste betrifft das menschliche Streben. Der Geheimschüler prüft seine Fähigkeiten, sein Können und verhält sich im Sinne solcher Selbstkenntnis. Er versucht nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt; aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet. Andererseits stellt er sich Ziele, die mit den Idealen, mit den grossen Pflichten eines Menschen zusammenhängen. Er fügt sich nicht bloss gedankenlos als ein Rad ein in das Menschentriebwerk, sondern er sucht seine Aufgaben zu begreifen, über das Alltägliche hinauszublicken. Er strebt danach, seine Obliegenheiten immer besser und vollkommener zu machen.

Entsprechung zu den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,1-12)

Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heissen. (7)

GA 118, S. 147/148: Nun wollen wir noch hinaufsteigen zu dem, was höher als die Bewusstseinsseele ist, zu Manas, Buddhi, Atman. Der gegenwärtige Mensch kann wohl die drei Seelenglieder ausbilden, aber in ferner Zukunft erst die höheren Glieder: Geistselbst, Lebensgeist und Geistesmensch. Diese können im Menschen noch nicht in sich selber leben, er muss dazu aufschauen zu höheren Wesen. Sein Geistselbst ist noch nicht in ihm; es ergiesst sich erst später über ihn. Er ist noch nicht genügend entwickelt, um das Geistselbst völlig in sich aufzunehmen, er steht in dieser Beziehung erst im Anfang der Entwicklung, ist nur gleichsam ein Gefäss, um es allmählich in sich aufzunehmen. Das deutet auch der siebente Satz der Seligpreisung an. Das Geistselbst kann ihn zunächst nur durchwärmen, durchweben. Allein die Tat Christi bringt es auf die Erde herunter als die Kraft der Liebe und Harmonie. Daher sagt Christus: Selig sind die, welche das Geistselbst als erstes geistiges Glied zu sich herunterholen, denn sie werden Gottes Kinder werden. - Das weist die Menschen hinauf in die höheren Welten.

GA 123, S. 180/181: Die nächsten Sätze beziehen sich darauf, dass der Mensch sich hinauflebt in die höheren Glieder seiner Wesenheit, indem er Geistselbst, Lebensgeist und den Geistesmenschen entwickelt, Daher schildern sie nur andeutungsweise, was der Mensch in der Zukunft erlebt, und was jetzt nur einige Auserlesene erleben können. Der nächste Satz bezieht sich daher auf das Geistselbst : «Selig sind die, die das Geistselbst als erstes geistiges Glied zu sich herunterholen; denn sie werden Gottes Kinder heissen.» Es ist schon das erste Glied der oberen Dreiheit in sie eingezogen. Sie haben den Gott aufgenommen, sind äusserer Ausdruck der Gottheit geworden.

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades

So sieht man heute Menschen, die in die Natur gehen und z.B. üben, mit einem wahrnehmenden Gefühl aus sich herauszugehen und bewusst Kontakt mit nichtsinnlichen Ebenen

von Bäumen aufzunehmen. Die Therapeuten schulen sich viel mehr als früher, die Prozesse, die ein Klient durchmacht, auch innerlich wahrzunehmen und die Geschäftsleute sind durch die zunehmende Präsenz eines möglichen Burnouts aufgefordert, ihre innere Stimme und ihre Ideale stärker zu hinterfragen als je zuvor.

Wenn man darauf achtet, „nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet“, ist man in Kontakt mit seinen inneren Werten. Dies zusammen mit dem Willen, sich durch Üben zu entwickeln, um anderen damit zu dienen, ist das Entwicklungsmoment des Geistselbst.

Ist die Liebe und Ergebenheit der Bewusstseinsseele der Ausdruck für die Sehnsucht nach dem Geist, so ist der Geistselbst die Antriebskraft, immer geistgemässer, vollkommener zu leben. Dazu dient der Blick in die Welt, das vorurteilsfreie Beobachten von sich selbst, von anderen, von Kindern. Kann ich mit dem liebevollen Blick der Bewusstseinsseele darauf schauen und Inspirationen aus dem Geist für mein eigenes Handeln bekommen und auf diese in der Besinnung wieder zurückzuschauen?

Einführung in die Hausaufgaben

Seine Kräfte beobachten

Die zentrale Frage des „richtigen Strebens“ ist ob Aktivitäten, die leicht fallen, unterschieden werden können von solchen, die schwer fallen und ob man dabei die eigenen Kräfte richtig einschätzen kann. Dies soll zu einem bewussteren Umgang mit den eigenen Möglichkeiten führen. Aufschreiben von Tätigkeiten, die entweder mit viel oder wenig Energieaufwand verbunden sind. Grundlage dafür ist das Beobachten der eigenen Ruhe und Aktivität

„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde

<i>Das menschliche Streben:</i>	«I»-«O» in der Gestalt: Langsam aufrichten, nach vorne neigen.
<i>Man achte darauf, nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt,</i>	Die Handflächen der hängenden Arme über hinten nach aussen drehen und mit nach aussen gewendeten Handflächen langsam eine horizontale «O»-Gebärde bilden.
<i>aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet.</i>	Die «O»-Gebärde beibehalten, aber die Handflächen langsam nach innen drehen.
<i>Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken</i>	Die «O»-Gebärde bis in die Vertikale über den Kopf hinauf führen. Gleichzeitig ein wenig in die Knie gehen.
<i>und sich Ziele (Ideale) stellen,</i>	Die Knie auseinander drehen, so dass ein mehr oder weniger deutliches «O» entsteht.
<i>die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen,</i>	Die «O» -Beine durch Heben der Oberschenkel so verstärken, dass deren Aura die «O»-Arme über dem Kopf mit erfasst. Beide «O»'s spüren.
<i>zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen,</i>	Die Beine normal stellen und die Arme zu einer entspannten horizontalen «O»-Geste zusammenführen.
<i>um seinen Mitmenschen</i>	Die Handflächen nach oben wenden.
<i>nachher umso mehr helfen</i>	Die rechte Hand zur Hüfte führen und mit dem Oberarm dafür sorgen, dass ein grosser Bogen entsteht.
<i>und raten zu können,</i>	Dann dasselbe mit der linken Hand.
<i>wenn vielleicht auch nicht gerade</i>	Beide Arme auf Höhe des Kreuzbeins mit nach oben weisenden Handinnenseiten in ein «O» hinter dem Rücken führen (Schwan).
<i>in der allernächsten Zukunft.</i>	Zwei aus den Füßen impulierte, bis in das Brustbein wirkende, vom Äther getragene „Schwanenschritte“ nach vorne machen.
<i>Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in:</i>	«I»: Aufrichten und Strecken des Körpers.
«Alle anderen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».	«A»: Die Beine nach rechts und links auseinanderstellen. «O»: Ein horizontales O bilden.

Das «I» im Körper, das «A» in den Beinen immer noch spüren.

Tagebuch Woche 6: Den Energieaufwand von Tätigkeiten beobachten

- Aufschreiben von Tätigkeiten, die entweder mit viel oder wenig Energieaufwand verbunden sind. Grundlage dafür ist das Beobachten der eigenen Ruhe und Aktivität.

	Was ist mir heute leicht (L) bzw. schwer (S) gefallen?	Eurythmie-Übungen
1. Tag	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 4. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 5. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde <input type="checkbox"/>
2. Tag	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 4. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 5. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde <input type="checkbox"/>
3. Tag	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 4. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 5. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde <input type="checkbox"/>

	Was ist mir heute leicht (L) bzw. schwer (S) gefallen?	Eurythmie-Übungen
4. Tag	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 4. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 5. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde <input type="checkbox"/>
5. Tag	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 4. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 5. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde <input type="checkbox"/>
6. Tag	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 4. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 5. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde <input type="checkbox"/>
7. Tag	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 4. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 5. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde <input type="checkbox"/>

7) Das „richtige“ Gedächtnis - Der Lebensgeist – die Achtsamkeit im Alltag

Venus, Freitag, Niere

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterungen zum Wesensglied: der Lebensgeist

Mit dem Lebensgeist bauen wir uns einen geistigen Körper auf, in der das Ich leben und durch Intuitionen das Geistige wahrnehmen kann. Er ist als unsere aurische Hülle wahrnehmbar. Der Lebensgeist durchdringt die Seele und gibt ihr das Ziel in der Geisteswelt.

Wenn der Mensch den Lebensgeist in sein Ich aufnimmt, dann verwandelt er damit den Lebensleib seines Körpers. Er wird durchdrungen von dem Lebensgeist, was sich als eine Änderung der Charaktereigenschaften, des Temperaments usw. offenbart. Der Lebensleib wird ein anderer. Daran arbeitet jeder Mensch, er mag sich dessen bewusst sein oder nicht.

Diese Änderungen gehen weiter, als was oben beim Geistselbst beschrieben wurde. Dort sind durch die Arbeit der Seele an der Sinnesorganisation, den Trieben und Leidenschaften neue Fähigkeiten entstanden, mit denen der Mensch die Führung übernommen hat. Bei weiterer Verinnerlichung werden sie in den Lebensgeist aufgenommen und zu Gewohnheiten umgebildet. Allerdings ist diese Änderung im Verhältnis zur Änderung der vorhin gekennzeichneten Eigenschaften eine langsame, denn die Kräfte, welche diese Änderung bewirken, gehören dem verborgenen Gebiet des Ätherleibes an

In den gewöhnlichen Aktivitäten des Ätherleibs ist das Ich nicht tätig. Er erhält unseren Leib ohne unser bewusstes Zutun. Werden diese Tätigkeiten vom Ich durchgesetzt, dann geschieht das mit der Hilfe des Lebensgeistes. Die stärksten Impulse, welche im gewöhnlichen Leben auf diese Änderung hinarbeiten, sind die religiösen, weil sie dauerhafte Werte vermitteln. Der sich selbst entwickelnde, nicht religiös gebundene Mensch muss sich solche Werte durch die Ausbildung der Bewusstseinsseele erarbeiten.

Konnte man auf der Ebene des Geistselbst von Harmonisierung oder Gesundung sprechen, so bietet sich auf der Ebene des Lebensgeistes das Wort Heilung an. Einseitigkeiten finden ihren Ausgleich, die Verbundenheit mit der Ganzheit wird selbstverständlich. Wenn die Menschen beginnen, mich anders und positiver wahrzunehmen als früher, dann sind die neuen Fähigkeiten zu einem selbstverständlichen Verhalten, zu selbsterworbener Gewohnheit geworden. Aus dem Gelernten sind Früchte geworden, die mich für das Geistige offen machen.

Mit dem, was Frucht geworden ist, durchdringt sich der Lebensgeist. Aus dieser Substanz baut er im nächsten Leben die Seele auf und führt sie so von Dasein zu Dasein. Aus den Früchten unseres vorherigen Lebens sind unsere Begabungen geworden.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades

GA 245: Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen. Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.

Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen. Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.

Man nennt diese Übung auch «**das richtige Gedächtnis**» das heisst sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

GA 10: Das siebente in seinem Seelenleben betrifft das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen. Nichts geht an dem Geheimschüler vorbei, was ihm nicht Anlass gibt, Erfahrung zu sammeln, die ihm nützlich ist für das Leben. Hat er etwas unrichtig und unvollkommen verrichtet, so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen. Sieht er andere handeln, so beobachtet er sie zu einem ähnlichen Ziele. Er versucht, sich einen reichen Schatz von Erfahrungen zu sammeln und ihn stets sorgfältig zu Rate zu ziehen. Und er tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die ihm eine Hilfe sein können bei seinen

Entschlüssen und Verrichtungen.

GA 13: Wer sich daran gewöhnt, öfters Einkehr in sein Inneres so zu halten, dass es ihm dabei weniger zu tun ist, über sich selbst nachzugrübeln, als vielmehr still in sich die im Leben gemachten Erfahrungen zu ordnen und zu verarbeiten, der wird viel gewinnen. Er wird sehen, dass man seine Vorstellungen und Gefühle bereichert, wenn man die eine Lebenserfahrung mit der anderen in ein Verhältnis bringt. Er wird gewahr werden, in wie hohem Grade man nicht nur dadurch Neues erfährt, dass man neue Eindrücke und neue Erlebnisse hat, sondern auch dadurch, dass man die alten in sich arbeiten lässt. Und wer dabei so zu Werke geht, dass er seine Erlebnisse, ja sogar seine gewonnenen Meinungen so gegeneinander spielen lässt, als ob er selbst mit seinen Sympathien und Antipathien, mit seinen persönlichen Interessen und Gefühlen gar nicht dabei wäre, der wird für die übersinnlichen Erkenntniskräfte einen besonders guten Boden zubereiten. Er wird in Wahrheit das ausbilden, was man ein *reiches Innenleben* nennen kann. Worauf es aber vor allem ankommt, das ist Gleichmass und Gleichgewicht der Seeleneigenschaften. Der Mensch ist nur zu leicht geneigt, wenn er sich einer gewissen Seelentätigkeit hingibt, in Einseitigkeit zu verfallen. So kann er, wenn er den Vorteil des inneren Nachsinnens und des Verweilens in der eigenen Vorstellungswelt gewahr wird, dafür eine solche Neigung erhalten, dass er sich gegen die Eindrücke der Aussenwelt immer mehr verschliesst. Das aber führt zur Vertrocknung und Verödung des Innenlebens. Am weitesten kommt derjenige, welcher sich neben der Fähigkeit, sich in sein Inneres zurückzuziehen, auch die offene Empfänglichkeit bewahrt für alle Eindrücke der Aussenwelt. Und man braucht dabei nicht etwa bloss an die sogenannten bedeutsamen Eindrücke des Lebens zu denken, sondern es kann *jeder* Mensch in *jeder* Lage — auch in noch so ärmlichen vier Wänden — genug erleben, wenn er nur den Sinn dafür empfänglich hält. Man braucht die Erlebnisse nicht erst zu suchen; sie sind überall da.

Entsprechung zu den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,1-12)

Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich. (8)

GA 118, S. 148: Fernerhin wird Bezug genommen auf dasjenige, was für die Zukunft herbeigeführt werden soll, was aber von der Gegenwart mehr und mehr angefochten und mit allen Kräften und Mächten verfolgt wird. Es ist angedeutet in dem achten Satz der Seligpreisungen: Gotterfüllt oder selig sind diejenigen, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden,

denn sie werden erfüllt sein in ihrem Selbst von den Reichen des Himmels, vom Lebensgeist, von Buddhi.

GA 123, S.180/181: Besonders aber ist nun ausgedrückt, dass nur die Auserwählten dazu kommen können, den Lebensgeist zu entwickeln, diejenigen, die voll verstehen, was für die Gesamtheit die Zukunft bringen soll. Was die Menschen der Zukunft „volle Aufnahme des Christus in ihr Inneres“, den Lebensgeist nennen können, ist für einzelne Auserwählte da. Aber weil sie einzelne Auserwählte sind, können die anderen sie nicht verstehen, und die Folge ist, dass sie als Auserwählte auch verfolgt werden, Deshalb wird in Bezug auf diejenigen, die man in der Gegenwart als einzelne Vertreter eines Zukünftigen verfolgt, der Satz ausgesprochen: „selig sind die, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn in sich finden sie die Reiche der Himmel.“

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades

Die Anwesenheit und Wirksamkeit des Lebensgeistes im Leben ist heute kein Privileg mehr für besonders hochstehende Persönlichkeiten. Überall wo Menschen damit beschäftigt sind, in ihrem Seelenleben Harmonie und das Gefühl der Verbindung mit dem Geistigen zustande zu bringen, arbeiten sie mit den Kräften des Lebensgeistes.

Kann ich in Kreisläufen denken und nicht das Absolute sofort verwirklichen wollen? Kann ich mich auf das Lernen einlassen? Kann ich mich in innerer Bewusstheit so an meine Erfahrungen und an Gelerntes erinnern, dass daraus neue Fähigkeiten entstehen können?

Wichtig für das Lernen vom Leben, ist die Konzentration auf Grundgedanken als Grundlage der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses. Der äussere Leib braucht Vielseitigkeit, Anpassung an die äusseren Verhältnisse, die Seele braucht die Möglichkeit die Summe der Gedanken, der Empfindungen und Wahrnehmungen auf einzelne wenige Grund-Ideen zurückzuführen.

Die „Achtsamkeit im Alltag“, das „vom Leben Lernen“ ist eine Eigenschaft des richtigen Gedächtnisses und des Geistselbst. Dies sollte getragen sein von einem „Geistgedächtnis“, das auf einem lebendigen, bildhaft verwandelten inneren Gedächtnis beruht.

Einführung in die Hausaufgaben

Innere Ruhe, was kann ich vom Leben lernen?

Wie in den oben stehenden Übungs-Texten beschrieben, soll sich der Mensch Momente der inneren Ruhe verschaffen, in denen er über seine Erinnerungen und Erlebnisse nachdenkt und damit versucht, vom Leben zu lernen.

„Das richtige Gedächtnis“ mit Variationen der «A»-Gebärde

<i>Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen.</i>	Öffnen der Arme in ein «A» nach unten, danach die Beinen nach links und rechts auseinanderstellen (das Herz ist danach wieder in der Mitte wie am Anfang).
<i>Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt,</i>	Die gestreckten Arme in einem grossen Bogen in ein «A» nach oben führen und in der Offenheit des Andreaskreuzes ankommen.
<i>Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben.</i>	Die Arme etwas an den Körper heranziehen, so dass links und rechts in den Ellenbogen zwei bewusste «A»-Winkel entstehen. Dann die Beine zusammenstellen.
<i>Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan,</i>	Die Spannung in den Ellenbogen lösen und die Arme in ein «A» nach hinten unten führen. Die Handflächen weisen in die Tiefe.
<i>so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.</i>	Die Handflächen achtsam nach vorne wenden und das «A» mit gestreckten Armen sorgfältig durch den unteren Raum bis in die Horizontale führen. Zum Schluss weisen die Handflächen nach oben.
<i>Sieht man andere handeln,</i>	Grosse, offene «A»-Augen machen.
<i>so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele</i>	Die Augen entspannen und die aufrechte Körpersäule nach hinten neigen.
<i>(doch nicht mit lieblosen Blicken).</i>	Mit leicht gerundeten Armen aus den Ellenbogen von unten her ein «A» vor dem Körper bilden, als würden Sie ein Kind tragen, die Handflächen weisen nach oben.
<i>Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken,</i>	Mit weiterhin nach oben geöffneten Händen die Arme in einen «A»-Winkel in den hinteren Raum führen
<i>die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen.</i>	Die Spannung in den Armen loslassen und die Arme nach oben steigen lassen. Sie von dort in einem klaren, mit zueinander gewendeten Handflächen nach unten führen.
<i>Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.</i>	Die Zehenspitzen leicht auseinanderdrehen und entlang der Fussrichtung mit kleinen Schritten ein «A» auf dem Boden laufen. Vorwärts geht es auseinander, rückwärts zum Anfangspunkt zurück.

Man nennt diese Übung auch
«das richtige Gedächtnis»

Wie am Anfang mit den Armen einen klaren «A»-Winkel nach unten bilden, darin die Beine auseinanderstellen. Langsam auf die Zehen gehen,

das heisst sich erinnern an das
Gelernte, an die gemachten
Erfahrungen.

Von dort langsam ein wenig in die Knie gehen. Knie und Knöchel nicht nach aussen ausweichen lassen. Die Arme bilden das «A»-Gefäss, in dem die Beinbewegung stattfindet.

Tagebuch Woche 7: Inneres Bewegen der Erinnerungen

	Was kann ich vom Leben lernen?		Eurythmie-Übungen
1. Tag			„Das richtige Gedächtnis“ mit Variationen der «A»-Gebärde <input type="checkbox"/>
2. Tag			„Das richtige Gedächtnis“ mit Variationen der «A»-Gebärde <input type="checkbox"/>
3. Tag			„Das richtige Gedächtnis“ mit Variationen der «A»-Gebärde <input type="checkbox"/>

4. Tag			„Das richtige Gedächtnis“
			mit Variationen der «A»-Gebärde <input type="checkbox"/>
5. Tag			„Das richtige Gedächtnis“
			mit Variationen der «A»-Gebärde <input type="checkbox"/>
6. Tag			„Das richtige Gedächtnis“
			mit Variationen der «A»-Gebärde <input type="checkbox"/>
7. Tag			„Das richtige Gedächtnis“
			mit Variationen der «A»-Gebärde <input type="checkbox"/>

8) Die richtige Beschaulichkeit - Das zukünftige Wesensglied des Geistesmenschen

Vulkan, die ganze Woche

Einführung in das Thema der Woche

Erläuterung zum Wesensglied: der Geistesmensch

Bei dem noch ganz zukünftigen Wesensglied des Geistesmenschen kann heute mit dem Begriff der Meditation erahnt werden, zu welcher Entwicklung es hier noch kommen sollte. Eine weitere Beschreibung ist, dass das Ich dann die Hüllen des Menschen bewusst bis in den Leib hinein verwandelt haben wird. Es wird damit zur vollkommenen Verbindung zwischen Mensch und Welt kommen.

Die heutige Meditation ist wohl nur ein schwacher Abglanz dieses zukünftigen Zustandes, was jedoch nicht davon abhalten soll, zu versuchen, mich im Verhältnis zur Welt in Bezug auf meine Möglichkeiten und Ziele vorurteilslos anzuschauen.

Die Grundkräfte dafür, die als die Ideale von Staunen, Mitgefühl und Gewissen in der Seele entwickelt werden können, weisen bis zu höchsten göttlichen Wesen. Sie sind, wie Rudolf Steiner es beschreibt, die zukünftigen „Hüllen“ für das Christus-Wesen, das „höhere Selbst der Menschheit“, die in dem achtgliedrigen Übungspfad angestrebt werden können.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades

GA 245: Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)

Man nennt diese Übung auch «**die richtige Beschaulichkeit**».

GA 10: Das achte endlich ist: der Geheimschüler muss von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun; er muss sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze bilden und prüfen, seine Kenntnisse in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und Zweck des Lebens nachdenken usw. Alle diese Dinge sind ja in den vorhergehenden Abschnitten schon besprochen worden. Hier werden sie nur aufgezählt im Hinblick auf die Entwicklung der sechzehnblättrigen Lotusblume. Durch ihre Übung wird diese immer vollkommener und vollkommener. Denn von solchen Übungen hängt die Ausbildung der Hellsehergabe ab. Je mehr z. B. dasjenige, was ein Mensch denkt und redet, mit den Vorgängen in der Aussenwelt zusammenstimmt, desto schneller entwickelt sich diese Gabe. Wer Unwahres denkt oder redet, tötet etwas in dem Keime der sechzehnblättrigen Lotusblume. Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit sind in dieser Beziehung aufbauende, Lügenhaftigkeit, Falschheit, Unredlichkeit sind zerstörende Kräfte. Und

der Geheimschüler muss wissen, dass es hierbei nicht allein auf die «gute Absicht», sondern auf die wirkliche Tat ankommt. Denke und sage ich etwas, was mit der Wirklichkeit nicht übereinstimmt, so zerstöre ich etwas in meinem geistigen Sinnesorgan, auch wenn ich dabei eine noch so gute Absicht zu haben glaube. Es ist wie mit dem Kinde, das sich verbrennt, wenn es ins Feuer greift, auch wenn dies aus Unwissenheit geschieht.

Entsprechung zu den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,1-12)

Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen und verfolgen und reden allerlei Übles gegen euch, wenn sie damit lügen. (9)

GA 118, S. 148/149: Im Anschluss daran finden wir noch Hinweise auf die besondere Mission des Christus selber, auch in dem Sinne, dass die intimen Schüler des Christus selig sein können, wenn sie um seinetwillen Verfolgung leiden müssen: eine leise Andeutung auf das Atma, das erst in ferner Zukunft uns zuteil werden wird, ist damit verbunden.

So wird also in der Bergpredigt die grosse Lehre verkündet vom Himmelreich, das nahe herangekommen ist. Im Laufe dieser Ereignisse erfüllte sich in Palästina das Mysterium der Menschheitsentwicklung : der Mensch war in allen seinen Wesensgliedern so weit herangereift, dass er den Christus-Impuls unmittelbar mit seinen geläuterten physischen Kräften in sich aufnehmen konnte. So vollzog sich die Verbindung des Gottmenschen Christus mit dem Menschen Jesus von Nazareth und durchdrang während dreier Jahre die Erde mit ihrem Kräftestrom. Das musste eintreten, damit der Mensch während des Kali Yuga seinen Zusammenhang mit der geistigen Welt nicht völlig verliere. Doch Kali Yuga, das finstere Zeitalter, dauerte noch längere Zeit fort, bis ins Jahr 1899. Das ist ein besonders wichtiges Jahr in der Menschheitsentwicklung, weil damit die fünftausendjährige Periode des Kali Yuga abgelaufen ist. Es ist der Anfang zu einer neuen Stufe der Menschheitsentwicklung damit gegeben. Zu den alten Fähigkeiten des Kali Yuga wird der Mensch neue geistige Fähigkeiten hinzu entwickeln. Wir gehen damit einer Periode entgegen, in der neue natürliche Fähigkeiten und Möglichkeiten, in die göttlich-geistigen Welten hineinzuschauen, erwachen werden. Noch bevor die Mitte des 20. Jahrhunderts abgelaufen ist, werden manche Menschen bei vollem Ich-Bewusstsein das Hereinragen einer göttlich-geistigen Welt in unsere physisch-sinnliche Welt in der Art erfahren, wie es Saulus bei seiner Umwandlung in Paulus vor Damaskus erlebte. Das wird dann der normale Zustand werden für eine Anzahl von Menschen.

GA 123, S. 181: Und das letzte wird nur ganz besonders für die intimsten Schüler angedeutet, es ist das, was sich auf das neunte Glied des Menschen bezieht, auf den Geistesmenschen: „Selig seid ihr, wenn euch Menschen um meinetwillen schmähen oder verfolgen.“

Bezug zur Übung des achtgliedrigen Pfades

Die Annahme wiederholter Erdenleben und des Wirkens des Schicksals eröffnet die Möglichkeit, das Leben als Wachstumsprozess zu begreifen, in dem wir immer wieder auf neue Widerstände treffen, die wir zu bewältigen haben und an deren Bewältigung wir Fähigkeiten, die in uns angelegt sind, entwickeln können. Das Leben dient dem Erkennen und Entfalten von Anlagen des eigenen höheren Selbst, das uns mit allen Wesen im Innersten verbindet. Das höhere Selbst kennt unsere Entwicklungsnotwendigkeiten und hat immer von ihnen gewusst. Deshalb ist es geradezu auf der Suche nach Widerständen und Hindernissen, an denen es wachsen kann. Die Folge davon ist, dass wir die Verantwortung für unsere Lebensprobleme, Schicksalsschläge und Krankheiten selbst übernehmen lernen. Im Innersten wollen wir dies, um uns damit entwickeln zu können.

Um mit diesem unserem innersten Willen in Kontakt zu kommen, sollte man sich in dieser Woche in selbst versenken, seine Lebensgrundsätze prüfen, und eine ehrliche Standortbestimmung versuchen. Dabei sollte man vor Sinnfragen nicht zurückschrecken und den Blick auf sich selbst nicht schönen. Kann ich bei diesem Üben meine innere Stimme hören, die mich auf neue Entwicklungsziele hinweisen will?

Einführung in die Hausaufgaben

Staunen – Mitgefühl – Gewissen

Staunen, Mitgefühl und Gewissen sind Grundkräfte der Seele für die innere Entwicklung des Menschen. Rudolf Steiner hat versucht, sie in dem Antlitz seiner Plastik „der Menschheitsrepräsentant“ zum Ausdruck zu bringen. Eine Photographie davon befindet sich auf der Titelseite. Sind diese Qualitäten dort wahrnehmbar? Wenn ja, wo und wie?

Selbständig weiterüben

Auf das bisherige Üben zurückblicken. Welchen Widerständen bin ich begegnet? Was hat mir das Üben gebracht?

Einen Vorblick auf den weiteren selbständigen Übungsweg machen. Wie würde ich gerne weiterüben? Was kann ich tun, damit ich es auch schaffe, zu üben?

Einen eigenen Übplan für die kommende Zeit zusammenstellen und durchführen.

„Die richtige Beschaulichkeit“ mit den Vokalen und «TAO»

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit.

Langsam die «T»-Gebärde bilden

Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen,

In der für einen selber naheliegendsten Form eine «U»-Geste bilden. Sich dabei nicht scheuen, neue und eigene Möglichkeiten auszuprobieren!

seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden,

In derselben Weise die «AU»-Geste bilden.

seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen

In derselben Weise die «EI»-Geste bilden.

über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken,

In derselben Weise die «E»-Geste bilden.

über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten

In derselben Weise die «I»-Geste bilden.

und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen.

In derselben Weise die «O»-Geste bilden.

(Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)

In derselben Weise die «A»-Geste bilden.

Man nennt diese Übung auch «die richtige Beschaulichkeit».

«TAO»

ANHANG

Der achtgliedrige Pfad des Buddha

nach Hermann Beckh (Buddha und seine Lehre, Stuttgart 1998)

A) Die Vorstufe des Pfades

Glaube (saddha)

B) Die erste Stufe des Pfades, 1. – 7. Glied

Rechtes Verhalten (sila)

1) Erstes Gebot

- Schonung des Lebens
- Der rechte Gedanke
- Das rechte Wort
- Die rechte Tat aufgrund von
- Mitleid gegenüber allen Wesen
- Liebe, Mitfreude und Gleichmut gegenüber dem Unreinen und Bösen.

2) Zweites Gebot

- Nichts nehmen, was nicht freiwillig gegeben wird

3) Drittes Gebot

- Keuschheit
- Gebote für Laien
- Gebote für Jünger (sehr streng)

4) Viertes Gebot

- Wahrhaftigkeit und Freundlichkeit der Rede

5) Fünftes Gebot

- Meiden berausgender Getränke
- Gebote für Laien
- Gebote für Jünger auch andere Lebensbereiche ausgedehnt

6) Sechstes Gebot

- Die Reinheit

7) Siebtes Gebot

- Die Zufriedenheit

C) Die zweite Stufe des Pfades, 8. Glied

Meditation (samadhi)

Hauptübungen: Sprüche an den Tagesgeist

(GA 266/3, „Aus den Inhalten der esoterischen Stunden 1913-1923“)

Als Beispiel für eine häufig verwendete Hauptübung (als Ergänzung zu der Behandlung der Nebenübungen) sollen die „Sprüche an den Tagesgeist“ aufgeführt werden, die Rudolf Steiner zu Beginn (Tagespruch und „nach dem vorigen jeden Tag“) und am Ende („Im Geiste lag der Keim meines Leibes“) in jeder der von ihm gehaltenen „esoterischen Stunden“ gesprochen hat. Sie können, entsprechend den Wochentagen, zu regelmässigen meditativen Übungen hinzukommen. Die beiden Sprüche für jeden Tag werden an dieser Stelle wiedergegeben. In den späteren Abschnitten werden die Planetensprüche auf die einzelnen Nebenübungen zur Entwicklung des Herzchakram verteilt.

Freitagabend für Sonnabend Saturn

Grosser umfassender Geist,
 der Du den endlosen Raum erfülltest,
 als von meinen Leibesgliedern
 keines noch vorhanden war:
 Du warst.
 Ich erhebe meine Seele zu Dir.
 Ich war in Dir.
 Ich war ein Teil Deiner Kraft.
 Du sandtest Deine Kräfte aus,
 und in der Erde Urbeginn spiegelte sich
 meiner Leibesform erstes Urbild.
 In Deinen ausgesandten Kräften
 war ich selbst.
 Du warst.
 Mein Urbild schaute Dich an.
 Es schaute mich selbst an,
 der ich war ein Teil von Dir.
 Du warst.

Danach (siehe unten)

Grosser umfassender Geist,
 mein Ich erhebe sich von unten nach oben,
 ahnen möge es Dich im Allumfassen. ...

Am Ende (siehe unten)

Im Geiste lag der Keim meines Leibes. ...
 In meinem Leibe liegt des Geistes Keim. ...

Sonnabendabend für Sonntag Sonne

Grosser umfassender Geist,
viele Urbilder sprossen aus Deinem Leben,
damals, als meine Lebenskräfte
noch nicht vorhanden waren.

Du warst.

Ich erhebe meine Seele zu Dir.

Ich war in Dir.

Ich war ein Teil Deiner Kräfte.

Du verbandest Dich mit der Erde Urbeginn

zur Lebenssonne

und gabest mir die Lebenskraft.

In Deinen strahlenden Lebenskräften

war ich selbst.

Du warst.

Meine Lebenskraft strahlte in der Deinen

in den Raum.

Mein Leib begann sein Werden

in der Zeit.

Du warst.

Sonntagabend für Montag Mond

Grosser umfassender Geist,
in Deinen Lebensformen leuchtete Empfindung,
als meine Empfindung
noch nicht vorhanden war.

Du warst.

Ich erhebe meine Seele zu Dir.

Ich war in Dir.

Ich war ein Teil Deiner Empfindungen.

Du verbandest Dich

mit der Erde Urbeginn,

und in meinem Leibe begann

das Leuchten der eignen Empfindung.

In Deinen Gefühlen

fühlte ich mich selbst.

Du warst.

Meine Empfindungen fühlten Dein Wesen in sich.

Meine Seele begann in sich zu sein,

weil Du in mir warst.

Du warst.

Montag für Dienstag Mars

Grosser umfassender Geist,
in Deinen Empfindungen lebte Erkenntnis,
als mir noch nicht Erkenntnis gegeben war.
Du warst.
Ich erhebe meine Seele zu Dir.
Ich zog ein in meinen Leib.
In meinen Empfindungen lebte ich mir selbst.
Du warst in der Lebenssonne.
In meiner Empfindung lebte
Dein Wesen als mein Wesen.
Meiner Seele Leben
war ausserhalb Deines Lebens.
Du warst.
Meine Seele fühlte ihr eigenes Wesen in sich.
In ihr entstand Sehnsucht.
Die Sehnsucht nach Dir,
aus dem sie geworden.
Du warst.

Dienstag für Mittwoch Merkur

Grosser umfassender Geist,
in Deines Wesens Erkenntnis ist Welterkenntnis,
die mir werden soll.
Du bist.
Ich will meine Seele einigen mit Dir.
Dein erkennender Führer
beleuchte meinen Weg.
Fühlend Deinen Führer
durchschreite ich die Lebensbahn.
Dein Führer ist in der Lebenssonne.
Er lebte in meiner Sehnsucht.
Aufnehmen will ich sein Wesen
in meines.
Du bist.
Meine Kraft nehme auf
des Führers Kraft in sich.
Seligkeit zieht in mich.
Die Seligkeit, in der die Seele
den Geist findet.
Du bist.

Mittwoch für Donnerstag Jupiter

Grosser umfassender Geist,
in Deinem Lichte strahlt der Erde Leben,
mein Leben ist in dem Deinen.

Du bist.

Meine Seele wirkt in der Deinen.

Mit Deinem Führer gehe ich meinen Weg.

Ich lebe mit Ihm.

Sein Wesen ist Bild

meines eigenen Wesens.

Du bist.

Des Führers Wesen in meiner Seele

findet Dich, umfassender Geist.

Seligkeit ist mir

aus Deines Wesens Hauch.

Du bist.

Donnerstag für Freitag, Venus

Grosser umfassender Geist,
in Deinem Leben lebe ich mit der Erde Leben.
In Dir bin ich.

Du bist.

Ich bin in Dir.

Der Führer hat mich zu Dir gebracht.

Ich lebe in Dir.

Dein Geist ist

meines eigenen Wesens Bild.

Du bist.

Gefunden hat Geist

Den umfassenden Geist

Gottseligkeit schreitet

Zu neuem Weltenschaffen.

Du bist. Ich bin. Du bist.

Meditationsspruch für jeden Tag im Anschluss an die zuvor aufgeführten Planeten-Meditationen

Grosser umfassender Geist,
 mein Ich erhebe sich von unten nach oben,
 ahnen möge es Dich im Allumfassen.
 Der Geist meines Wesens durchleuchte sich
 mit dem Licht Deiner Boten,
 Die Seele meines Wesens entzünde sich
 an den Feuerflammen Deiner Diener
 Der Wille meines Ich erfasse
 Deines Schöpferwortes Kraft.
 Du bist.
 Dein *Licht* strahle in meinen Geist,
 Dein *Leben* erwarme meine Seele,
 Dein *Wesen* durchdringe mein Wollen,
 dass Verständnis fasse mein Ich
 für Deines Lichtes Leuchten,
 Deines Lebens Liebewärme,
 Deines Wesens Schöpferworte.
 Du bist.

Der Meditationsspruch «Im Geiste lag der Keim meines Leibes ...»

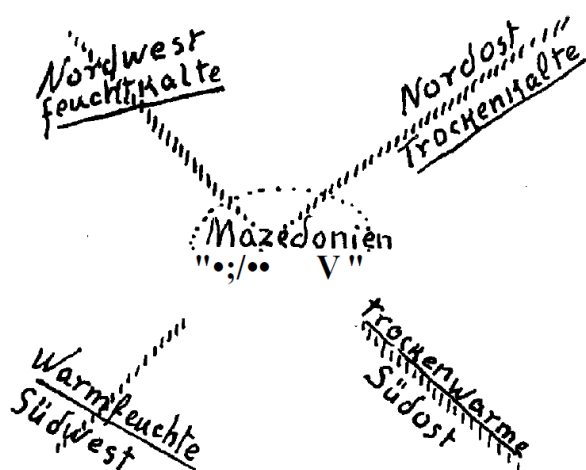
Im Geiste lag der Keim meines Leibes.
 Und der Geist hat eingegliedert meinem Leibe
 Die sinnlichen Augen,
 Auf dass ich durch sie schaue Das Licht der Körper.
 Und der Geist hat eingepägt meinem Leibe
 Empfindung und Denken
 Und Gefühl und Wille
 Auf dass ich durch sie wahrnehme die Körper
 Und auf sie wirke.
 Im Geiste lag der Keim meines Leibes.

In meinem Leibe liegt des Geistes Keim.
 Und ich will eingliedern meinem Geiste
 Die übersinnlichen Augen,
 Auf dass ich durch sie schaue das Licht der Geister.
 Und ich will einprägen meinem Geiste
 Weisheit und Kraft und Liebe,
 Auf dass durch mich wirken die Geister
 Und ich werde das selbstbewusste Werkzeug
 Ihrer Taten.
 In meinem Leibe liegt des Geistes Keim.

Die Temperamentslehre als „Windlehre“ bei Aristoteles

Die Temperamentslehre von Rudolf Steiner kann bis auf den Unterricht des Aristoteles an Alexander dem Grossen zurückgeführt werden, wo sie mit einer „Windlehre“ verbunden war (Rudolf Steiner, *Mysteriengestaltungen*, GA 232, S. 172-174):

„Man beobachtete den Menschen so, dass man die Empfindung bekam: er wirkt auf das Warmluftige in einer gewissen Mischung mit dem Kaltwässrigen; man beobachtete in der Aristoteles-Zeit den Menschen, indem man auf seine Physiognomie ging, so, dass man sich die Frage beantwortete: wie viel gibt einem dieser Mensch für das Warmluftige, wie viel nimmt er einem an Kaltwässrigem? Mit dem, was man so in der Seele ausgebildet hatte, schaute man den Menschen an, und man lernte nach und nach die ganze Natur so ansehen. ... Und so bekam man in Bezug auf die Natur ein feines Empfindungsvermögen für vier Qualitäten. Es bildete sich aus, indem man das Warmluftige empfand, die Empfindung für die Wärme, aber zu gleicher Zeit an der Luft, wie die Wärme war eben für das Luftige. Und es bildete sich aus an dem Kalten die Empfindung für das Feuchte und das Trockene. Für diese Unterscheidungen, für diese Differenzierungen bekam man ein feines Empfindungsvermögen, denn man stand mit seinem ganzen Menschen darinnen in dem, was die Welt gab, durch diese Empfindungsfähigkeiten.



Das hier hatte die Windrichtung Nordwest, wenn hier etwa Mazedonien wäre, das die Windrichtung Südwest, die Windrichtung Nordost, die Windrichtung Südost. Nun, von selbst hatte Aristoteles' Schüler, Alexander, empfinden gelernt namentlich an dem, was die klimatischen Einflüsse, was die Winde hertrugen von Nordwesten, das Feuchtkalte; an dem, was von Südwesten hergetragen wurde, das Warmfeuchte. Das war ihm die Hälfte der Weltempfindung. Im Unterrichte wurde es ihm ergänzt, und es ging ihm das auch innerlich auf, dass das dazugehörte: das-

jenige, was vom Nordosten her wehte, strahlte das Trockenkalte, und was vom Südosten her strömte, das Trockenwarme. So hatte er aus den vier Windrichtungen her die Empfindung kennengelernt des Trockenkalten, des Trockenwarmen, des Warmfeuchten, des Kaltfeuchten.“

Wenn man die Temperamente als vier Wind-Qualitäten erfasst, kann man den trockenkalten Wind dem melancholischen Temperament, den feuchtkalten das Phlegmatische, den warmfeuchten das Sanguinische und den trockenwarmen Wind dem cholischen Temperament zuordnen. Genauso können die Windqualitäten des Kalttrockenen dem Element der Erde, das Feuchtkalte dem Element des Wässrigen, das Feuchtwarmen dem Element der Luft und des Trockenwarmen dem Element des Feuers als entsprechend angesehen werden, welche von Rudolf Steiner meist mit den Temperamenten verbunden wurden.

Temperamente beobachten und sich eine Meinung darüber bilden

Wir üben das vorurteilslose Wahrnehmen der Temperaments-Äusserungen von anderen und von sich selbst. Das erfordert, dass ich mir erlaube, eine Meinung zu bilden und nicht Angst habe, dem anderen nicht gerecht zu werden. Gerade weil man es bewusst tut und sich nicht auf impulsive Emotionen oder auf Führung durch Dritte in dieser Frage, die es doch wissen sollten, verlässt, braucht es Mut, sich solche Meinungen zu bilden. Plötzlich hat man die Sorge, ob man einer Person mit so einem Urteil auch gerecht wird. Eine Frage die man sich sonst nie stellt. Da es hier darum geht, für diese Prozesse bewusst zu werden, sollten Sie sich diese Meinungsbildung trotzdem abringen. Es verlangt niemand, dass sie recht haben, sondern nur, dass sie sich ganz auf sich selbst gestützt eine Meinung bilden. Das ist bei dieser Fragestellung optimal zu üben.

Man unterscheidet im allgemeinen die vier Temperamente des Melancholischen, Phlegmatischen, Sanguinischen und Cholerischen, in denen sich das individuell verschiedene Zusammenwirken von Leib und Seelen einer Person ausdrückt. Extrovertiert sind das luftige sanguinische Temperament und das heiss-warme cholerische Temperament. Eher introvertiert sind das wässrige phlegmatische Temperament und das eher harte melancholische Temperament.

Bei den extrovertierten Temperamenten ist es möglich, dass z.B. durch die Erziehung Hemmungen aufgetreten sind, die es nicht mehr erlauben, dass das Temperament ausgelebt wird. Dann wird dessen Energie gestaut und wendet sich nach innen. Der gehemmte Sanguiniker, der sich nicht mehr ausleben kann, kommt unter inneren Druck, der sich von Zeit zu Zeit entlädt und den Eindruck eines Cholerikers erweckt. Der gehemmte Choleriker, der seine Energie nicht mehr ausleben kann, wirkt tendenziell melancholisch.

Die Temperamentslehre von Rudolf Steiner, die meist mit den Qualitäten der vier Elemente verbunden ist, kann bis auf den Unterricht des Aristoteles an Alexander dem Grossen zurückgeführt werden, wo sie mit einer „Wind-Lehre“ verbunden war (vgl. Anhang Seite 66):

Temperament	Element	Wind-Qualität
Melancholisch	Erde	trockenkalter Wind (Nord-Ost)
Phlegmatisch	Wässrig	feuchtkalter Wind (Nord-West)
Sanguinisch	Luft	feuchtwarmer Wind (Süd-West)
Cholerisch	Feuer	trockenwarmer Wind (Süd-Ost)

Thema Devotion

- Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten (GA 10), aus Kapitel Bedingungen (Tb S. 15 – 21)

- 1 Eine gewisse Grundstimmung der Seele muss den Anfang bilden. Der Geheimforscher nennt diese Grundstimmung den Pfad der Verehrung, der Devotion gegenüber der Wahrheit und Erkenntnis. Nur wer diese Grundstimmung hat, kann Geheimschüler werden. Wer Erlebnisse auf diesem Gebiete hat, der weiss, welche Anlagen bei denen schon in der Kindheit zu bemerken sind, welche später Geheimschüler werden. Es gibt Kinder, die mit heiliger Scheu zu gewissen von ihnen verehrten Personen emporblicken. Sie haben eine Ehrfurcht vor ihnen, die ihnen im tiefsten Herzensgrunde verbietet, irgendeinen Gedanken aufkommen zu lassen von Kritik, von Opposition. Solche Kinder wachsen zu Jünglingen und Jungfrauen heran, denen es wohltut, wenn sie zu irgend etwas Verehrungsvollem aufsehen können. Aus den Reihen dieser Menschenkinder gehen viele Geheimschüler hervor. Hast du einmal vor der Türe eines verehrten Mannes gestanden und hast du bei diesem deinem ersten Besuche eine heilige Scheu empfunden, auf die Klinke zu drücken, um in das Zimmer zu treten, das für dich ein «Heiligtum» ist, so hat sich in dir ein Gefühl geäussert, das der Keim sein kann für deine spätere Geheimschülerschaft. Es ist ein Glück für jeden heranwachsenden Menschen, solche Gefühle als Anlagen in sich zu tragen. Man glaube nur ja nicht, dass solche Anlagen den Keim zur Unterwürfigkeit und Sklaverei bilden. Es wird später die erst kindliche Verehrung gegenüber Menschen zur Verehrung gegenüber Wahrheit und Erkenntnis. Die Erfahrung lehrt, dass diejenigen Menschen auch am besten verstehen, das Haupt frei zu tragen, die verehren gelernt haben da, wo Verehrung am Platze ist. Und am Platze ist sie überall da, wo sie aus den Tiefen des Herzens entspringt.
- 2 Wenn wir nicht das tiefgründige Gefühl in uns entwickeln, dass es etwas Höheres gibt, als wir sind, werden wir auch nicht in uns die Kraft finden, uns zu einem Höheren hinauf zu entwickeln. Der Eingeweihte hat sich nur dadurch die Kraft errungen, sein Haupt zu den Höhen der Erkenntnis zu erheben, dass er sein Herz in die Tiefen der Ehrfurcht, der Devotion geführt hat. Höhe des Geistes kann nur erklommen werden, wenn durch das Tor der Demut geschritten wird. Ein rechtes Wissen kannst du nur erlangen, wenn du gelernt hast, dieses Wissen zu achten. Der Mensch hat gewiss das Recht, sein Auge dem Lichte entgegenzuhalten; aber er muss dieses Recht erwerben. Im geistigen Leben gibt es ebenso Gesetze wie im materiellen. Streiche eine Glasstange mit einem entsprechenden Stoffe, und sie wird elektrisch, das heisst: sie erhält die Kraft, kleine Körper anzuziehen. Dies entspricht einem Naturgesetz. Hat man ein wenig Physik gelernt, so weiss man dies. Und ebenso weiss man, wenn man die Anfangsgründe der Geheimwissenschaft kennt, dass jedes in der Seele entwickelte Gefühl von wahrer Devotion eine Kraft entwickelt, die in der Erkenntnis früher oder später weiter führen kann.
- 3 Wer in seinen Anlagen die devotionellen Gefühle hat, oder wer das Glück hat, sie durch eine entsprechende Erziehung eingepflanzt zu erhalten, der bringt vieles mit, wenn er im späteren Leben den Zugang zu höheren Erkenntnissen sucht. Wer eine solche Vorbereitung nicht mitbringt, dem erwachsen schon auf der ersten Stufe des Erkenntnispfades Schwierigkeiten, wenn er nicht durch Selbsterziehung die devotionelle Stimmung energisch in sich zu erzeugen

gen unternimmt. In unserer Zeit ist es ganz besonders wichtig, dass auf diesen Punkt die volle Aufmerksamkeit gelenkt wird. Unsere Zivilisation neigt mehr zur Kritik, zum Richten, zum Aburteilen und wenig zur Devotion, zur hingebungsvollen Verehrung. Unsere Kinder schon kritisieren viel mehr, als sie hingebungsvoll verehren. Aber jede Kritik, jedes richtende Urteil vertreiben ebensowohl die Kräfte der Seele zur höheren Erkenntnis, wie jede hingebungsvolle Ehrfurcht sie entwickelt. Damit soll gar nichts gegen unsere Zivilisation gesagt sein. Es handelt sich hier gar nicht darum, Kritik an dieser unserer Zivilisation zu üben. Gerade der Kritik, dem selbstbewussten, menschlichen Urteil, dem «Prüfet alles und das Beste behaltet», verdanken wir die Grösse unserer Kultur. Nimmermehr hätte der Mensch die Wissenschaft, die Industrie, den Verkehr, die Rechtsverhältnisse unserer Zeit erlangt, wenn er nicht überall Kritik geübt, überall den Massstab seines Urteils angelegt hätte. Aber was wir dadurch an äusserer Kultur gewonnen haben, mussten wir mit einer entsprechenden Einbusse an höherer Erkenntnis, an spirituellem Leben bezahlen. Betont muss werden, dass es sich beim höheren Wissen nicht um Verehrung von Menschen, sondern um eine solche gegenüber Wahrheit und Erkenntnis handelt.

- 4 Nur das eine muss freilich sich jeder klarmachen, dass derjenige, der ganz in der veräusserlichten Zivilisation unserer Tage darinnen steckt, es sehr schwer hat, zur Erkenntnis der höheren Welten vorzudringen. Er kann es nur, wenn er energisch an sich arbeitet. In einer Zeit, in der die Verhältnisse des materiellen Lebens einfache waren, war auch geistiger Aufschwung leichter zu erreichen. Das Verehrungswürdige, das Heiligzuhaltende hob sich mehr von den übrigen Weltverhältnissen ab. Die Ideale werden in einem kritischen Zeitalter herabgezogen. Andere Gefühle treten an die Stelle der Verehrung, der Ehrfurcht, der Anbetung und Bewunderung. Unser Zeitalter drängt diese Gefühle immer mehr zurück, so dass sie durch das alltägliche Leben dem Menschen nur noch in sehr geringem Grade zugeführt werden. Wer höhere Erkenntnis sucht, muss sie in sich erzeugen. Er muss sie selbst seiner Seele einflössen. Das kann man nicht durch Studium. Das kann man nur durch das Leben. Wer Geheimschüler werden will, muss sich daher energisch zur devotionalen Stimmung erziehen. Er muss überall in seiner Umgebung, in seinen Erlebnissen dasjenige aufsuchen, was ihm Bewunderung und Ehrerbietung abzwängen kann. Begegne ich einem Menschen und tadle ich seine Schwächen, so raube ich mir höhere Erkenntniskraft; suche ich liebevoll mich in seine Vorzüge zu vertiefen, so sammle ich solche Kraft. Der Geheimjünger muss fortwährend darauf bedacht sein, diese Anleitung zu befolgen. Erfahrene Geheimforscher wissen, was sie für eine Kraft dem Umstande verdanken, dass sie immer wieder allen Dingen gegenüber auf das Gute sehen und mit dem richtenden Urteile zurückhalten. Aber dies darf nicht eine äusserliche Lebensregel bleiben. Sondern es muss von dem Innersten unserer Seele Besitz ergreifen. Der Mensch hat es in seiner Hand, sich selbst zu vervollkommen, sich mit der Zeit ganz zu verwandeln. Aber es muss sich diese Umwandlung in seinem Innersten, in seinem Gedankenleben vollziehen. Es genügt nicht, dass ich äusserlich in meinem Verhalten Achtung gegenüber einem Wesen zeige. Ich muss diese Achtung in meinen Gedanken haben. Damit muss der Geheimschüler beginnen, dass er die Devotion in sein Gedankenleben aufnimmt. Er muss auf die Gedanken der Unehrebietung, der abfälligen Kritik in seinem Bewusstsein achten. Und er muss geradezu suchen, in sich Gedanken der Devotion zu pflegen.
- 5 Jeder Augenblick, in dem man sich hinsetzt, um gewahr zu werden in seinem Bewusstsein, was in einem steckt an abfälligen, richtenden, kritischen Urteilen über Welt und Leben: - je-

der solcher Augenblick bringt uns der höheren Erkenntnis näher. Und wir steigen rasch auf, wenn wir in solchen Augenblicken unser Bewusstsein nur erfüllen mit Gedanken, die uns mit Bewunderung, Achtung, Verehrung gegenüber Welt und Leben erfüllen. Wer in diesen Dingen Erfahrung hat, der weiss, dass in jedem solchen Augenblicke Kräfte in dem Menschen erweckt werden, die sonst schlummernd bleiben. Es werden dadurch dem Menschen die geistigen Augen geöffnet. Er fängt dadurch an, Dinge um sich herum zu sehen, die er früher nicht hat sehen können. Er fängt an zu begreifen, dass er vorher nur einen Teil der ihn umgebenden Welt gesehen hat. Der Mensch, der ihm gegenübertritt, zeigt ihm jetzt eine ganz andere Gestalt als vorher. Zwar wird er durch diese Lebensregel noch nicht Instandesein, schon das zu sehen, was zum Beispiel als die menschliche Aura beschrieben wird. Denn dazu ist eine noch höhere Schulung nötig. Aber eben zu dieser höheren Schulung kann er aufsteigen, wenn er vorher eine energische Schulung in Devotion durchgemacht hat. (1)

- 6 Geräuschlos und unbemerkt von der äusseren Welt vollzieht sich das Betreten des «Erkenntnispfades» durch den Geheimschüler. Niemand braucht an ihm eine Veränderung wahrzunehmen. Er tut seine Pflichten wie vorher; er besorgt seine Geschäfte wie ehemals. Die Verwandlung geht lediglich mit der inneren Seite der Seele vor sich, die dem äusseren Auge entzogen ist. Zunächst überstrahlt das ganze Gemütsleben des Menschen die eine Grundstimmung der Devotion gegenüber allem wahrhaft Ehrwürdigen. In diesem einen Grundgefühl findet sein ganzes Seelenleben den Mittelpunkt. Wie die Sonne durch ihre Strahlen alles Lebendige belebt, so belebt beim Geheimschüler die Verehrung alle Empfindungen der Seele.
- 7 Es wird dem Menschen anfangs nicht leicht, zu glauben, dass Gefühle wie Ehrerbietung, Achtung und so weiter etwas mit seiner Erkenntnis zu tun haben. Dies rührt davon her, dass man geneigt ist, die Erkenntnis als eine Fähigkeit für sich hinzustellen, die mit dem in keiner Verbindung steht, was sonst in der Seele vorgeht. Man bedenkt dabei aber nicht, dass die Seele es ist, welche erkennt und für die Seele sind Gefühle das, was für den Leib die Stoffe sind, welche seine Nahrung ausmachen. Wenn man dem Leibe Steine statt Brot gibt, so erstirbt seine Tätigkeit ähnlich ist es mit der Seele. Für sie sind Verehrung, Achtung, Devotion nährende Stoffe, die sie gesund, kräftig machen; vor allem kräftig zur Tätigkeit des Erkennens. Missachtung, Antipathie, Unterschätzung des Anerkennenswerten bewirken Lähmung und Ersterben der erkennenden Tätigkeit - für den Geistesforscher ist diese Tatsache an der Aura ersichtlich. Eine Seele, die sich verehrende, devotionelle Gefühle aneignet, bewirkt eine Veränderung ihrer Aura. Gewisse als gelbrote, braunrote zu bezeichnende geistige Farbentöne verschwinden und werden durch blaurote ersetzt. Dadurch aber öffnet sich das Erkenntnisvermögen; es empfängt Kunde von Tatsachen in seiner Umgebung, von denen es vorher keine Ahnung hatte. Die Verehrung weckt eine sympathische Kraft in der Seele, und durch diese werden Eigenschaften der uns umgebenden Wesen von uns angezogen, die sonst verborgen bleiben.
- 8 Wirksamer noch wird das, was durch die Devotion zu erreichen ist, wenn eine andere Gefühlsart hinzukommt. Sie besteht darinnen, dass der Mensch lernt, sich immer weniger den Eindrücken der Aussenwelt hinzugeben, und dafür ein reges Innenleben entwickelt. Ein Mensch, der von einem Eindruck der Aussenwelt zu dem andern jagt, der stets nach «Zerstreuung» sucht, findet nicht den Weg zur Geheimwissenschaft. Nicht abstumpfen soll sich der Geheimschüler für die Aussenwelt; aber sein reiches Innenleben soll ihm die Richtung geben, in der er sich ihren Eindrücken hingibt Wenn ein gefühlsreicher und gemütsstiefer

Mensch durch eine schöne Gebirgslandschaft geht, erlebt er anderes als ein gefühlsarmer. Erst was wir im Innern erleben, gibt uns den Schlüssel zu den Schönheiten der Aussenwelt der eine fährt über das Meer, und nur wenig innere Erlebnisse ziehen durch seine Seele; der andere empfindet dabei die ewige Sprache des Weltgeistes; ihm enthüllen sich geheime Rätsel der Schöpfung. Man muss gelernt haben, mit seinen eigenen Gefühlen, Vorstellungen umzugehen, wenn man ein inhaltvolles Verhältnis zur Aussenwelt entwickeln will. Die Aussenwelt ist in allen ihren Erscheinungen erfüllt von göttlicher Herrlichkeit; aber man muss das Göttliche erst in seiner Seele selbst erlebt haben, wenn man es in der Umgebung finden will. - Der Geheimschüler wird darauf verwiesen, sich Augenblicke in seinem Leben zu schaffen, in denen er still und einsam sich in sich selbst versenkt. Nicht den Angelegenheiten seines eigenen Ich aber soll er sich in solchen Augenblicken hingeben. Das würde das Gegenteil von dem bewirken, was beabsichtigt ist. Er soll vielmehr in solchen Augenblicken in aller Stille nachklingen lassen, was er erlebt hat, was ihm die äussere Welt gesagt hat. Jede Blume, jedes Tier, jede Handlung wird ihm in solchen stillen Augenblicken ungeahnte Geheimnisse enthüllen. Und er wird vorbereitet dadurch, neue Eindrücke der Aussenwelt mit ganz anderen Augen zu sehen als vorher. Wer nur Eindruck nach Eindruck geniessen will, stumpft sein Erkenntnisvermögen ab. Wer, nach dem Genusse, sich von dem Genusse etwas offenbaren lässt, der pflegt und erzieht sein Erkenntnisvermögen. Er muss sich nur daran gewöhnen, nicht etwa nur den Genuss nachklingen zu lassen, sondern, mit Verzicht auf weiteren Genuss, das Genossene durch innere Tätigkeit zu verarbeiten. Die Klippe ist hier eine sehr grosse, die Gefahr bringt. Statt in sich zu arbeiten, kann man leicht in das Gegenteil verfallen und den Genuss nur hinterher noch völlig ausschöpfen wollen. Man unterschätze nicht, dass sich hier unabsehbare Quellen des Irrtums für den Geheimschüler eröffnen. Er muss ja hindurch zwischen einer Schar von Verführern seiner Seele. Sie alle wollen sein «Ich» verhärten, in sich selbst verschliessen. Er aber soll es aufschliessen für die Welt. Er muss ja den Genuss suchen; denn nur durch ihn kommt die Aussenwelt an ihn heran. Stumpft er sich gegen den Genuss ab, so wird er wie eine Pflanze, die aus ihrer Umgebung keine Nahrungsstoffe mehr an sich ziehen kann. Bleibt er aber beim Genusse stehen, so verschliesst er sich in sich selbst Er wird nur etwas für sich, nichts für die Welt bedeuten. Mag er in sich dann noch so sehr leben, mag er sein «Ich» noch so stark pflegen: die Welt scheidet ihn aus. Für sie ist er tot. Der Geheimschüler betrachtet den Genuss nur als ein Mittel, um sich für die Welt zu veredeln. Der Genuss ist ihm ein Kundschafter, der ihn unterrichtet über die Welt; aber er schreitet nach dem Unterricht durch den Genuss zur Arbeit vorwärts. Er lernt nicht, um das Gelernte als seine Wissensschätze aufzuhäufen, sondern um das Gelernte in den Dienst der Welt zu stellen.

- 9** Es ist ein Grundsatz in aller Geheimwissenschaft, der nicht übertreten werden darf, wenn irgendein Ziel erreicht werden soll. Jede Geheimschulung muss ihn dem Schüler einprägen. Er heisst: Jede Erkenntnis, die du suchst, nur um dein Wissen zu bereichern, nur um Schätze in dir anzuhäufen, führt dich ab von deinem Wege; jede Erkenntnis aber, die du suchst, um reifer zu werden auf dem Wege der Menschenveredelung und der Weltenentwicklung, die bringt dich einen Schritt vorwärts. Dieses Gesetz fordert unerbittlich seine Beobachtung. Und man ist nicht früher Geheimschüler, ehe man dieses Gesetz zur Richtschnur seines Lebens gemacht hat man kann diese Wahrheit der geistigen Schulung in den kurzen Satz zusammenfassen: Jede Idee, die dir nicht zum Ideal wird, ertötet in deiner Seele eine Kraft; jede Idee, die aber zum Ideal wird, erschafft in dir Lebenskräfte.

- Rudolf Steiner: Die Geheimwissenschaft im Umriss (GA 13),**Kapitel „die Erkenntnis der höheren Welten“**

Von besonderer Wichtigkeit ist auch, *wie* Erlebnisse in des Menschen Seele verarbeitet werden. Es kann z. B. jemand die Erfahrung machen, dass eine von ihm oder andern verehrte Persönlichkeit diese oder jene Eigenschaft habe, die er als Charakterfehler bezeichnen muss. Durch eine solche Erfahrung kann der Mensch in einer zweifachen Richtung zum Nachdenken veranlasst werden. Er kann sich einfach sagen: Jetzt, nachdem ich dies erkannt habe, kann ich jene Persönlichkeit nicht mehr in derselben Art verehren wie früher. Oder aber er kann sich die Frage vorlegen: Wie ist es möglich, dass die verehrte Persönlichkeit mit jenem Fehler behaftet ist? Wie muss ich mir vorstellen, dass der Fehler nicht *nur* Fehler, sondern etwas durch das Leben der Persönlichkeit, vielleicht gerade durch ihre grossen Eigenschaften Verursachtes ist? Ein Mensch, welcher sich diese Fragen vorlegt, wird vielleicht zu dem Ergebnis kommen, dass seine Verehrung nicht im geringsten durch das Bemerkten des Fehlers zu verringern ist. Man wird durch ein solches Ergebnis jedesmal etwas gelernt haben, man wird seinem Lebensverständnis etwas beigefügt haben. Nun wäre es gewiss schlimm für denjenigen, der sich durch das Gute einer solchen Lebensbetrachtung verleiten liesse, bei Personen oder Dingen, welche seine Neigung haben, alles Mögliche zu entschuldigen oder etwa gar zu der Gewohnheit überzugehen, alles Tadelswerte unberücksichtigt zu lassen, weil ihm das Vorteil bringt für seine innere Entwicklung. Dies letztere ist nämlich dann *nicht* der Fall, wenn man durch sich selbst den Antrieb erhält, Fehler nicht bloss zu tadeln, sondern zu verstehen; sondern nur, wenn ein solches Verhalten durch den betreffenden Fall selbst gefordert wird, gleichgültig, was der Beurteiler dabei gewinnt oder verliert. Es ist durchaus richtig: *Lernen* kann man *nicht* durch die Verurteilung eines Fehlers, sondern *nur* durch dessen Verstehen. Wer aber wegen des Verständnisses durchaus das Missfallen ausschliessen wollte, der käme auch nicht weit. Auch hier kommt es nicht auf Einseitigkeit in der einen oder andern Richtung an, sondern auf Gleichmass und Gleichgewicht der Seelenkräfte. — Und so ist es ganz besonders mit einer Seeleneigenschaft, die für des Menschen Entwicklung ganz hervorragend bedeutsam ist; mit dem, was man Gefühl der *Verehrung* (Devotion) nennt. Wer dieses Gefühl in sich heranbildet oder es durch eine glückliche Naturgabe von vornherein besitzt, der hat einen guten Boden für die übersinnlichen Erkenntniskräfte. Wer in seiner Kindheits- und Jugendzeit mit hingebungsvoller Bewunderung zu Personen wie zu hohen Idealen hinaufschauen konnte, in dessen Seelengrund ist etwas, worinnen übersinnliche Erkenntnisse besonders gut gedeihen. Und wer bei reifem Urteile im späteren Leben zum Sternenhimmel blickt und in restloser Hingabe die Offenbarung hoher Mächte bewundernd empfindet, der macht sich eben dadurch reif zum Erkennen der übersinnlichen Welten. Ein gleiches ist bei demjenigen der Fall, welcher die im Menschenleben waltenden Kräfte zu bewundern vermag. Und von nicht geringer Bedeutung ist es, wenn man auch noch als gereifter Mensch Verehrung bis zu den höchsten Graden für andere Menschen haben kann, deren Wert man ahnt oder zu erkennen glaubt. Nur wo solche Verehrung vorhanden ist, kann sich die Aussicht in die höheren Welten eröffnen. Wer nicht verehren kann, wird keinesfalls in seiner Erkenntnis besonders weit kommen. Wer nichts in der Welt anerkennen will, dem verschliesst sich das Wesen der Dinge. — Wer sich jedoch durch das Gefühl der Verehrung und Hingabe dazu verführen lässt, das *gesunde* Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in sich ganz zu ertönen, der versündigt sich gegen das Gesetz.

Literaturhinweise⁴

Darstellung der Wesensglieder

Für die Darstellung der Eigenschaften der Seelenglieder wurden vor allem Angaben Rudolf Steiners aus folgenden Werken verwendet:

- GA 9 Theosophie
- GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss
- GA 45 Anthroposophie, ein Fragment
- GA 58 Metamorphosen des Seelenlebens, Pfade der Seelenerlebnisse

Übungen des achtgliedrigen Pfades

- GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakram)
- GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss
- GA 94 Kosmogonie, zehnter Vortrag, Paris, 6. Juni 1906
- GA 118 Die Bergpredigt – das Land Schambala, Vortrag München, 15. März 1910
- GA 123 Das Matthäus-Evangelium, Vortrag Bern, 8. September 1910
- GA 245 Anweisungen für eine esoterische Schulung, sowie in:
- GA 267 Seelenübungen, Kapitel Übungen: Für die Tage der Woche

Übungen zur Willensschulung und Nervositätsformen

- GA 143 Vortrag München, 11. Januar 1912, Nervosität und Ichheit
Einzelausgabe: Nervosität und Ichheit, Stressbewältigung von innen,
Rudolf Steiner Verlag
- GA 61 Vortrag: Berlin, 14. März, Die Selbsterziehung des Menschen im Licht der Geisteswissenschaft. Einzelausgabe: Sich selbst erziehen, das Geheimnis der Gesundheit,
Futurum Verlag 2012, mit der Einführung von Harald Haas

Zu den Winden und Temperamenten (siehe Seite 66)

- GA 232 Mysteriengestaltungen, Dornach, Vortrag vom 15. Dezember 1923

Eurythmie und Heileurythmie

- GA 279 Eurythmie als sichtbare Sprache, Vorträge von R. Steiner, 1924
- GA 315 Heileurythmie, Vorträge von R. Steiner: Dornach, 1921
- Theodor Hundhammer Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012.
Heileurythmie quo vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen, BoD 2014
Eurythmie auf Skiern – Ein Multimedia Eurythmie-Lehrbuch, BoD 2016

⁴ GA: Band-Nummer in der Gesamtausgabe der Werke Rudolf Steiners, Rudolf Steiner Verlag, Dornach

Kursleiter und Kontakt

Kursleiter: Harald Haas, Theodor Hundhammer

Kontakt: Dr. med. Harald Haas, Bern, +41 31 312 55 22, harald.haasbe@bluewin.ch

Theodor Hundhammer, Bern +41 76 450 94 12; theodor@bewegteworte.ch

Download

Das vorliegende Dossier und weitere Literatur zum Achtsamkeitspfad kann heruntergeladen werden auf:

www.achtsamwerden.ch

Videos

Videos zu den Stabübungen und Vokalen sowie zum Achtsamkeitspfad auf:

www.eurythmy4you.com