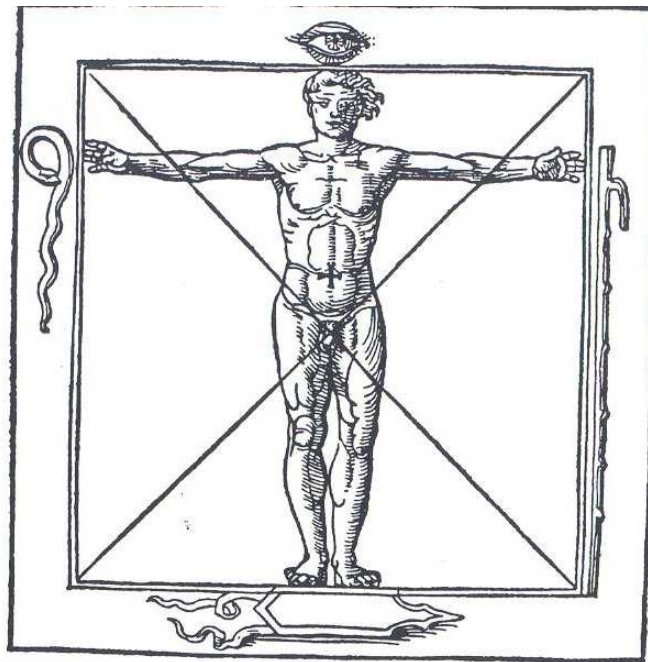


# Die Entwicklung des Herzdenkens

Die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners in Verbindung  
mit konsonantischer Eurythmie



Leitung: Dr. med. Harald Haas, Theodor Hundhammer

Inhalt: Die sechs Nebenübungen  
Ihr Bezug zu den Konsonanten und Tierkreis-Aspekten der Eurythmie  
Die Ätherströmungen der Nebenübungen  
Die Übung "Ich denke die Rede"

Zeit: 1. Mai bis 26. Juni 2014  
Donnerstags von 18:45 bis 20:15

Ort: Johannes-Zweig, Chutzenstrasse 59, Bern



<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten der „Lotusblumen“</b>	5
<b>(Chakren) im Herz- und Kehlkopf-Bereich nach Rudolf Steiners</b>	5
<b>Die Wirkung der Seelenübungen bezüglich der Änderung der</b>	6
<b>menschlichen Konstitution der Wesensglieder im Herzbereich</b>	6
Zur Auswahl der Eurythmie-Übungen	7
<b>1. Woche: Innere Ruhe</b>	<b>9</b>
Innere Ruhe - Meditation	9
Hauptübung: Sprüche an den Tagesgeist	13
Eurythmie	15
<b>2. Woche: Denken</b>	<b>17</b>
Gedankenkontrolle	17
Erster Ätherstrom	18
Bezug der Übung zum Wesensglied physischer Leib	19
Hauptübung: Sprüche an den Tagesgeist	20
Eurythmie: F – D (Gedankenkontrolle)	21
Besinnungstexte 2. Woche	22
<b>3. Woche: Wollen</b>	<b>23</b>
Kontrolle der Handlungen	23
Zweiter Ätherstrom	24
Bezug der Übung zum Wesensglied Ätherleib	24
Hauptübung: Sonnabendabend für Sonntag      Sonne	25
Eurythmie: S - N (Kontrolle der Handlungen)	25
Besinnungstext 3. Woche	26
<b>4. Woche: Fühlen</b>	<b>27</b>
Gleichmut	27
Dritter Ätherstrom	28
Bezug der Übung zum Wesensglied Astralleib	28
Hauptübung: Sonntagabend für Montag      Mond	31
Eurythmie: R - H (Gleichmut)	31
Besinnungstext 4. Woche	32
<b>5. Woche: Toleranz</b>	<b>33</b>
Duldsamkeit, Toleranz	33
Vierter Ätherstrom	34
Bezug der Übung zum Wesensglied „Ich“, dem „Selbst“	34
Hauptübung: Montag für Dienstag      Mars	35

Eurythmie: T - L (Duldsamkeit)	36
Besinnungstext 5. Woche	37
<b>6. Woche: Glaube</b>	<b>38</b>
Glaube	38
Fünfter Ätherstrom	39
Bezug der Übung zum Wesensglied Geistselbst	39
Eurythmie: B - G (Unbefangenheit, Glaube)	41
Hauptübung: Dienstag für Mittwoch Merkur	42
<b>7. Woche: Beharrlichkeit</b>	<b>43</b>
Beharrlichkeit	43
Sechster. Ätherstrom	44
Bezug der Übung zu den Wesensgliedern	44
Eurythmie: M - CH (Beharrlichkeit)	47
Hauptübung: Mittwoch für Donnerstag Jupiter	48
<b>8. Woche: Menschlichkeit</b>	<b>49</b>
Einführung	49
Die sechs Nebenübungen im Lebensalltag	53
Eurythmie: Ich denke die Rede	53
Hauptübung: Donnerstag für Freitag, Venus	54
<b>Anhang</b>	<b>55</b>
Zusammenfassung des „achtgliedrigen Pfades“ und der „sechs Nebenübungen“	55
Literaturhinweise zu den sechs Nebenübungen und Tugenden	65
Literaturhinweise zu Eurythmie und Heileurythmie	65
Kursleiter und Kontakt	65
Manuskript Download	65

## Einleitung

### Die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten der „Lotusblumen“ (Chakren) im Herz- und Kehlkopf-Bereich nach Rudolf Steiners

In den beiden Achtsamkeitsprogrammen (siehe [www.bewegteworte.ch/downloads.html](http://www.bewegteworte.ch/downloads.html)) mit den Übungen aus „Nervosität und Ichheit“ (GA 143, 1. Vortrag, sowie Einzelausgabe) und den Übungen „für die Tage der Woche“ (GA 245 bzw. GA 267, S. 68 ff.), sowie den entsprechenden Angaben aus „Wie erlangt man Erkenntnisse der übersinnlichen Welten“ (GA 10), wurden die Übungen dargestellt, die der Entwicklung des Kehlkopf-Chakra dienen sollen.

Als weitere „Nebenübungen“ (d. h. Übungen die gleichzeitig zu esoterischen „Hauptübungen“ gemacht werden sollten, um das innere seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren) sind von Rudolf Steiner ebenfalls in den genannten Texten und an anderer Stelle, z. B. in „Stufen der höheren Erkenntnis“ (GA 12 und in verschiedenen Vorträgen) Übungen zur Entwicklung des Kehlkopf-Chakra aufgeführt.

Diesbezüglich unterscheidet Rudolf Steiner die Wahrnehmungen durch das Herz-Chakra, insbesondere im Unterschied zu denen, die durch das Kehlkopf-Chakra empfunden werden können, wie folgt:

(GA 10, S. 118): „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. — Das Organ in der Nachbarschaft des Herzens eröffnet eine hellseherische Erkenntnis der Gesinnungsart anderer Seelen. Wer es ausgebildet hat, kann auch bestimmte tiefere Kräfte bei Tieren und Pflanzen erkennen. ... Das Organ in der Nähe des Kehlkopfes hat sechzehn «Blumenblätter» oder «Radspeichen», das in der Nähe des Herzens deren zwölf, das in der Nachbarschaft der Magengrube liegende deren zehn.“

Später heisst es im Text (GA 10, S. 126/127): „Man muss sich nun klarmachen, dass die Wahrnehmungen der einzelnen geistigen oder Seeleninne einen verschiedenen Charakter tragen. Die Lotusblume mit zwölf Blättern vermittelt eine andere Wahrnehmung als die sechzehnblättrige. Diese letztere nimmt Gestalten wahr. Die Gedankenart, die eine Seele hat, die Gesetze, nach denen eine Naturerscheinung sich vollzieht, treten für die sechzehnblättrige Lotusblume in Gestalten auf. Das sind aber nicht starre, ruhige Gestalten, sondern bewegte, mit Leben erfüllte Formen. Der Hellseher, bei dem sich dieser Sinn entwickelt hat, kann für jede Gedankenart, für jedes Naturgesetz eine Form nennen, in denen sie sich ausprägen. Ein Rachegeanke z. B. kleidet sich in eine pfeilartige, zackige Figur, ein wohlwollender Gedanke hat oft die Gestalt einer sich öffnenden Blume usw. Bestimmte, bedeutungsvolle Gedanken sind regelmässig, symmetrisch gebildet, unklare Begriffe haben gekräuselte Umrisse. — Ganz andere Wahrnehmungen treten durch die zwölfblättrige Lotusblume zutage. Man kann die Art dieser Wahrnehmungen annähernd charakterisieren, wenn man sie als Seelenwärme und Seelenkälte bezeichnet. Ein mit diesem Sinn ausgestatteter Hellseher fühlt von den Figuren, die er durch die sechzehnblättrige Lotusblume wahrnimmt, solche Seelenwärme oder Seelenkälte ausströmen. Man stelle sich einmal vor, ein Hellseher hätte nur die sechzehnblättrige, nicht aber die zwölfblättrige Lotusblume entwickelt. Dann würde er bei einem wohlwollenden Gedanken nur die oben beschriebene Figur sehen. Ein anderer, der beide Sinne ausgebildet hat, bemerkt auch noch diejenige Ausströmung dieses Gedankens, die man eben nur mit Seelenwärme bezeichnen kann. — Nur nebenbei soll bemerkt werden, dass in der Geheimschulung nie der eine Sinn ohne den anderen ausgebildet wird, so dass das obige nur als eine Annahme zur Verdeutlichung anzusehen ist. — Dem Hellseher eröffnet sich durch die Ausbildung der zwölfblättrigen Lotusblume auch ein tiefes Verständnis für Naturvorgänge. Alles, was auf ein Wachsen, Entwickeln begründet ist, strömt Seelenwärme aus; alles, was in Vergehen, Zerstörung, Untergang begriffen ist, tritt mit dem Charakter der Seelenkälte auf.“

In diesen Beschreibungen wird deutlich, dass die Entwicklung dieser Chakren zu qualitativ beschreibbaren übersinnlichen Erfahrungen führen kann und soll. Rudolf Steiner betont in diesem Zusammenhang besonders, dass in der Regel die Chakren gemeinsam entwickelt werden.

## Die Wirkung der Seelenübungen bezüglich der Änderung der menschlichen Konstitution der Wesensglieder im Herzbereich

Im Vortragszyklus „Von Jesus zu Christus“ (GA 131) finden wir zunächst den Hinweis, dass nicht auf den Willen des Anderen gewirkt werden soll, wenn Seelenübungen empfohlen werden. Anschliessend wird die Wirkung des „rosenkreuzerischen Übungswegs“ (Rudolf Steiner knüpft mit den esoterischen Übungen an die Traditionen der Rosenkreuzer an) auf die Wesensglieder geschildert, wie sie Rudolf Steiner vor hundert Jahren angetroffen hat:

(S. 65/66): „Durch eine ganz besondere Art moralischer Kultur, durch eine besondere Art geistiger Kultur muss das gewöhnliche Gefüge von physischem Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich anders gemacht werden, als es von Natur aus ist. Und sowohl diejenigen Anweisungen, die gegeben werden zur Pflege der moralischen Gefühle, wie auch die Anweisungen, die zur Konzentrierung des Denkens, zur Meditation gegeben werden, alle streben zuletzt auf das eine Ziel hin: das geistige Gefüge, durch das der Ätherleib und der physische Leib des Menschen zusammenhängen, zu lockern; so dass nicht mehr so fest, als es uns von Natur aus gegeben ist, unser Ätherleib in den physischen Leib hineingefügt bleibt. Alle Übungen streben dieses Herausheben, diese Lockerung des Ätherleibes an. Dadurch aber wird eine andere Verbindung auch zwischen dem Astralleib und dem Ätherleib herbeigeführt. Dadurch, dass in unserm gewöhnlichen Leben der Ätherleib und der physische Leib bis zu einem hohen Grade in einer festen Verbindung sind, kann unser Astralleib in diesem alltäglichen gewöhnlichen Leben gar nicht alles das empfinden, gar nicht erleben, was in seinem Ätherleibe vorgeht. Der Ätherleib sitzt eben drinnen im physischen Leib, und dadurch dass er drinnen sitzt, nehmen unser Astralleib und unser Ich nur durch den physischen Leib alles das wahr, was ihnen der physische Leib von der Welt zukommen und was er sie durch das Instrument des Gehirns denken lässt. Der Ätherleib steckt zu sehr im physischen Leibe drinnen, als dass er als eine selbständige Wesenheit, als ein selbständiges Erkenntniswerkzeug und auch Gefühls- und Willenswerkzeug von dem Menschen im gewöhnlichen Leben empfunden werden könnte. Die Anstrengungen im konzentrierten Denken, wie heute die Anleitungen dazu gegeben werden, und wie sie auch von den Rosenkreuzern gegeben wurden, die Anstrengungen der Meditationen, die Läuterung der moralischen Empfindungen, das alles bewirkt zuletzt, wie man nachlesen kann in dem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», dass der Ätherleib so selbständig wird, wie es in diesem Buche beschrieben ist. So dass man dazu kommt, so wie wir unsere Augen zum Sehen, unsere Hände zum Greifen benutzen und so weiter, den Ätherleib mit seinen Organen auch zu benutzen, um dann aber nicht in die physische Welt, sondern in die geistige Welt hineinzuschauen. Die Art, wie wir unser Innenleben zusammennehmen, in sich konzentrieren, arbeitet auf die Verselbständigung des Ätherleibes hin.“

Alle rosenkreuzerischen Übungen, wobei später im Vortrag auch die sechs Nebenübungen erwähnt sind, streben demnach zuerst die Lockerung des Ätherleibes an. Sie wirken auf das gewöhnliche Gefüge von physischen Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich und machen es anders, als es von Natur aus wäre. Der Ätherleib ist dann nicht mehr so fest in den physischen Leib hineingefügt. Dadurch entsteht eine andere Verbindung zwischen dem Astralleib und Ätherleib. Der Astralleib kann dann mehr erleben, was in dem Ätherleib alles darin steckt. Somit können die Ätherempfindungen erlebbar und zu einem „Gefühls- und Willenswerkzeug“ werden.

Die eben beschriebene Situation bezüglich der Wesensglieder hat sich wohl im Laufe des letzten Jahrhunderts grundlegend geändert, was Rudolf Steiner in Vorträgen auch schon ankündigte. Die folgende diesbezügliche Textzusammenstellung stammt (mit Ergänzungen) aus den Anmerkungen des Buches „Die neue Erfahrung des Übersinnlichen – Das anthroposophische Erkenntnisdrama der Wiederkunft (S. 188/189) von Jesaiah (Yeshayahu) Ben Aharon:

„Im Grossen und Ganzen ist der Mensch ein physischer Leib, der in einen Ätherleib eingebettet ist; das andere brauchen wir heute nicht zu berücksichtigen. Aber die Innigkeit der Verbindung — ich meine jetzt nicht das räumliche Sich-Decken, aber das Dynamische in der Verbindung —, das ändert sich im Laufe der Erdenentwicklung, und die innigen Beziehungen zwischen dem Ätherkopfe und dem menschlichen physischen Kopf, die bestanden haben zum Beispiel in den Jahrhunderten, von denen man hauptsächlich spricht, wenn

man von griechischer Kultur spricht, diese Beziehungen bestehen schon seit dem 3. vorchristlichen Jahrhundert nicht mehr. Seit dem 3. vorchristlichen Jahrhundert ist schon der alte Innigkeitszusammenhang zwischen dem Ätherkopf des Menschen und dem physischen Kopf verlorengegangen. Aber es ist doch immer aufrechterhalten geblieben ein recht inniger Zusammenhang zwischen dem menschlichen physischen Herzen und dem menschlichen Ätherherzen. Aber seit dem Jahre 1721 lockert sich merkwürdigerweise immer mehr und mehr der Zusammenhang zwischen dem menschlichen physischen Herzen und dem Ätherherzen. Wenn ich so sagen darf: Wenn das physische Herz da ist und das Ätherherz da [Zeichnung: um das Herz herum] so war das früher mehr ein Ganzes, jetzt kann das Ätherherz geschüttelt werden ätherisch, es ist nicht mehr innerlich so dynamisch verbunden wie früher. Später werden noch andere Organe des Menschen sich vom Ätherischen lösen. Das aber, dass das Herz nach und nach sich löst von seinem Ätherteil, und bis in das 3. Jahrtausend hinein, bis man 2100 ungefähr schreiben wird, sich ganz gelöst haben wird, das macht auch in bezug auf die menschliche Entwicklung etwas sehr Bedeutsames aus. Was es ausmacht, das kann man in der folgenden Weise charakterisieren. Man muss sagen: Das macht das aus, dass die Menschen nötig haben, etwas, was ihnen früher von selbst kam durch den natürlichen Zusammenhang zwischen physischem Herzen und Ätherherzen, auf einem anderen Wege zu suchen, auf dem Wege des spirituellen Lebens. Dieses vom physischen Herzen losgetrennte Ätherherz, das wird seine richtige Beziehung zur geistigen Welt nur gewinnen, wenn der Mensch sucht spirituelles Wissen, wenn der Mensch sucht anthroposophisch orientierte geistige Gedanken. Das muss immer mehr und mehr gesucht werden.“ (GA 190, Vortrag vom 5. April 1919, sowie GA 102, Vortrag vom 13. Oktober 1908, und GA 171, Vortrag vom 14. Oktober 1916).

Einerseits sind [dieses] Verdichten und Verhärten des physischen Leibes und das Loslösen der Ätherischen Voraussetzungen für das neue ätherische Schauen des ätherischen Christus (GA 130, Vortrag vom 17 August 1911). Wenn andererseits der losgelöste Ätherleib nicht bewusst gestärkt und verwandelt wird, so kann das zu einer zunehmenden Abspaltung der menschlichen Wesensglieder von den Seelenkräften führen. Rudolf Steiner beschreibt häufig, dass die Herz-Lungen-Region (rhythmisches System) die harmonisierende, ausgleichende und gesunde Grundlage für die gesamte inkarnierte Organisation ist (GA 21; GA 193). Ist ihre innere Harmonie gestört, so verliert sie ihre natürliche Fähigkeit, die inneren Verbindungen zwischen Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Eine derartige Unterbrechung muss die unterschiedlichsten und schwerwiegendsten Symptome zur Folge haben. Zum Beispiel verhindert der ätherische Kopf des Menschen kontinuierlich seine Animalisierung [Vertierlichung] dadurch, dass er aus den ätherischen Strömen des Ätherleibs nur die reinen moralischen Impulse in sich aufnimmt und die niedere Natur des Menschen in das unbewusste, metabolische Gliedmassensystem hinunterdrückt. Er beschützt also das Alltagsbewusstsein des Menschen und reinigt es (GA 221, Vortrag vom 17. Februar 1913). Dies ist aber nur möglich, wenn das mittlere, rhythmische Herz-Lungen-System richtig arbeitet. Ist das nicht der Fall, steigen unbewusste Inhalte aus dem unteren Leib durch den geschädigten Mittelbereich herauf und dringen in das bewusste Nerven-Sinnes-System ein. Charakteristische pathologische Störungen sind die Folge.

Aus dem Zusammenhang der obigen Schilderungen wird deutlich, wie wichtig eine gesunde Ausbildung des „Herzmenschen“, auch in der meditativen Selbsterziehung, für die innere Harmonie und das Moralisch-Soziale ist. Darauf, dass hierbei die sechs Nebenübungen eine wesentlich Bedeutung haben, hat Rudolf Steiner immer wieder hingewiesen hat.

## **Zur Auswahl der Eurythmie-Übungen**

Die Kurse zum achtegliedrigen Pfad, haben die Ausbildung des Kehlkopfchakras zum Inhalt. Dort stehen die Vokale und die sogenannten Seelischen Übungen in der Reihenfolge der Wochentage und der planetarischen Entwicklung im Zentrum der Eurythmie. In diesem Kurs zu den Nebenübungen stehen die Konsonanten, das leib-aufbauende Prinzip, im Zentrum.

Auf der Suche nach einer Verbindung der Tierkreiszeichen mit den Nebenübungen haben wir den sechs Nebenübungen die zwölf Monats-Tugenden von Rudolf Steiner gegenübergestellt. Wir fanden eine zarte Parallelität, wenn man bei den Tugenden im Dezember beginnt und zu jeder Tugend die Tugend des polaren Mo-

nats bzw. Tierkreiszeichens hinzunimmt:

Nebenübung	Monats-Tugend	Monat	Tierkreiszeichen
<b>Gedankenkontrolle</b>	Gedankenkontrolle (Kontrolle der Sprache - Beherrschung der Zunge) wird zu Wahrheitsempfinden	Dezember	Schütze
	Ausdauer (Durchhaltekraft, Standhaftigkeit) wird zu Treue	Juni	Zwillinge
<b>Kontrolle der Handlungen</b>	Mut wird zu Erlöserkraft	Januar	Steinbock
	Selbstlosigkeit wird zu Katharsis	Juli	Krebs
<b>Gleichmut</b>	Diskretion (Verschwiegenheit) wird zu Meditationskraft	Februar	Wassermann
	Mitleid wird zu Freiheit	August	Löwe
<b>Duldsamkeit</b>	Grossmut wird zu Liebe	März	Fische
	Höflichkeit wird zu Herzenstakt	September	Jungfrau
<b>Unbefangenheit, Glaube</b>	Devotion (Ehrfurcht) wird zu Opferkraft	April	Widder
	Zufriedenheit wird zu Gelassenheit	Oktober	Waage
<b>Beharrlichkeit</b>	(Inneres) Gleichgewicht wird zu Fortschritt	Mai	Stier
	Geduld wird zu Einsicht	November	Skorpion

Nun gibt es eine klassische, von Rudolf Steiner gegebene, Zuordnung der Tierkreiszeichen zu den Konsonanten, beginnend mit W beim Widder und endend mit N bei den Fischen.<sup>1</sup> Nach Gudrun Merker kann aber auch die von Rudolf Steiner gegebene Evolutionsreihe B – M – D – N – R – L – G – CH – F – S – H – T dem Tierkreis zugeordnet werden. Diese beginnt mit B beim Widder und endet mit T bei den Fischen. Im Übungsteil dieses Kurses wird vor allem letztere Beziehung zugrunde gelegt. Dadurch können in den Lauten zusätzliche Polaritäten entdeckt werden, die bei der klassischen Zuordnung unberücksichtigt bleiben.

Nebenübung	Tierkreiszeichen	Evolutions-Reihe	Klassische Zuordnung
Gedankenkontrolle	Schütze / Zwilling	F / D	G, K / H
Kontrolle der Handlungen	Steinbock / Krebs	S / N	L / F, V
Gleichmut	Wassermann / Löwe	H / R	M / D, T
Duldsamkeit	Fische / Jungfrau	T / L	N / B, P
Unbefangenheit, Glaube	Widder / Waage	B / G	W / C, CH
Beharrlichkeit	Stier / Skorpion	M / CH	R / S, SCH, Z

<sup>1</sup> Detaillierte Ausführungen dazu in Theodor Hundhammer, Vom Ort zum Wort - ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie.



# 1. Woche: Innere Ruhe

## Innere Ruhe - Meditation

Nachdem in der Einführung zum „Achtsamkeitsprogramm, II. Teil“ (siehe [www.bewegteworte.ch/downloads.html](http://www.bewegteworte.ch/downloads.html)) aus dem Anfang des Buches „Wie erlangst man Erkenntnisse der höheren Welten“ (GA 10) über den „Pfad der Verehrung, Devotion“ zitiert wurde, soll im Übungsprogramm zum Herzdenken das Motiv der Inneren Ruhe als grundlegende Qualität für einen seelischen Entwicklungsweg aufgeführt werden (GA 10, S. 22- 30, zur besseren Orientierung im Text wurden die Abschnitte nummeriert, *kursiv* von Rudolf Steiner):

- 1 Auf den Pfad der *Verehrung* und auf die Entwicklung des *inneren Lebens* wird der Geheimschüler im Anfange seiner Laufbahn gewiesen. Die Geisteswissenschaft gibt nun auch *praktische Regeln* an die Hand, durch deren Beobachtung der Pfad betreten, das innere Leben entwickelt werden kann. Diese praktischen Regeln entstammen nicht der Willkür. Sie beruhen auf uralten Erfahrungen und uraltem Wissen. Sie werden überall in der gleichen Art gegeben, wo die Wege zur höheren Erkenntnis gewiesen werden. Alle wahren Lehrer des geistigen Lebens stimmen in bezug auf den Inhalt dieser Regeln überein, wenn sie dieselben auch nicht immer in die gleichen Worte kleiden. Die untergeordnete, eigentlich nur scheinbare Verschiedenheit rührt von Tatsachen her, welche hier nicht zu besprechen sind [siehe GA 10 „Bedingungen“, S. 13 – 21].
- 2 Kein Lehrer des Geisteslebens will durch solche Regeln eine Herrschaft über andere Menschen ausüben. Er will niemand in seiner Selbständigkeit beeinträchtigen. Denn es gibt keine besseren Schätzer und Hüter der menschlichen Selbständigkeit als die Geheimforscher. Es ist (im ersten Teile in dieser Schrift) gesagt worden, das Band, das alle Eingeweihten umfasst, sei ein geistiges, und zwei naturgemässe Gesetze bilden die Klammern, welche die Bestandteile dieses Bandes zusammenhalten. Tritt nun der Eingeweihte aus seinem umschlossenen Geistgebiet heraus, vor die Öffentlichkeit: dann kommt für ihn sogleich ein drittes Gesetz in Betracht. Es ist dieses: Richte jede deiner Taten, jedes deiner Worte so ein, dass durch dich in keines Menschen freien Willensentschluss eingegriffen wird.
- 3 Wer durchschaut hat, dass ein wahrer Lehrer des Geisteslebens ganz von dieser Gesinnung durchdrungen ist, der kann auch wissen, dass er nichts von seiner Selbständigkeit einbüsst, wenn er den praktischen Regeln folgt, die ihm geboten werden.
- 4 Eine der ersten dieser Regeln kann nun etwa in die folgenden Worte der Sprache gekleidet werden: «Schaffe dir Augenblicke innerer *Ruhe* und lerne in diesen Augenblicken *das Wesentliche von dem Unwesentlichen unterscheiden*.» — Es wird hier gesagt, diese praktische Regel laute so in «Worte der Sprache gefasst». Ursprünglich werden nämlich alle Regeln und Lehren der Geisteswissenschaft in einer sinnbildlichen Zeichensprache gegeben. Und wer ihre ganze Bedeutung und Tragweite kennenlernen will, der muss erst diese sinnbildliche Sprache sich zum Verständnis bringen. Dieses Verständnis ist davon abhängig, dass der Betreffende bereits die ersten Schritte in der Geheimwissenschaft getan hat. Diese Schritte aber kann er durch die genaue Beobachtung solcher Regeln gehen, wie sie hier gegeben werden. *Jedem* steht der Weg offen, der ernstliches Wollen hat.
- 5 Einfach ist die obige Regel bezüglich der Augenblicke der inneren Ruhe. Und einfach ist auch ihre Befolgung. Aber zum Ziele führt sie nur, wenn sie ebenso *ernst* und *streng* angefasst wird, wie sie einfach ist. — Ohne Umschweife soll daher hier auch gesagt werden, wie diese Regel zu befolgen ist.
- 6 Der Geheimschüler hat sich eine kurze Zeit von seinem täglichen Leben auszusondern, um sich in dieser

Zeit mit etwas ganz anderem zu befassen, als die Gegenstände seiner täglichen Beschäftigung sind. Und auch die Art seiner Beschäftigung muss eine ganz andere sein als diejenige, mit der er den übrigen Tag ausfüllt. Das ist aber nicht so zu verstehen, als ob dasjenige, was er in dieser ausgesonderten Zeit vollbringt, nichts zu tun habe mit dem Inhalt seiner täglichen Arbeit. Im Gegenteil: der Mensch, der solche abgesonderten Augenblicke in der *rechten* Art sucht, wird bald bemerken, dass er durch sie erst die volle Kraft zu seiner Tagesaufgabe erhält. Auch darf nicht geglaubt werden, dass die Beobachtung dieser Regel jemandem wirklich Zeit von seiner Pflichtenleistung entziehen könne. *Wenn jemand wirklich nicht mehr Zeit zur Verfügung haben sollte, so genügen fünf Minuten* jeden Tag. Es kommt darauf an, wie diese fünf Minuten angewendet werden.

- 7 In dieser Zeit soll der Mensch sich vollständig herausreißen aus seinem Alltagsleben. Sein Gedanken-, sein Gefühlsleben soll da eine andere Färbung erhalten, als sie sonst haben. Er soll seine Freuden, seine Leiden, seine Sorgen, seine Erfahrungen, seine Taten vor seiner Seele vorbeiziehen lassen. Und er soll sich dabei so stellen, dass er alles das, was er sonst erlebt, von einem höheren Gesichtspunkte aus ansieht. Man denke nur einmal daran, wie man im gewöhnlichen Leben etwas ganz anders ansieht, was ein anderer erlebt oder getan hat, als was man selbst erlebt oder getan hat. Das kann nicht anders sein. Denn mit dem, was man selbst erlebt oder tut, ist man verwoben; das Erlebnis oder die Tat eines anderen *betrachtet* man nur. Was man in den ausgesonderten Augenblicken anzustreben hat, ist nun, die eigenen Erlebnisse und Taten so anzuschauen, so zu beurteilen, als ob man sie nicht selbst, sondern als ob sie ein anderer erlebt oder getan hätte. Man stelle sich einmal vor: jemand habe einen schweren Schicksalsschlag erlebt. Wie anders steht er dem gegenüber als einem ganz gleichen Schicksalsschlage bei seinem Mitmenschen? Niemand kann das für unberechtigt halten. Es liegt in der menschlichen Natur. Und ähnlich wie in solchen aussergewöhnlichen Fällen ist es in den alltäglichen Angelegenheiten des Lebens. Der Geheimschüler muss die Kraft suchen, sich selbst in gewissen Zeiten wie ein Fremder gegenüberzustehen. Mit der *inneren Ruhe* des Beurteilers muss er sich selbst entgegentreten. Erreicht man das, dann zeigen sich einem die eigenen Erlebnisse in einem neuen Lichte. Solange man in sie verwoben ist, solange man in ihnen steht, hängt man mit dem Unwesentlichen ebenso zusammen wie mit dem Wesentlichen. Kommt man zur *inneren Ruhe* des Überblicks, dann sondert sich das Wesentliche von dem Unwesentlichen. Kummer und Freude, jeder Gedanke, jeder Entschluss erscheinen anders, wenn man sich so selbst gegenübersteht. — Es ist, wie wenn man den ganzen Tag hindurch in einem Orte sich aufgehalten hat und das Kleinste ebenso nahe gesehen hat wie das Grösste; dann des Abends auf einen benachbarten Hügel steigt und den ganzen Ort auf einmal überschaut. Da erscheinen die Teile dieses Ortes in anderen gegenseitigen Verhältnissen, als wenn man darinnen ist. Mit gegenwärtig erlebten Schicksalsfügungen wird und braucht dies nicht zu gelingen; mit länger vergangenen muss es vom Schüler des Geisteslebens erstrebt werden. — Der Wert solcher inneren, ruhigen Selbstschau hängt viel weniger davon ab, was man dabei erschaut, als vielmehr davon, dass man in sich die *Kraft* findet, die solche innere Ruhe entwickelt.
- 8 Denn jeder Mensch trägt neben seinem — wir wollen ihn so nennen — Alltagsmenschen in seinem Innern noch einen *höheren Menschen*. Dieser höhere Mensch bleibt so lange verborgen, bis er geweckt wird. Und jeder kann diesen höheren Menschen nur *selbst* in sich erwecken. Solange aber dieser höhere Mensch nicht erweckt ist, so lange bleiben auch die in jedem Menschen schlummernden höheren Fähigkeiten verborgen, die zu übersinnlichen Erkenntnissen führen.
- 9 Solange jemand die Frucht der inneren Ruhe nicht fühlt, muss er sich eben sagen, dass er in der ernstesten Befolgung der angeführten Regel fortfahren muss. Für jeden, der so verfährt, kommt der Tag, wo es um ihn herum geistig hell wird, wo sich einem Auge, das er bis dahin in sich nicht gekannt hat, eine ganz neue Welt erschliessen wird.
- 10 Und nichts braucht sich im äusseren Leben des Geheimschülers zu ändern dadurch, dass er anfängt, diese Regel zu befolgen. Er geht seinen Pflichten nach wie vorher; er erduldet dieselben Leiden und erlebt dieselben Freuden zunächst wie vorher. In keiner Weise kann er dadurch dem «Leben» entfremdet werden. Ja, er kann um so voller den übrigen Tag hindurch diesem «Leben» nachgehen, weil er in seinen ausgesonderten Augenblicken ein «höheres Leben» sich aneignet. Nach und nach wird dieses «höhere Leben»

schon seinen Einfluss auf das gewöhnliche geltend machen. Die Ruhe der ausgesonderten Augenblicke wird ihre Wirkung auch auf den Alltag haben. Der ganze Mensch wird ruhiger werden, wird Sicherheit bei all seinen Handlungen gewinnen, wird nicht mehr aus der Fassung gebracht werden können durch alle möglichen Zwischenfälle. Allmählich wird sich solch angehender Geheimschüler sozusagen immer mehr selbst leiten und weniger von den Umständen und äusseren Einflüssen leiten lassen. Ein solcher Mensch wird bald bemerken, was für eine Kraftquelle solche ausgesonderte Zeitabschnitte für ihn sind. Er wird anfangen, sich über Dinge nicht mehr zu ärgern, über die er sich vorher geärgert hat; unzählige Dinge, die er vorher gefürchtet hat, hören auf, ihm Befürchtungen zu machen. Eine ganz neue Lebensauffassung eignet er sich an. Vorher ging er vielleicht zaghaft an diese oder jene Verrichtung. Er sagte sich: O, meine Kraft reicht nicht aus, dies so zu machen, wie ich es gerne gemacht hätte. Jetzt kommt ihm nicht mehr dieser Gedanke, sondern vielmehr ein ganz anderer. Nunmehr sagt er sich nämlich: Ich will alle Kraft zusammennehmen, um meine Sache so gut zu machen, als ich nur irgend kann. Und den Gedanken, der ihn zaghaft machen könnte, unterdrückt er. Denn er weiss, dass ihn eben die Zaghaftigkeit zu einer schlechteren Leistung veranlassen könnte, dass jedenfalls diese Zaghaftigkeit nichts beitragen kann zur Verbesserung dessen, was ihm obliegt. Und so ziehen Gedanke nach Gedanke in die Lebensauffassung des Geheimschülers ein, die fruchtbar, förderlich sind für sein Leben. Sie treten an die Stelle von solchen, die ihm hinderlich, schwächend waren. Er fängt an, sein Lebensschiff einen sicheren, festen Gang zu führen innerhalb der Wogen des Lebens, während es vorher von diesen Wogen hin und her geschlagen worden ist.

- 11 Und solche Ruhe und Sicherheit wirken auch auf das ganze menschliche Wesen zurück. Der innere Mensch wächst dadurch. Und mit ihm wachsen jene inneren Fähigkeiten, welche zu den höheren Erkenntnissen führen. Denn durch seine in dieser Richtung gemachten Fortschritte gelangt der Geheimschüler allmählich dahin, dass er selbst bestimmt, *wie* die Eindrücke der Aussenwelt auf ihn einwirken dürfen. Er hört z. B. ein Wort, durch das ein anderer ihn verletzen oder ärgern will. Vor seiner Geheimschülerchaft wäre er auch verletzt worden oder hätte sich geärgert. Da er nun den Pfad der Geheimschülerchaft betreten hat, ist er imstande, dem Worte seinen verletzenden oder ärgerlichen Stachel zu nehmen, bevor es den Weg zu seinem Innern gefunden hat. Oder ein anderes Beispiel. Ein Mensch wird leicht ungeduldig, wenn er warten soll. Er betritt den Pfad des Geheimschülers. Er durchdringt sich in seinen Augenblicken der Ruhe so sehr mit dem Gefühl von der Zwecklosigkeit vieler Ungeduld, dass er fortan bei jeder *erlebten* Ungeduld sofort dieses Gefühl gegenwärtig hat. Die Ungeduld, die sich schon einstellen wollte, verschwindet, und eine Zeit, die sonst verlorengegangen wäre unter den Vorstellungen der Ungeduld, wird vielleicht ausgefüllt von einer nützlichen Beobachtung, die während des Wartens gemacht werden kann.
- 12 Nun muss man sich nur die Tragweite von alledem vergegenwärtigen. Man bedenke, dass der «höhere Mensch» im Menschen in fortwährender Entwicklung ist. Durch die beschriebene Ruhe und Sicherheit wird ihm aber allein eine gesetzmässige Entwicklung ermöglicht. Die Wogen des äusseren Lebens zwingen den inneren Menschen von allen Seiten ein, wenn der Mensch nicht dieses Leben beherrscht, sondern von ihm beherrscht wird. Ein solcher Mensch ist wie eine Pflanze, die sich in einer Felsspalte entwickeln soll. Sie verkümmert so lange, bis man ihr Raum schafft. Dem inneren Menschen können keine äusseren Kräfte Raum schaffen. Das vermag nur die *innere Ruhe*, die er seiner Seele schafft. Äussere Verhältnisse können *nur* seine äussere Lebenslage ändern; den «geistigen Menschen» in ihm können sie nie und nimmer erwecken. — In sich selbst muss der Geheimschüler einen neuen, einen höheren Menschen gebären.
- 13 Dieser «höhere Mensch» wird dann der «innere Herrscher», der mit sicherer Hand die Verhältnisse des äusseren Menschen führt. Solange der äussere Mensch die Oberhand und Leitung hat, ist dieser «innere» sein Sklave und kann daher seine Kräfte nicht entfalten. Hängt es von etwas anderem als von mir ab, ob ich mich ärgere oder nicht, so bin ich nicht Herr meiner selbst, oder — noch besser gesagt —: ich habe den «Herrscher in mir» noch nicht gefunden. Ich muss in mir die Fähigkeit entwickeln, die Eindrücke der Aussenwelt nur in einer durch mich selbst bestimmten Weise an mich herankommen zu lassen; dann kann ich erst Geheimschüler werden. — Und nur insoweit der Geheimschüler ernstlich nach dieser Kraft sucht, kann er zum Ziel kommen. Es kommt nicht darauf an, wie weit es einer in einer bestimmten Zeit

bringt; sondern allein darauf, dass er ernstlich *sucht*. Schon manchen hat es gegeben, der jahrelang sich angestrengt hat, ohne an sich einen merklichen Fortschritt zu bemerken; viele von denen aber, die nicht verzweifelt, sondern unerschütterlich geblieben sind, haben dann ganz plötzlich den «inneren Sieg» errungen.

14 Es gehört gewiss in mancher Lebenslage eine grosse Kraft dazu, sich Augenblicke innerer Ruhe zu schaffen. Aber je grösser die notwendige Kraft, desto bedeutender ist auch das, was erreicht wird. Alles hängt in bezug auf die Geheimschülerschaft davon ab, dass man energisch, mit innerer Wahrheit und rückhaltloser Aufrichtigkeit sich selbst, mit allen seinen Handlungen und Taten, als ein völlig Fremder gegenüberstehen kann.

15 Aber nur eine Seite der inneren Tätigkeit des Geheimschülers ist durch diese Geburt des *eigenen* höheren Menschen gekennzeichnet. Es muss dazu noch etwas anderes kommen. Wenn sich nämlich der Mensch auch selbst als ein Fremder gegenübersteht, so betrachtet er doch nur *sich selbst*; er sieht auf diejenigen Erlebnisse und Handlungen, mit denen er durch seine besondere Lebenslage verwachsen ist. Er muss darüber hinauskommen. Er muss sich erheben zu einem *rein* Menschlichen, das nichts mehr mit seiner besonderen Lage zu tun hat. Er muss zu einer Betrachtung derjenigen Dinge übergehen, die ihn als Mensch etwas angingen, auch wenn er unter ganz anderen Verhältnissen, in einer ganz anderen Lage lebte. Dadurch lebt in ihm etwas auf, was über das Persönliche hinausragt. Er richtet damit den Blick *in höhere Welten*, als diejenigen sind, mit denen ihn der Alltag zusammenführt. Und damit beginnt der Mensch zu fühlen, zu erleben, dass er solchen höheren Welten angehört. Es sind das Welten, über die ihm seine Sinne, seine alltägliche Beschäftigung nichts sagen können. So erst verlegt er den Mittelpunkt seines Wesens in sein Inneres. Er hört auf die Stimmen in seinem Innern, die in den Augenblicken der Ruhe zu ihm sprechen; er pflegt im Innern Umgang mit der geistigen Welt. Er ist dem Alltag entrückt. Der Lärm dieses Alltags ist für ihn verstummt. Es ist *um ihn herum* still geworden. Er weist alles ab, was um ihn herum ist; ja er weist auch alles ab, was ihn an solche Eindrücke von aussen erinnert. Die *ruhige Beschaulichkeit* im Innern, die Zwiesprache mit der rein geistigen Welt füllt seine ganze Seele aus. — Ein natürliches Lebensbedürfnis muss dem Geheimschüler solche stille Beschaulichkeit werden. Er ist zunächst ganz in eine Gedankenwelt versenkt. Er muss für diese stille Gedankentätigkeit ein *lebendiges Gefühl* entwickeln. Er muss *lieben* lernen, was ihm der Geist da zuströmt. Bald hört er dann auch auf, diese Gedankenwelt als etwas zu empfinden, was Unwirklicher sei als die Dinge des Alltags, die ihn umgeben. Er fängt an, mit seinen Gedanken umzugehen wie mit den Dingen im Raume. Und dann naht für ihn auch der Augenblick, in dem er das, was sich ihm in der Stille innerer Gedankenarbeit offenbart, als viel höher, wirklicher zu fühlen beginnt als die Dinge im Raume. Er erfährt, das sich *Leben* in dieser Gedankenwelt ausspricht. Er sieht ein, dass sich in Gedanken nicht blosse Schattenbilder ausleben, sondern, dass durch sie verborgene *Wesenheiten* zu ihm sprechen. Es fängt an, aus der Stille heraus zu ihm zu sprechen. Vorher hat es nur durch sein Ohr zu ihm getönt; jetzt tönt es durch seine Seele. Eine innere Sprache — ein inneres Wort — hat sich ihm erschlossen. Beseligt im höchsten Grade fühlt sich der Geheimschüler, wenn er diesen Augenblick zum ersten Male erlebt. Über seine ganze äussere Welt ergiesst sich ein inneres Licht. Ein zweites Leben beginnt für ihn. Der Strom einer göttlichen, einer gottbeseligenden Welt ergiesst sich durch ihn.

16 Solches Leben der Seele in Gedanken, das sich immer mehr erweitert zu einem Leben in geistiger Wesenheit, nennt die Gnosis, die Geisteswissenschaft *Meditation* (beschauliches Nachdenken). Diese Meditation ist das Mittel zu übersinnlicher Erkenntnis. — Aber nicht schwelgen in Gefühlen soll der Geheimschüler in solchen Augenblicken. Er soll nicht unbestimmte Empfindungen in seiner Seele haben. Das würde ihn nur hindern, zu wahrer geistiger Erkenntnis zu kommen. Klar, scharf, bestimmt sollen sich seine Gedanken gestalten. Dazu wird er einen Anhalt finden, wenn er sich nicht blind an die Gedanken hält, die ihm aufsteigen. Er soll sich vielmehr mit den hohen Gedanken durchdringen, welche vorgeschrittene, schon vom Geist erfasste Menschen in solchen Augenblicken gedacht haben. Er soll zum Ausgangspunkte die Schriften nehmen, die selbst solcher Offenbarung in der Meditation entsprossen sind. In der mystischen, in der gnostischen, in der geisteswissenschaftlichen Literatur von heute findet der Geheimschüler solche Schriften. Da ergeben sich ihm die Stoffe zu seiner Meditation. Die Geistsucher haben selbst in solchen Schriften die Gedanken der göttlichen Wissenschaft niedergelegt; der Geist hat durch seine Boten sie der Welt

verkündigen lassen.

- 17 Durch solche Meditation geht eine völlige Verwandlung mit dem Geheimschüler vor. Er fängt an, über die Wirklichkeit ganz neue Vorstellungen sich zu bilden. Alle Dinge erhalten für ihn einen anderen Wert. Immer wieder muss es gesagt werden: nicht weltfremd wird der Geheimschüler durch solche Wandelung. Er wird auf keinen Fall seinem alltäglichen Pflichtenkreis entfremdet. Denn er lernt einsehen, dass die geringste Handlung, die er zu vollbringen hat, das geringste Erlebnis, das sich ihm darbietet, im Zusammenhang stehen mit den grossen Weltwesenheiten und Weltereignissen. Wird ihm dieser Zusammenhang durch seine beschaulichen Augenblicke erst klar, dann geht er mit neuer vollerer Kraft an seinen täglichen Wirkungskreis. Denn jetzt weiss er: was er arbeitet, was er leidet, das arbeitet, leidet er um eines grossen, geistigen Weltzusammenhanges willen. *Kraft* zum Leben, nicht Lässigkeit quillt aus der Meditation.
- 18 Mit sicherem Schritt geht der Geheimschüler durch das Leben. Was es ihm auch bringen mag, lässt ihn aufrecht schreiten. Vorher hat er nicht gewusst, warum er arbeitet, warum er leidet: jetzt weiss er dies. Einzusehen ist, dass solche Meditationstätigkeit besser zum Ziele führt, wenn sie unter Anleitung erfahrener Menschen geschieht. Solchen Menschen, die von sich aus wissen, wie alles am besten zu machen ist. Man sehe daher den Rat, die Anweisung solcher Menschen sich an. Man verliert dadurch wahrlich nicht seine Freiheit. Was sonst nur unsicheres Tappen sein kann, wird durch solche Anleitung zum zielsicheren Arbeiten. Wer sich um solche kümmert, die in dieser Richtung Wissen, Erfahrung haben, wird niemals vergeblich anklopfen. Er sei sich nur bewusst, dass er nichts anderes sucht als den Rat eines Freundes, nicht die Übermacht eines solchen, der herrschen will. Man wird immer finden, dass diejenigen, die wirklich wissen, die bescheidensten Menschen sind, und dass ihnen nichts ferner liegt als dasjenige, was die Menschen Machtgelüste nennen.
- 19 Wer sich durch die Meditation erhebt zu dem, was den Menschen mit dem Geist verbindet, der beginnt in sich das zu beleben, was ewig in ihm ist, was nicht durch Geburt und Tod begrenzt ist. Nur diejenigen können zweifeln an einem solchen Ewigen, die es nicht selbst erlebt haben. So ist die Meditation der Weg, der den Menschen auch zur Erkenntnis, zur Anschauung seines ewigen, unzerstörbaren Wesenskernes führt. Und nur durch sie kann der Mensch zu solcher Anschauung kommen. Gnosis, Geistwissenschaft sprechen von der Ewigkeit dieses Wesenskernes, von der Wiederverkörperung desselben. Oft wird gefragt, warum weiss der Mensch nichts von seinen Erlebnissen, die jenseits von Geburt und Tod liegen? Aber nicht so sollte gefragt werden. Sondern vielmehr so: wie gelangt man zu solchem Wissen? In der richtigen Meditation eröffnet sich der Weg. Durch sie lebt die Erinnerung auf an Erlebnisse, die jenseits von Geburt und Tod liegen. Jeder kann dieses Wissen erwerben; in jedem liegen die Fähigkeiten, selbst zu erkennen, selbst zu schauen, was echte Mystik, Geistwissenschaft, Anthroposophie und Gnosis lehren. Er muss nur die richtigen Mittel wählen. Nur ein Wesen, das Ohren und Augen hat, kann Töne und Farben wahrnehmen. Und auch das Auge kann nichts wahrnehmen, wenn das Licht fehlt, das die Dinge sichtbar macht. In der Geheimwissenschaft sind die Mittel gegeben, die geistigen Ohren und Augen zu entwickeln und das geistige Licht zu entzünden.

## **Hauptübung: 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.

**Meditationsspruch für jeden Tag im Anschluss an die in den folgenden Abschnitten 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 eingliedert 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.

## Eurythmie

### Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts

1. Leicht werden. Ein Lichtdreieck aufbauen von den Füßen bis in die gestreckten Arme. Ein Dreieck, das auf seiner Spitze steht.
2. Schwer werden. Ein Schweredreieck aufbauen vom Kopf (Scheitelchakra) bis in die Beine. dabei nacheinander die Beine auseinanderstellen. Ein Dreieck, das auf einer breiten Basis steht.
3. „Licht strömt aufwärts“. Wie vorher das Leichtedreieck vom Boden aus oder (kleinere Version) vom Beckenboden aus aufbauen.
4. „Schwere lastet abwärts“. Das Lichtdreieck beibehalten und vom Scheitelchakra oder (kleinere Version) von der Herzgegend aus das Schweredreieck nach unten aufbauen und dabei mit den Beinen die breite Basis bilden.
5. Licht und Schwere ins strömende Gleichgewicht bringen. Mal mehr das eine Dreieck aktivieren, mal mehr das andere. Bis beide anwesend sind.

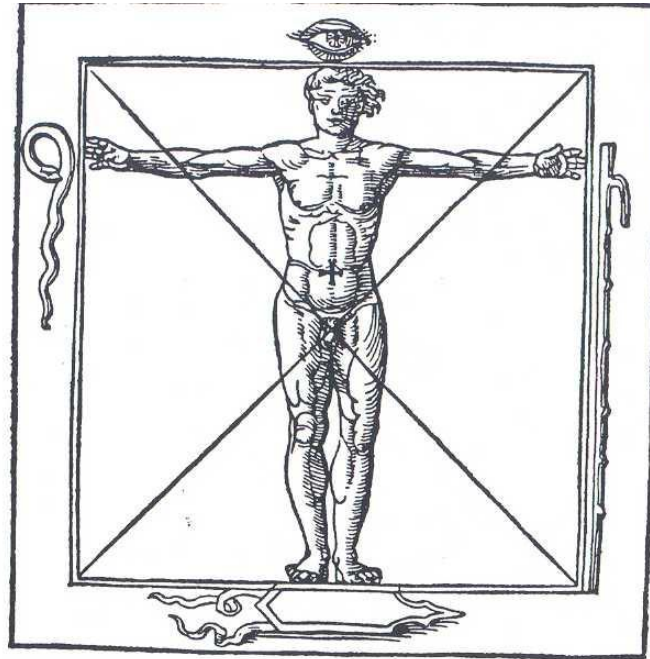
### Die Evolutionsreihe B – M – D – N – R – L – G – CH – F – S – H – T

- B** Einige Male eine kräftiges I machen. Dann mit den Armen weit nach link und recht hinausgreifen, aus der Weite langsam um das zuvor gemachte I die Hülle des B heranholen und ihm Dauer und Ausdruck verleihen. Das bis in die Füße hinunter spüren.
- M** Mit beiden Händen ruhig vor dem Körper auf und abströmen. Den inneren Gegenstrom wahrnehmen. Aufströmen bringt in die Füße, Abströmen mach gross. Danach das M mit parallelen Hände horizontal nach vorne und zurück machen. Zum Schluss kann das M horizontal gegensinnig gemacht werden. Bei der horizontalen Ausführung den Körpers wie bei der vertikalen Ausführung durchströmen
- D** Mit den Händen zur Seite ausholen wenden und vor dem Körper langsam aber deutlich hinunter strömen und so das Leichte in die Verdichtung führen. Die Hände im Unterbauchbereich wie auf einer Tischplatte ankommen lassen und sich zart auf dem unteren Menschen abstützen, so dass der obere davon aufgerichtet wird.
- N** Mit den Händen nach vorne tasten. Wie in etwas eindringen, Handflächen und Fingerspitzen spüren. Mit dem Bewusstsein auf den Handrücken wechseln und die Hände auf Zwerchfellhöhe zum Körper zurückholen. Hinten wach und dadurch aufgerichtet werden. Eventuell ein wenig mit dem Schritt mitgehen
- R** Die beiden Hände wie zwei Räder mit nach unten weisenden Handflächen neben dem Körper kreisen lassen. Beim Aufsteigen im Rücken sind die Arme gespannt, Beim Loslassen nach vorne entspannen sie und lösen nach unten. Im Schritt stehen und die Beine mitfedern lassen. Zusammen mit der Armbeugung das Gewicht nach hinten und nach vorne verlagern (R: das astralische Prinzip)
- L** Mit den Händen in einem Halbkreis nach unten fahren, sie unten zusammenführen und vor dem Körper hochbringen bis zum Herz. Auf diesem Weg nach oben die Hände langsam zu einem Umstülpen nach aussen bringen, so dass die Hände weitersteigen können über den Kopf hinaus, sich nach links und rechts ausbreiten und wieder in die Anfangsposition kommen. Die Beine in leichte X-Bein-Stellung bringen und leicht mitfedern. Das Strecken der Beine über das ganze Hochgehen der Arme ausdehnen, nicht zu früh damit fertig sein. (L: Das ätherische Prinzip)

- G** Die Arme mit nach aussen weisenden Handflächen übereinanderlegen. Von den Oberarmen her die Arme mit einer platzschaffenden Gebärde auseinanderbewegen. Dabei spannen sich auch die Handflächen. Erleben, wie zwischen den Armen ein lichtvoller Raum entsteht. Das G verlangt die Aufrechterhaltung der Spannung in den Armen, damit der geschaffene Raum nicht wieder zusammengedrückt wird. Die Auswirkung dieser Gebärde bis in den Oberschenkel spüren.
- CH** Nach einem vorbereitenden I mit den Händen nach vorne greifen und eine erfrischende Atmosphäre empfangen. Sie lauschend an den Körper heran und in den Hinterraum führen (CH). Die Beziehung zum Hinten-Oben, zum eigenen Geistigen dabei spüren. Mehrmals wiederholen und von jedem CH immer mehr durchlichtet werden. Ich bin der Zweig, der im eigenen Wind rauscht: ICH. Der Anfangsbuchstabe von Jesus Christus.
- F** Mit den Armen in den Hinterraum des CH tasten. Die Hände oben wenden und den Geist wie im Tunnel des eigenen Körpers nach unten in die Verdichtung führen. Spüren wie nach unten zu die Verdichtung stärker wird und dadurch das von oben Kommende in einer Welle in Ruhe nach vorne hinausströmt. Am Schluss die Handgelenke bewusst zum Körper zurückholen. Loslassen.
- S** Mit einer Hand ein langsames S von unten nach oben und wieder herunter machen. Unten geht das S zum Körper nach innen, in der Mitte (Taille) nach aussen, über dem Kopf nach innen. Von dort geht es innen herunter, in der Mitte nach aussen und dann nach unten in die Erde hinein oder wieder nach innen. Dasselbe mit zwei Händen durchführen. Beim absteigenden S richtet sich im Körpergefühl zentrierend der Merkurstab auf.
- H** Mit beiden Beinen gut auf dem Boden stehen. Die Arme mit leicht zusammengekommenen Händen vor der Brust überkreuzen. Die Schulterblätter spüren und mit deren Flügeln fliessend die Arme in eine luftige Weite führen. Die Oberschenkel als Bewegungsquelle mit einbeziehen. Flügel bekommen, gross werden und doch zentriert bleiben. Den Raum mit Licht erfüllen. Danach die Arme durch eine Tonisierung des Körpers mit einem leichten Schwung wieder hereinholen. Das Licht nach innen, in den Brustraum, hereinholen. Dadurch auf eine andere Weise gross werden. (Die Arme gehen nicht über unten und auch nicht so sehr nach oben sondern mehr in die Weite. Der Zwilling will um die Welt.)
- T** Die Arme links und rechts vom Körper hängen lassen, die Handflächen leicht nach aussen drehen. Dann die Arme links und rechts nach oben steigen lassen. Immer höher bis sich die Hände im Gegenstrom fast von alleine nach innen wenden und zum Haupt zurückströmen. Sich von unten zum Himmel erheben und den Geist von oben empfangen. Ein grosses Herz werden. Ohne den Boden zu verlieren.



## 2. Woche: Denken



1. «Ich denke die Rede.»

### Gedankenkontrolle

In „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ wird die erste Übungen der sechs Nebenübungen zur Ausbildung des Herz-Chakra wie folgt beschrieben (GA 10, S. 127):

„Das erste, was in dieser Beziehung der Geheimschüler beobachtet, ist die Regelung seines Gedankenlaufes (die sogenannte Gedankenkontrolle). So wie die sechzehnblättrige Lotusblume durch wahre, bedeutungsvolle Gedanken zur Entwicklung kommt, so die zwölfblättrige durch innere Beherrschung des Gedankenverlaufes. Irrlichtelierende Gedanken, die nicht in sinngemässer, logischer Weise, sondern rein zufällig aneinandergefügt sind, verderben die Form dieser Lotusblume. Je mehr ein Gedanke aus dem anderen folgt, je mehr allem Unlogischen aus dem Wege gegangen wird, desto mehr erhält dieses Sinnesorgan die ihm entsprechende Form. Hört der Geheimschüler unlogische Gedanken, so lässt er sich sogleich das Richtige durch den Kopf gehen. Er soll nicht lieblos sich einer vielleicht unlogischen Umgebung entziehen, um seine Entwicklung zu fördern. Er soll auch nicht den Drang in sich fühlen, alles Unlogische in seiner Umgebung sofort zu korrigieren. Er wird vielmehr ganz still in seinem Innern die von aussen auf ihn einströmenden Gedanken in eine logische, sinngemässe Richtung bringen. Und er bestrebt sich, in seinen eigenen Gedanken überall diese Richtung einzuhalten.“

Dieselbe Übung wird in der „Geheimwissenschaft“ (GA 13) im Kapitel „Die Erkenntnis der höheren Welten“ von Rudolf Steiner wie folgt beschrieben:

„Von einer sachgemässen Schulung werden gewisse Eigenschaften genannt, welche sich durch Übung derjenige erwerben soll, welcher den Weg in die höheren Welten finden will. Es sind dies vor allem: Herrschaft der Seele über ihre Gedankenführung, über ihren Willen und ihre Gefühle. Die Art, wie diese Herrschaft durch Übung herbeigeführt werden soll, hat ein zweifaches Ziel. Einerseits soll der Seele dadurch Festigkeit, Sicherheit und Gleichgewicht so weit eingepägt werden, dass sie sich diese Eigenschaften bewahrt, auch wenn ein zweites Ich aus ihr geboren wird. Andererseits soll diesem zweiten Ich Stärke und innerer Halt mit auf den Weg gegeben werden.

Was dem Denken des Menschen für die Geistesschulung vor allem notwendig ist, das ist Sachlichkeit. In der physisch-sinnlichen Welt ist das Leben der grosse Lehrmeister für das menschliche Ich zur Sachlichkeit. Wollte die Seele in beliebiger Weise die Gedanken hin und her schweifen lassen: sie müsste alsbald sich von dem Leben korrigieren lassen, wenn sie mit ihm nicht in Konflikt kommen wollte. Die Seele muss entsprechend dem Verlauf der Tatsachen des Lebens denken. Wenn nun der Mensch die Aufmerksamkeit von der physisch-sinnlichen Welt ablenkt, so fehlt ihm die Zwangskorrektur der letzteren. Ist dann sein Denken nicht imstande, sein eigener Korrektor zu sein, so muss es ins Irrlichtelieren kommen. Deshalb muss das Denken des Geistes-schülers sich so üben, dass es sich selber Richtung und Ziel geben kann. Innere Festigkeit und die Fähigkeit, streng bei einem Gegenstande zu bleiben, das ist, was das Denken in sich selbst heranziehen muss. Deshalb sollen entsprechende «Denkübungen» nicht an fernliegenden und komplizierten Gegenständen vorgenommen werden, sondern an einfachen und naheliegenden. Wer sich überwindet, durch Monate hindurch täglich wenigstens fünf Minuten seine Gedanken an einen alltäglichen Gegenstand (z. B. eine Stecknadel, einen Bleistift usw.) zu wenden und während dieser Zeit alle Gedanken auszuschliessen, welche nicht mit diesem Gegenstande zusammenhängen, der hat nach dieser Richtung hin viel getan. (Man kann täglich einen neuen Gegenstand bedenken oder mehrere Tage einen festhalten.) Auch derjenige, welcher sich als «Denker» durch wissenschaftliche Schulung fühlt, sollte es nicht verschmähen, sich in solcher Art für die Geistesschulung «reif» zu machen. Denn wenn man eine Zeitlang die Gedanken heftet an etwas, was einem ganz bekannt ist, so kann man sicher sein, dass man sachgemäss denkt. Wer sich fragt: Welche Bestandteile setzen einen Bleistift zusammen? Wie werden die Materialien zu dem Bleistift vorgearbeitet? Wie werden sie nachher zusammengefügt? Wann wurden die Bleistifte erfunden? usw. usw.: ein solcher passt seine Vorstellungen sicher mehr der Wirklichkeit an als derjenige, der darüber nachdenkt, wie die Abstammung des Menschen ist oder was das Leben ist. Man lernt durch *einfache Denkübungen* für ein sachgemässes Vorstellen gegenüber der Welt der Saturn-, Sonnen- und Mondenentwicklung mehr als durch komplizierte und gelehrte Ideen. Denn zunächst handelt es sich gar nicht darum, über dieses oder jenes zu denken, sondern *sachgemäss durch innere Kraft* zu denken. Hat man sich die Sachgemässheit an einem leicht überschaubaren sinnlich-physischen Vorgang, dann gewöhnt sich das Denken daran, auch sachgemäss sein zu wollen, wenn es sich nicht durch die physisch-sinnliche Welt und ihre Gesetze beherrscht fühlt. Und man gewöhnt es sich ab, unsachgemäss die Gedanken schwärmen zu lassen.“

In Rudolf Steiners „Allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muss, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will“, aus: Seelenübungen Band I. [GA 267](#). Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007, S. 55, heisst es:

„Die erste Bedingung ist die Aneignung eines vollkommen klaren Denkens. Man muss zu diesem Zwecke sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten (je mehr, desto besser) freimachen von dem Irrlichtelieren der Gedanken. Man muss Herr in seiner Gedankenwelt werden.“

Zusammenfassung: Gedanken aus anderen hervorgehen lassen. Zufällige oder unlogische Gedanken durch richtige ersetzen.

## Erster Ätherstrom

GA 267 (s. o.): „Am Ende einer solchen Übung versuche man, das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, das man bei subtiler Aufmerksamkeit auf die eigene Seele bald bemerken wird, sich voll zum Bewusstsein zu

bringen, und dann beschliesse man die Übungen dadurch, dass man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diesen Körperteil hineingiessen wollte.“

Zusammenfassung: Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingiessen.

→ **1. Stand von Ich denke die Rede**

## **Bezug der Übung zum Wesensglied physischer Leib**

Rudolf Steiner GA 266/3, Esoterische Stunde vom Leipzig, 2. Januar 1914, *Aufzeichnung A*:

„Das, was jedem Esoteriker am Herzen liegt, ist der Erfolg bei seinen meditativen Anstrengungen. Erfolg hat ein jeder, auch wenn er ihn nicht merkt. Der angehende Esoteriker beklagt sich oft über Schmerzen. Diese Schmerzen sind Unordnungen, die im Körper dadurch entstehen, dass der physische und ätherische Körper nicht in richtigem Kontakt miteinander sind. Diese Schmerzen waren auch schon früher da, nur hat sie der Mensch nicht empfunden, da er gröber, robuster war. Jetzt als Esoteriker, da er feiner, sensibler wird, empfindet er sie. Der Esoteriker muss solche Schmerzen ertragen lernen. Da muss man natürlich unterscheiden lernen, ob es sich um einen Krankheitsprozess handelt, bei dem man eingreifen muss.“

Woher kommt es denn, dass man seinen physischen Körper so wenig kennt? Weil man in ihm lebt und ihn nur empfindungsgemäss wahrnimmt. Man sieht mit dem Auge, daher kann man es nicht beobachten. Der Esoteriker muss dazu gelangen, sich mit seinem Geistig-Seelischen zurückzuziehen, frei zu machen vom Physischen. Dann wird es ihm gelingen, seinen physischen Körper zu beobachten. Es verhilft uns dazu, wenn wir unsere Gedanken möglichst auf einen Punkt zusammenziehen, konzentrieren und in diesen Punkt dann untertauchen, für eine Zeitlang darin leben. Durch solche Konzentration tritt eine Verstärkung der Denkkraft ein und durch sie kann man allmählich dahin gelangen, seinen physischen Körper zu beobachten.“

In dem 1913 vom 20. bis 29. März in Den Haag gehaltenen Vortragszyklus „Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen (physischer Leib, Ätherleib, Astralleib) und sein Selbst“, GA 145, hat Rudolf Steiner eine Fülle von Wahrnehmungsveränderungen dargestellt, die auftreten, entweder indem „dass der Mensch einfach, aber mit Herz und Gemüt anthroposophische Gedanken zu seinen eigenen macht“, oder bei den „in der Zukunft an die gesamte Menschheit herantretenden Entwicklungsstufen.“ Was hier angedeutet ist, findet sich als Perspektiv in einem Vortrag des Kurses „Apokalypse und Priesterwirken“, GA 346, (Vortrag vom 18.9.1924). Neben dem individuellen „Schwellenübergang“ des Menschen durch die Geistesschulung führte der unbewusste „Gang der Menschheit über die Schwelle“ ab den dreissiger Jahren des Zwanzigsten Jahrhunderts zu denselben Wirkungen auf die menschliche Konstitution. Der Grundprozess wurde dabei ebenfalls als ein verstärktes Loslösen der Seelenglieder Denken, Fühlen und Wollen, wie auch der Wesensglieder und Organprozesse voneinander, beschrieben. In der Folge wird das Gesamtleben des Organismus gedämpft und die einzelnen Organe werden selbständiger, was sich in einem labileren Gleichgewicht und krankheitsähnlichen „Unpässlichkeiten“ zeigt.

Als erste Beispiele für das stärkere Bewusstwerden des physischen Leibes wurden in dem so genannten „Hüllenzyklus“ verstärkte „Erdwirkungen“ auf die Blutzirkulation (den Puls) bei Ortswechsel genannt und „Wärmewirkungen“ durch die Jahreszeiten auf das Nervensystem, sodass im Sommer die Gedanken bildhaft, im Winter eher abstrakt werden.

Auch die Nahrungsmittel haben durch die Organlockerungen einen verstärkten Einfluss auf das Befinden und Körpererleben, insbesondere bei fleischlicher Nahrung und Alkohol, wobei die Milchernährung als die menschlich günstigste genannt wurde. Weiter wurde darauf hingewiesen, dass das tierische Eiweiss das Wirken der Geister der Form beeinträchtigt und das tierische Fett zum phlegmatischer werden führt. Daneben

haben auch Getränke wie Kaffee (für Journalisten), Tee (für Diplomaten) oder Schokolade (für philiströse Gelegenheiten) eine besondere seelische Wirkung.

Deutlich krankhaft kann sich die Verselbständigung von Rückenmark und Gehirn zeigen, wo es zu einem „reflexartigen Sprechen“, oder gar zu dem „Verlust der Gewalt über die Sprache“ kommen kann. Auch im Gehirn selbst können sich die inneren von den äusseren Teilen verselbständigen, wodurch es schwerer wird abstrakte und leichter, spirituelle Gedanken zu erfassen. Dazu wird das abstrakte Gedächtnis schlechter, was durch das Erüben des bildhaften Gedächtnisses durch die Rückschau ausgeglichen werden sollte.

Nach den eben genannten Wirkungen der Lockerung der Organverbindungen im physischen Bereich, gibt es auch Folgen der Veränderungen am Übergang der physischen Hüllen zum „ätherischen System“. Im Muskelsystem kann es hier zu einem „verstärkten träumenden“ Miterleben kommen als „innerliches anatomisches Empfinden“ von einzelnen Gliedergruppen, was in der Beschreibung so wie die heute verstandene Fibromyalgie erscheint. Auch das Knochensystem kann als das Empfinden des Gerippes wie das Herannahen des Todes erlebt werden.

Zum Ausgleich dieser Entwicklung werden ausdrücklich die Nebenübungen von Rudolf Steiner erwähnt.

## **Hauptübung: Sprüche an den Tagesgeist**

### **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**

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

### **Am Ende**

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

## Eurythmie: F – D (Gedankenkontrolle)

Tierkreiszeichen	Monat	Tugend	Ev-Reihe G. Merker	TK-Laute klassisch
Schütze	Dezember	Gedankenkontrolle (Kontrolle der Sprache - Beherrschung der Zunge «Hüte deine Zunge») wird zu Wahrheitsempfinden	<b>F</b>	G, K
Zwillinge	Juni	Ausdauer (Durchhaltekraft, Standhaftigkeit) wird zu Treue	<b>D</b>	H

### Die Schütze-Gebärde

Den rechten Oberarm horizontal nach vorne strecken. Mit dem rechten Fuss einen Schritt vor machen. Die linke Hand auf den rechten Ellenbogen legen. Die rechte Hand liegt locker auf dem linken Oberarm. In den rechten Oberarm Streck- und Zielkraft nach vorne bringen, der Ellenbogen wird ein scharfes Auge. Dadurch verlagert sich das Gewicht nach vorne, der rechte Oberschenkel wird aktiv und das rechte Knie bekommt eine Betonung nach vorne. Mit der linken Hand die Dynamik des rechten Arms und Ellenbogens etwas beruhigen in ein aktives Gleichgewicht bringen.

### F mit den Armen

Mit den Armen in den Hinterraum des CH tasten. Die Hände oben wenden und den Geist wie im Tunnel des eigenen Körpers nach unten in die Verdichtung führen. Spüren wie nach unten zu die Verdichtung stärker wird und dadurch das von oben Kommende in einer Welle in Ruhe nach vorne hinausströmt. Am Schluss die Handgelenke bewusst zum Körper zurückholen. Auftauchen.

### F durch die Füße

Einen Fuss anheben und durch ihn hindurch mehrere F-Stöße schicken. Dann abstellen und dasselbe mit dem anderen Fuss. Das Bein durchlässig machen für das Durchströmtwerden.

### F mit den Armen durch die Füße

Das F wie vorhin mit den Armen von oben nach unten machen. Den Strom des F dann weiterleiten in die Füße und durch den Fuss nach vorne hinausgehen lassen.

### Die Zwillinge-Gebärde

Die Beine etwas auseinander stellen, die Fersen etwas nach aussen drehen. Die Arme locker ineinander verschränken. In den Schultergürtel und die Arme etwas Tonus hineingeben und ausdehnen, so dass sie die Gebärde Volumen bekommt.

### D mit den Armen

Mit den Händen zur Seite ausholen, wenden und vor dem Körper langsam aber deutlich hinunter strömen und so das Leichte in die Verdichtung führen. Die Hände zart auf dem unteren Menschen abstützen.

### D Schritte

Zusammen mit nicht allzu grossen D-Bewegungen der Arme je einen Schritt vorwärts machen. Das Aufsetzen des Fusses soll dieselbe D-Qualität bekommen wie die Arme.

## Besinnungstexte 2. Woche

### Rudolf Steiner aus Wahrspruchworte (GA 40)

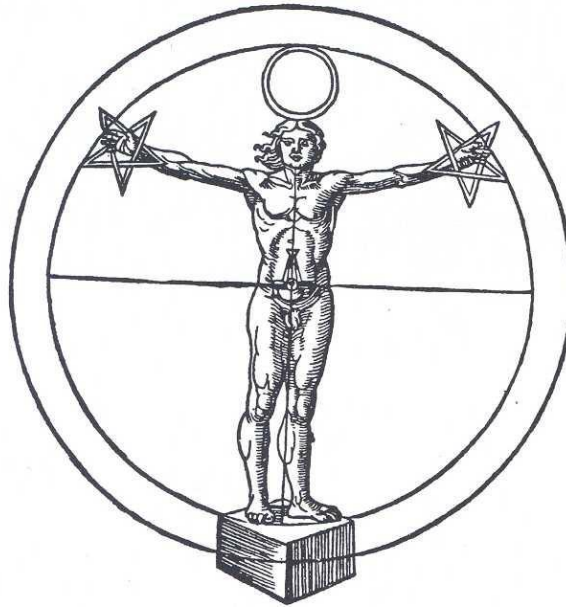
Dass Du die Kraft in dir erkennen mögest:  
Sei stille und erkenne,  
Dass Ich die Kraft in dir bin.  
Es ist keine Macht in den Umständen  
Es ist keine Macht im Persönlichen  
Es ist nur Kraft in Mir,  
der ich Dein Urwesen bin.

*1913 oder später*

### Rudolf Steiner aus GA 10 (S. 206/207):

„ Betritt der Geheimschüler die übersinnliche Welt, dann erhält das Leben für ihn einen ganz neuen Sinn, er sieht in der sinnlichen Welt den Keimboden für eine höhere. Und in einem gewissen Sinne wird ihm diese «höhere» ohne die «niedere» als eine mangelhafte erscheinen. Zwei Ausblicke eröffnen sich ihm. Der eine in die Vergangenheit, der andere in die Zukunft. In eine Vergangenheit schaut er, in welcher diese sinnliche Welt noch nicht war. Denn über das Vorurteil, dass die übersinnliche Welt sich aus der sinnlichen entwickelt habe, ist er längst hinweg. Er weiss, dass das Übersinnliche zuerst war und dass sich alles Sinnliche aus diesem entwickelt habe. Er sieht, dass er selbst, bevor er zum ersten Male in diese sinnliche Welt gekommen ist, einer übersinnlichen angehört hat. Aber diese einstige übersinnliche Welt brauchte den Durchgang durch die sinnliche. Ihre Weiterentwicklung wäre ohne diesen Durchgang nicht möglich gewesen. Erst wenn sich innerhalb des sinnlichen Reiches Wesen entwickelt haben werden mit entsprechenden Fähigkeiten, kann die übersinnliche wieder ihren Fortgang nehmen. Und diese Wesenheiten sind die Menschen. Diese sind somit, so wie sie jetzt leben, einer unvollkommenen Stufe des geistigen Daseins entsprungen und werden selbst innerhalb derselben zu derjenigen Vollkommenheit geführt, durch die sie dann tauglich sein werden zur Weiterarbeit an der höheren Welt. — Und hier knüpft der Ausblick in die Zukunft an. Er weist auf eine höhere Stufe der übersinnlichen Welt. In dieser werden die Früchte sein, die in der sinnlichen ausgebildet werden. Die letztere als solche wird überwunden; ihre Ergebnisse aber einer höheren einverleibt sein.“

### 3. Woche: Wollen



#### Kontrolle der Handlungen

2. «Ich rede.»

GA 10, S. 85: „Ein zweites ist, eine ebensolche Folgerichtigkeit in sein Handeln zu bringen (Kontrolle der Handlungen). Alle Unbeständigkeit, Disharmonie im Handeln gereichen der in Rede stehenden Lotusblume zum Verderben. Wenn der Geheimschüler etwas getan hat, so richtet er sein folgendes Handeln danach ein, dass es in logischer Art aus dem ersten folgt. Wer heute im anderen Sinn handelt als gestern, wird nie den charakterisierten Sinn entwickeln.“

GA 13: „Wie Herrscher in der Gedankenwelt, so soll ein solcher die Seele auch im Gebiete des Willens werden. In der physisch-sinnlichen Welt ist es auch hier das Leben, das als Beherrscher auftritt. Es macht diese oder jene Bedürfnisse für den Menschen geltend; und der Wille fühlt sich angeregt, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Für die höhere Schulung muss sich der Mensch daran gewöhnen, seinen eigenen Befehlen streng zu gehorchen. Wer sich an solches gewöhnt, dem wird es immer weniger und weniger beifallen, Wesenloses zu begehren. Das Unbefriedigende, Haltlose im Willensleben rührt aber von dem Begehren solcher Dinge her, von deren Verwirklichung man sich keinen deutlichen Begriff macht. Solche Unbefriedigung kann das ganze Gemütsleben in Unordnung bringen, wenn ein höheres Ich aus der Seele hervorgehen will. Eine gute Übung ist es, durch Monate hindurch sich zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben: Heute «um diese bestimmte Zeit» wirst du «dieses» ausführen. Man gelangt dann allmählich dazu, sich die Zeit der Ausführung und die Art des auszuführenden Dinges so zu befehlen, dass die Ausführung ganz genau möglich ist. So erhebt man sich über das verderbliche: «ich möchte dies; ich will jenes», wobei man gar nicht an die Ausführbarkeit denkt. Eine grosse Persönlichkeit lässt eine Seherin sagen: «Den lieb' ich, der Unmögliches begehrt.» (Goethe, Faust II.) Und diese Persönlichkeit (Goethe) selbst sagt: «In der Idee leben heisst, das Unmögliche behandeln, als wenn es möglich wäre.» (Goethe, Sprüche in Prosa.) Solche Aussprüche dürfen aber nicht als Einwände gegen das hier Dargestellte gebraucht werden. Denn die Forderung, die Goethe und seine Seherin (Manto) stellen, kann nur derjenige erfüllen, welcher sich an dem Begehren dessen, was möglich ist, erst herangebildet hat, um dann durch sein starkes Wollen eben das «Unmögliche» so behandeln zu können, dass es sich durch sein Wollen in ein Mögliches verwandelt.“

GA 267: „Hat man sich etwa einen Monat also geübt, so lasse man eine zweite Forderung hinzutreten. Man versuche, irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines bisherigen Lebens ganz gewiss nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht.“

Zusammenfassung: Handlungen in logischer Art aus vorhergehenden folgen lassen.

## Zweiter Ätherstrom

GA 267: „Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewusst und giesse dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, dass man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse.“

Zusammenfassung: Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen giesen, um es sich ganz einzuverleiben.

### → 2. Stand von Ich denke die Rede: „Ich rede“

## Bezug der Übung zum Wesensglied Ätherleib

GA 266/3: „Ferner müssen wir dahin gelangen, unseren Ätherkörper kennenzulernen. Das ist noch schwieriger, denn der ätherische Körper ist nicht von der Haut eingeschlossen wie der physische Leib, sondern er ist ein feines Gewebe, das seine Strömungen überall hinaussendet in die Aussenwelt und auch von allem, was in der Aussenwelt vorgeht, beeindruckt wird, oft dem Menschen ganz unbewusst.“

Den Ätherleib lernt man erfühlen durch richtiges Betreiben der zweiten Nebenübung, der Übung des Willens. Gewöhnlich wird ja der Mensch durch äussere Eindrücke zu seinen Handlungen getrieben. Er sieht die Blume auf der Wiese, und da sie ihm gefällt, streckt er die Hand nach ihr aus, um sie zu pflücken. Nun, als Esoteriker, müssen wir dahin gelangen, ohne Anregung von aussen, nur aus dem inneren Impulse heraus, den wir uns bewusst geben, dies oder jenes zu tun. Dann kommt man dazu [zu erkennen], es ist der Ätherleib, der die Hand zu der Bewegung veranlasst. So fühlt man seinen Ätherleib erwachen.

Durch diesen erwachenden Ätherleib lernt man nach und nach, sich zu erleben in einer ätherischen Welt. In Wirklichkeit geschieht bei jeder Bewegung, die wir machen, z. B. wenn ich einen Gegenstand angreife, mich daran stosse, ein Angriff auf die Aussenwelt. Der Nicht-Esoteriker ahnt nichts davon, er ist behütet durch den Hüter der Schwelle vor diesem Wissen, aber der Esoteriker verselbständigt nach und nach seinen Ätherleib, der in der ätherischen Welt sich erlebt. Seine Organe werden feiner, er eignet sich immer mehr eine Empfindung an dafür, dass ein jeder Raum erfüllt ist nicht nur von physischen Gegenständen, sondern von einer zahllosen Menge von Elementarwesen, die sich durch Stechen, Stossen, Brennen bemerkbar machen. Man muss sich in dieser elementarischen Ätherwelt überall Raum schaffen durch Willensimpulse wie Ausstrecken, Zurückziehen, Stossen, Vorwärtsschreiten etc., und solche Bewegungen müssen mit dem vollen Bewusstsein, dass man es aus seinem eigensten Wesen heraus will, geschehen. Das ist das zweite: Initiative der Handlungen. Wer sich in der Ätherwelt ohne seinen Initiativ-Willen keinen Raum schaffen kann, der kann in dieser Welt ebensowenig etwas ausrichten, wie jemand, der in der physischen Welt tanzen wollte auf einem Podium, das voller Stühle steht. Erst müssen die Stühle fortgeschafft werden. Das lernt man im Geistigen durch die zweite Übung.“

Diesbezüglich führt Rudolf Steiner im Zyklus „Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen ...“, GA 145, (3. bis 5. Vortrag) aus:

Ein Anderes, „aber noch etwas Tieferes, das an den Ätherleib gebunden ist, wird sozusagen wahrnehmbar, etwas, was früher auch wahrnehmbar ist, aber nicht bis zu solcher Stärke. Das ist das Temperament. Und auf der Veränderung des Ätherleibes beruht bei dem sich ernst entwickelnden Esoteriker die grössere Empfindsamkeit, die grössere Sensitivität gegenüber dem eigenen Temperament.“

Mit dem verstärkten Erleben des Ätherleibs wird seine innere Wahrnehmung als dreiteilig, im Kopf mehr melancholisch, in der Mitte phlegmatisch-sanguinisch und im unteren Menschen choleric empfinden. Der



Ätherleib erscheint mit dem Gefühl des Zusammenstimmens mit dem physischen Leibes, das sich im unteren Menschen allmählich verliert.

Auch das Gedächtnis verändert sich weiter, immer mehr zum Erleben von „Zeiträumen“, dem Nacheinander von Gedächtnisbildern.

Weiter bewirkt die Öffnung gegenüber dem Ätherischen der Welt, dass der Mensch den Unterschied von eigenen, klugen, bzw. gescheiterten Wissens-Gedanken zu den weisheitsvollen, bildhaften Weltgedanken immer mehr erkennt. Das eigene Denken erscheint dabei als minderwertig. Damit wird auch der Wille gefühlsmässiger erlebt, sodass die eigenen, egoistischen Gedanken und Willensimpulse Scham auslösen können und nur wahrhaftige, weisheitsvolle Willensimpulse als Impulse des Weltenäthers („Weltengedanken oder „Logos“), begleitet von Dankbarkeitsgefühlen, deutlich werden.

## Hauptübung: Sonnabendabend für Sonntag

## Sonne

Grosser umfassender Geist,  
viele Urbilder sprosssten 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.

## Eurythmie: S - N (Kontrolle der Handlungen)

Tierkreiszeichen	Monat	Tugend	Ev-Reihe G. Merker	TK-Laute klassisch
Steinbock	Januar	Mut wird zu Erlöserkraft	S	L
Krebs	Juli	Selbstlosigkeit wird zu Katharsis	N	F, V

## **Steinbock – das feste Wesen**

Ballen Sie die linke Hand etwas zur Faust, führen Sie sie an die Stirne. Schieben Sie gleichzeitig die nach vorne geöffnete rechte Hand auf Stirnhöhe horizontal nach vorne. Wechseln Sie dann in die entgegengesetzte Stellung und spüren sie die Kräfte, die mit dieser Bildung verbunden sind. Wechseln Sie so einige Male hin und her. Beginnen und enden Sie mit der rechten Hand vorne (Originalstellung)

### **S**

Mit einer Hand ein langsames S von unten nach oben und wieder herunter machen. Unten geht das S zum Körper nach innen, in der Mitte (Taille) nach aussen, über dem Kopf nach innen. Von dort geht es innen herunter, in der Mitte nach aussen und dann nach unten in die Erde hinein oder wieder nach innen. Dasselbe mit zwei Händen durchführen. Beim absteigenden S richtet sich im Körpergefühl zentrierend der Merkurstab auf.

### **S mit Fussbewegung**

Mit dem rechten Bein eine S Linie von vorne nach hinten machen. Vorne beginnt der Bogen nach innen, hinten endet er nach innen. Wenn das Bein hinten angekommen ist, einen betont geraden Strich mit den Fussspitzen von hinten nach vorne machen. Dann das vordere Bein belasten, mit dem andern einen Halbkreis nach vorne machen und dasselbe mit dem anderen Fuss wiederholen.

## **Krebs – das empfindsame Wesen**

Die Arme auf Schulterhöhe weit nach links und rechts ausbreiten. Aus der Weite den linken Arm über die Brust legen, den rechten auf den Rücken. Die Empfindsamkeit und Zartheit, die in einem menschlichen Körper versammelt ist, spüren. Dann die Arme wieder weiten, ganz in die Weite gehen und andersherum um den Brustkorb legen. So einige Male hin und her: hinaus in die Unendlichkeit und herein ins feinste Innerste. Mit den Armen links vorne und rechts hinten enden (Originalstellung).

### **N**

Mit den Händen nach vorne tasten. Wie in etwas eindringen, Handflächen spüren. Mit dem Bewusstsein auf den Handrücken wechseln und mit dem Gegenstrom die Hände auf Zwerchfellhöhe zurückholen. Hinten wach und dadurch aufgerichtet werden.

### **N als Fussbewegung**

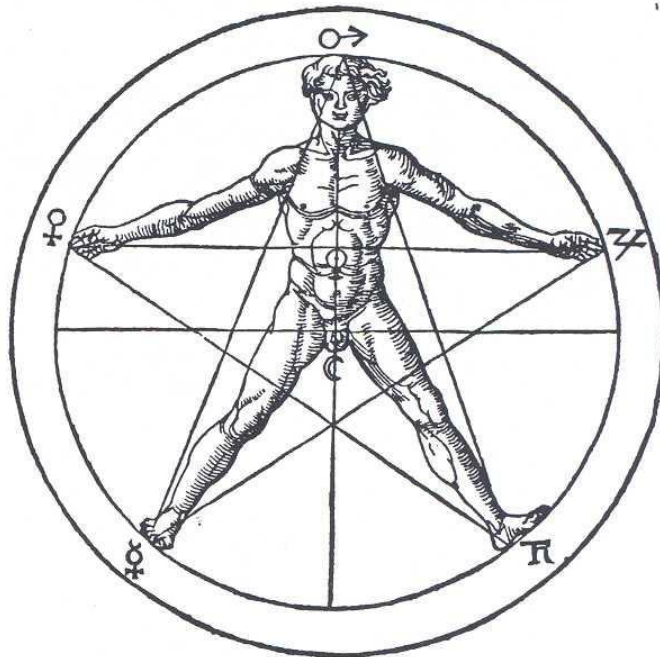
Mit einem Fuss nach vorne tasten. mit den Ballen den Boden berühren und hineintasten. Mit einem leichten Ruck die ballen vom Boden lösen und den Fuss ein Stück zurückführen und etwas vor dem anderen abstellen. Das Bewusstsein, das mit dem Lösen vom Boden verbunden ist, im ganzen Körper bis ins Haupt aufsteigen lassen. Dann mit dem anderen Fuss. So einige Schritte vorwärts machen.

## **Besinnungstext 3. Woche**

Es nahet mir im Erdenwirken,  
In Stoffes Abbild mir gegeben,  
Der Sterne Himmelswesen:  
Ich seh' im Wollen sie sich liebend wandeln.

*Rudolf Steiner aus GA 199:*

## 4. Woche: Fühlen



3. «Ich habe geredet.»

### Gleichmut

GA 10, S. 86: „Das sechste ist die Erwerbung eines gewissen Lebensgleichgewichtes (Gleichmutes). Der Geheimschüler strebt an, seine gleichmässige Stimmung zu erhalten, ob ihn Leid, ob ihn Erfreuliches trifft. Das Schwanken zwischen «himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» gewöhnt er sich ab. Das Unglück, die Gefahr finden ihn ebenso gewappnet wie das Glück, die Förderung.“

GA 13: „In bezug auf die Gefühlswelt soll es die Seele für die Geistesschulung zu einer gewissen Gelassenheit bringen. Dazu ist nötig, dass diese Seele Beherrscherin werde über den Ausdruck von Lust und Leid, Freude und Schmerz. Gerade gegenüber der Erwerbung dieser Eigenschaft kann sich manches Vorurteil ergeben. Man könnte meinen, man werde stumpf und teilnahmslos gegenüber seiner Mitwelt, wenn man über das «Erfreuliche sich nicht erfreuen, über das Schmerzhafte nicht Schmerz empfinden soll». Doch darum handelt es sich nicht. Ein Erfreuliches *soll* die Seele erfreuen, ein Trauriges *soll* sie schmerzen. Sie soll nur dazu gelangen, den *Ausdruck* von Freude und Schmerz, von Lust und Unlust zu beherrschen. Strebt man *dieses* an, so wird man alsbald bemerken, dass man nicht stumpfer, sondern im Gegenteil empfänglicher wird für alles Erfreuliche und Schmerzhafte der Umgebung, als man früher war. Es erfordert allerdings ein genaues Achten auf sich selbst durch längere Zeit, wenn man sich die Eigenschaft aneignen will, um die es sich hier handelt. Man muss darauf sehen, dass man Lust und Leid voll miterleben kann, ohne sich dabei so zu verlieren, dass man dem, was man empfindet, einen unwillkürlichen Ausdruck gibt. Nicht den berechtigten Schmerz soll man unterdrücken, sondern das unwillkürliche Weinen; nicht den Abscheu vor einer schlechten Handlung, sondern das blinde Wüten des Zorns; nicht das Achten auf eine Gefahr, sondern das fruchtlose

«Sich-Fürchten» usw. — Nur durch eine solche Übung gelangt der Geistesschüler dazu, jene Ruhe in seinem Gemüt zu haben, welche notwendig ist, damit nicht beim Geborenwerden und namentlich bei der Betätigung des höheren Ich die Seele wie eine Art Doppelgänger neben diesem höheren Ich ein zweites, ungesundes Leben führt. Gerade diesen Dingen gegenüber sollte man sich keiner Selbsttäuschung hingeben. Es kann manchem scheinen, dass er einen gewissen Gleichmut im gewöhnlichen Leben schon habe und dass er deshalb diese Übung nicht nötig habe. Gerade ein solcher hat sie zweifach nötig. Man kann nämlich ganz gut gelassen sein, wenn man den Dingen des gewöhnlichen Lebens gegenübersteht; und dann beim Aufsteigen in eine höhere Welt kann sich um so mehr die Gleichgewichtslosigkeit, die nur zurückgedrängt war, geltend machen. Es muss durchaus erkannt werden, dass zur Geistesschulung es weniger darauf ankommt, was man vorher zu haben *scheint*, als vielmehr darauf, dass man ganz gesetzmässig *übt*, was man braucht. So widerspruchsvoll dieser Satz auch aussieht: er ist richtig. Hat einem auch das Leben dies oder jenes anezogen: zur Geistesschulung dienen die Eigenschaften, *welche man sich selbst anezogen* hat. Hat einem das Leben Erregtheit beigebracht, so sollte man sich die Erregtheit aberziehen; hat einem aber das Leben Gleichmut beigebracht, so sollte man sich durch Selbsterziehung so aufrütteln, dass der Ausdruck der Seele dem empfangenen Eindruck entspricht. Wer über nichts lachen kann, beherrscht sein Leben ebensowenig wie derjenige, welcher, ohne sich zu beherrschen, fortwährend zum Lachen gereizt.“

GA 267: „Im dritten Monat soll als neue Übung in den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden die Ausbildung eines gewissen Gleichmutes gegenüber den Schwankungen von Lust und Leid, Freude und Schmerz, das «Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» soll mit Bewusstsein durch eine gleichmässige Stimmung ersetzt werden.“

Zusammenfassung: Eine gleichmässige Lebensstimmung, ein gewisses Lebensgleichgewicht ausbilden. Für Unglück und Gefahr ebenso gewappnet sein wie für Glück und Förderung.

### **Dritter Ätherstrom**

GA 267: „Man befürchte nicht, dass eine solche Übung einen nüchtern und lebensarm mache: man wird vielmehr alsbald bemerken, dass an Stelle dessen, was durch diese Übung vorgeht, geläutertere Eigenschaften der Seele auftreten; vor allem wird man eines Tages eine innere Ruhe im Körper durch subtile Aufmerksamkeit spüren können; diese giesse man, ähnlich wie in den beiden oberen Fällen, in den Leib, indem man sie vom Herzen nach den Händen, den Füßen und zuletzt nach dem Kopfe strahlen lässt. Dies kann natürlich in diesem Falle nicht nach jeder einzelnen Übung vorgenommen werden, da man es im Grunde nicht mit einer einzelnen Übung zu tun hat, sondern mit einer fortwährenden Aufmerksamkeit auf sein inneres Seelenleben. Man muss sich jeden Tag wenigstens einmal diese innere Ruhe vor die Seele rufen und dann die Übung des Ausströmens vom Herzen vornehmen.“

Zusammenfassung: Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.

### **→ 3. Stand von Ich denke die Rede: „Ich habe geredet“**

### **Bezug der Übung zum Wesensglied Astralleib**

GA 266/3: „Um unseres Astralleibes bewusst zu werden, müssen wir genau das Umgekehrte tun. Wir müssen da die im Astralleib wogenden Begierden zurückhalten, da müssen wir diesen gegenüber Gelassenheit und Gleichmut entwickeln. Wir müssen absolute Windstille, absolute Ruhe in uns herstellen. Dann erst fühlen wir die äussere astrale Welt an unsere innere astrale Welt stossen. Wie wir an die ätherische Welt stossen dadurch, dass wir von uns aus in sie eingreifen in unserem Wollen, so fühlen wir die äussere astrale Welt dadurch, dass wir ruhig in uns selber bleiben, dass wir alle Begierden, Wünsche zur Ruhe bringen.“

Bevor der Astralleib soweit ist, betäubt er sich durch den Schrei. Wir wissen ja, dass ein Schmerz entsteht, wenn der physische Leib und der ätherische Leib nicht in richtigem Kontakt sind. Das empfindet der Astralleib als Schmerz. Das kleine Kind, wenn es Schmerz empfindet, schreit. Es sucht den Schmerz zu übertönen im Schreien. Der Erwachsene ruft vielleicht: au! Wenn es dem Menschen gelänge, seinen Schmerz völlig in den Vibrationen des Tons hinströmen zu lassen, so würden durch dessen Schwingungen in der Formation des Ätherleibes solche Veränderungen entstehen, dass er nicht den Schmerz empfindet, sondern dass er hinuntersänke ins Unterbewusstsein.

Aber die guten Götter haben den Menschen schwächer veranlagt, und es ist gut so, denn sonst gäbe es kein Leid und auch keine artikulierte Sprache. Der Esoteriker muss dahin gelangen, alle Schmerzen, überhaupt alles, was durch das Äussere in ihm angeregt wird, in ihm vorgeht, ruhig, gelassen, gleichmütig zu ertragen. Dann wird er nicht Angriffe machen (durch seinen Astralleib) auf die Aussenwelt, sondern die Angriffe wenden sich von aussen an ihn. Aber da er völlige Gelassenheit entwickelt hat, so berühren sie nur seinen physischen und ätherischen Leib. Der Astralleib bleibt unberührt. Er wird sozusagen frei, und man kann ihn beobachten. Also durch die Übung in der Gelassenheit gelange ich dazu, meinen Astralleib kennenzulernen.“

In GA 145 wird die Bedeutung des „egoistischen Astralleibes“, der die Menschheitsinteressen aufnehmen muss, im Zusammenhang mit der „Paradies-Imagination“ und der Begegnung mit dem „Hüter der Schwelle“ beschrieben (im 7. und 8. Vortrag):

„Wenn der astralische Leib seinem ureigensten Interesse folgt, wird er sich hinauf heben zu jenem Horizont allgemeinsten Menschlichkeit, der dann erreicht wird, wenn zur Wahrheit das Wort gemacht wird: Wo zwei in meinem Namen vereinigt sind, bin ich mitten unter ihnen, gleichgültig, wo in der Erdenentwicklung diese zwei sich finden.

... Es ist durchaus notwendig, dass an diesem Punkte der menschliche Astralleib in seiner Entwicklung zum Horizont der Menschheit hinaufgehoben werde in einer ganz besonderen Weise, so dass allgemeinste Menschheitsinteressen seine Interessen werden, dass er sich beleidigt, verletzt, trauernd fühlt in sich selber, wenn irgendwo die Menschheit verletzt wird. Dazu ist notwendig, dass der Mensch, wenn er allmählich dazu gelangt, dass sein astralischer Leib frei, unabhängig wird von den übrigen Gliedern der Menschennatur durch die esoterische Entwicklung, dass er dann sich wappnet und schützt zunächst, namentlich gegen die beliebigen Einflüsse anderer astralischer Leiber; denn wenn der astralische Leib frei wird, so ist er nicht mehr geschützt durch den physischen und Ätherleib, die gleichsam eine feste Burg sind für den astralischen Leib. Er ist frei, er wird durchlässig und es können sehr leicht die Kräfte, die in anderen Astralleibern sind, in ihn hereinwirken.

... Wenn der Mensch also seinen Astralleib von den übrigen Gliedern der Menschennatur emanzipiert hat, so haben auf ihn leicht die Impulse, die Kräfte Einfluss, die wiederum mit Hilfe von Astralleibern gewonnen sind. Und hier liegt auch die Möglichkeit, dass eine Persönlichkeit, die zur freien Benutzung ihres Astralleibes gekommen ist, wenn sie stärker ist als eine andere, die auch in gewisser Weise ihren Astralleib emanzipieren kann, dass die erste Persönlichkeit auf die zweite einen ungeheuren Einfluss gewinnen kann. Es ist dann förmlich wie ein Übertragen der Kräfte des einen Astralleibes der stärkeren Persönlichkeit auf den der schwächeren Persönlichkeit. Und wenn man dann hellseherisch die schwächere Persönlichkeit betrachtet, so trägt sie in ihrem Astralleibe eigentlich ganz die Bilder und Imaginationen der stärkeren astralischen Persönlichkeit.

In unserem Zeitalter, schon als es sich vorbereitete und wie es sich weiterentwickelt hat, gibt es noch eine Komplikation. Was ist denn das Wesentliche unseres Zeitalters? Unser Zeitalter ist das der Entwicklung der Bewusstseinsseele. Nichts ist so sehr verknüpft mit dem Egoismus, der an die engsten, persönlichsten Interessen herandrängt, als die Bewusstseinsseele. Daher gibt es in keinem Zeitalter eine solche Versuchung, die persönlichsten Interessen mit den allgemeinen Menschheitsinteressen zu verwechseln, wie in unserem Zeitalter. Dieses Zeitalter musste ja allmählich die Menschheitsinteressen gleichsam zusammenziehen in das

menschliche Ich herein, nämlich in den Teil des menschlichen Ich, der die Bewusstseinsseele ist. Wir sehen, wie sich gegen unser Zeitalter hin die menschlichen Interessen nach dem Punkt des Ich, nach dem Punkt der Egoität zusammendrängen.

... Und dann, wenn man versucht, seine Selbsterziehung so weit zu bringen, dass man den astralischen Leib sozusagen immer mehr in Wahrheit betrachtet, ... wenn man erfasst hat die Natur und den Charakter des Astralleibes, dann weiss man: der ist der Egoist. Und der ist nur gerechtfertigt an dieser Stelle, die man da durch Selbsterziehung erlangt hat, wenn er in seine egoistischen Interessen nicht das Persönliche zu seinem Wesen macht, das dann mit den hundert und aber hundert Kräften kommt, sondern wenn er immer mehr die ganz allgemeinen Menschheits- und Weltinteressen zu den seinigen machen kann. Man fühlt nämlich wie ein Gegengewicht an dieser Stelle der okkulten Entwicklung gegen den Egoismus des astralischen Leibes ein anderes, das immer mehr und mehr herauf kommt, je mehr sozusagen die egoistischen Kräfte sich regen in dem freigewordenen astralischen Leibe. Man fühlt immer mehr Einsamkeit, eisige Einsamkeit. Das gehört auch zu dem, was man im innerlichen Wogen erlebt, die eisige Einsamkeit. Und diese eisige Einsamkeit, die ist es, die einen kuriert von dem Überhand-nehmen- lassen des Egoismus, und man hat sich richtig erzogen, wenn man an diesem Punkt der okkulten Entwicklung nebeneinander fühlen kann den Trieb, alles durch sich und für sich zu sein, aber wenn man auch die frostige Einsamkeit an sich herankommen fühlt.

Und wenn diese beiden Kräfte, der Egoismus, der sich zu Weltinteressen ausdehnt, und die frostige Einsamkeit zusammenwirken, dann nähert man sich immer mehr und mehr der Paradieses-Imagination. Und wenn diese aufgetreten ist mit der entsprechenden Lebendigkeit, wenn sie wirklich da ist, dann ist auch der Zeitpunkt gekommen, wo man in der ganz richtigen Weise die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle! erlebt. Es ist schwierig, diesen Hüter der Schwelle auf einmal zu charakterisieren;

... und nur wenn man es so weit gebracht hat, wenn einem die frostige Einsamkeit so zum Erzieher geworden ist, dass man imstande ist, wirkliche Weltinteressen zu seinen Interessen zu machen, dann kommt man vorbei an dem Hüter der Schwelle. ... Dieses Erlebnis, sich drinnen zu fühlen, das ist wie ein Gerechtfertigt-sich-Fühlen in den Welteninteressen, so dass man sich gestehen darf: Ja, du darfst deine eigenen Interessen geltend machen, denn sie sind jetzt die Welteninteressen. — Wenn man aber nicht vorbeikommt, wenn man noch nicht allgemeine Interessen genug gewonnen hat, dann ziehen einen die persönlichen Interessen zurück, und dann tritt das ein, was man im Okkultismus nennt: man kommt nicht an dem Hüter der Schwelle vorbei. ... Aber es kann dann der Fall eintreten, dass man bis zu einem gewissen Grade die Möglichkeit erhalten hat, hellseherische Erlebnisse zu haben. Diese hellseherischen Erlebnisse sind dann erst recht Maja-Erlebnisse, die können ganz irrtümlich sein; denn sie sind überall durchzogen und benebelt von den persönlichen Interessen.

Durch solch ein Erlebnis wird es einem erst völlig begreiflich, wird es einem erst sozusagen ernst, wie die persönlichen Interessen in Welteninteressen übergegangen sein müssen, wenn man wirklich Richtiges sehen will in der geistigen Welt. Es ist tatsächlich so, dass man es vorher nicht recht glauben kann, da ja die persönlichen Interessen gegen diesen Glauben sprechen; aber an der geschilderten Stelle merkt man es schon.“

## Hauptübung: 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.

## Eurythmie: R - H (Gleichmut)

Tierkreis- zeichen	Monat	Tugend	Ev-Reihe G. Merker	TK-Laute klassisch
Wassermann	Februar	Diskretion (Verschwiegenheit) wird zu Meditationskraft	<b>H</b>	M
Löwe	August	Mitleid wird zu Freiheit	<b>R</b>	D, T

### Wassermann

Beide Arme nach vorne strecken, die linke schräg nach unten, die rechte leicht schräg nach oben. Die Handflächen weisen nach unten. Die Arme so durchstrahlen, dass eine aufrichtende, durchlüftende Wirkung im der Wirbelsäule entsteht.

Die Lage der beiden Arme langsam gegeneinander austauschen. Der obere geht nach unten, der untere nach oben. SO langsam einige Male hin und her. In der Anfangsstellung enden.

### H

Mit beiden Beinen gut auf dem Boden stehen. Die Arme mit leicht zusammengenommen Händen vor der Brust überkreuzen. Die Schulterblätter spüren und mit deren Flügeln langsam aber fließend die Arme in eine luftige Weite führen. Die Oberschenkel als Bewegungsquelle mit einbeziehen. Flügel bekommen, gross wer-

den und doch zentriert bleiben. Den Raum mit Licht erfüllen Danach die Arme durch eine Tonisierung des Körpers mit einem leichten Schwung wieder hereinholen. Das Licht nach innen, in den Brustraum, hereinholen. Dadurch auf eine andre Weise gross werden. (Die Arme gehen nicht über unten und auch nicht so sehr nach oben sondern mehr in die Weite.)

## **Löwe**

„Heben Sie beide Arme in die Höhe, Handflächen auswärts, spreizen Sie alle Finger.“ (Rudolf Steiner)

Vom Herzen aus die nach aussen gewendeten Handflächen in die Höhe und nach aussen „schieben“. Das Spreizen der Finger durch aktivieren der Hand-Chakren bewirken. Alles geschieht vom Herzen aus.

## **R**

Die beiden Hände wie zwei Räder mit nach unten weisenden Handflächen neben dem Körper kreisen lassen. Beim Aufsteigen im Rücken sind die Arme gespannt, Beim Loslassen nach vorne entspannen sie und lösen nach unten. Im Schritt stehen und die Beine mitfedern lassen. Zusammen mit der Armbewegung das Gewicht nach hinten und nach vorne verlagern (R: das astralische Prinzip)

## **R mit Kniebeuge**

Im Schritt stehen. Das Gefühl haben, mit dem Becken in einem Sattel zu sitzen. Die Hände mit nach unten weisenden Handflächen neben die Hüfte halten. Das Becken zusammen mit den Händen in eine kreisende R-Bewegung bringen. Vorne ins Knie gehen, mit gebeugten Knien unten zurückkommen, Auf dem hinteren Bein aufrichten, mit geraden Beinen nach vorne gehen. Vorne wieder hinunter usw. Nach einiger Übung kann das Vorkommen mit einem Schritt nach vorne begleitet werden. Der Oberkörper bleibt aufrecht, der Kontakt der Schulterblätter zu den Flügeln bleibt bestehen. Zur Kontrolle das R mit Kniebeuge auch mit auf die Schultergelenke gelegten Händen ausführen, um wahrzunehmen, ob man wirklich aufrecht bleibt.

## **Wassermann – H – Löwe – R**

Die Folge Wassermann-H-Löwe-R als Bewegung mit durchgängigen Übergängen gestalten. Wenn das H gemacht wird, den Wassermann als geistige Gestalt drum herum noch anwesend haben. Wenn das R gemacht wird, den Löwen als geistige Gestalt anwesend haben.

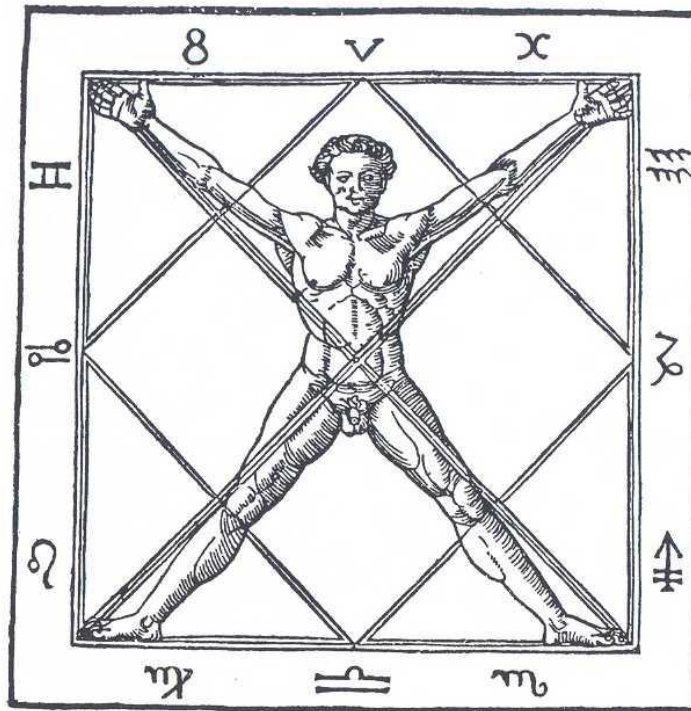
## **Besinnungstext 4. Woche**

Es dringen in mich im Wasserleben,  
In Stoffes Kraftgewalt mich bildend,  
Der Sterne Himmelstaten.  
Ich seh' im Fühlen sie sich weise wandeln.

*Rudolf Steiner aus GA 199:*



## 5. Woche: Toleranz



4. «Ich suche mich im Geiste.»

### Duldsamkeit, Toleranz

GA 10, S. 86: „Das vierte ist die Duldsamkeit (Toleranz) gegenüber Menschen, anderen Wesen und auch Tatsachen. Der Geheimschüler unterdrückt alle überflüssige Kritik gegenüber dem Unvollkommenen, Bösen und Schlechten und sucht vielmehr alles zu begreifen, was an ihn herantritt. Wie die Sonne ihr Licht nicht dem Schlechten und Bösen entzieht, so er nicht seine verständnisvolle Anteilnahme. Begegnet dem Geheimschüler irgendein Ungemach, so ergeht er sich nicht in abfälligen Urteilen, sondern er nimmt das Notwendige hin und sucht, soweit seine Kraft reicht, die Sache zum Guten zu wenden. Andere Meinungen betrachtet er nicht nur von seinem Standpunkte aus, sondern er sucht sich in die Lage des anderen zu versetzen.“

GA 13: „Für das Denken und Fühlen ist ein weiteres Bildungsmittel die Erwerbung der Eigenschaft, welche man Positivität nennen kann. Es gibt eine schöne Legende, die besagt von dem Christus Jesus, dass er mit einigen andern Personen an einem toten Hund vorübergeht. Die andern wenden sich ab von dem hässlichen Anblick. Der Christus Jesus spricht bewundernd von den schönen Zähnen des Tieres. Man kann sich darin üben, gegenüber der Welt eine solche Seelenverfassung zu erhalten, wie sie im Sinne dieser Legende ist. Das Irrtümliche, Schlechte, Hässliche soll die Seele nicht abhalten, das Wahre, Gute und Schöne überall zu finden, wo es vorhanden ist. Nicht verwechseln soll man diese Positivität mit Kritiklosigkeit, mit dem willkürlichen Verschliessen der Augen gegenüber dem Schlechten, Falschen und Minderwertigen. Wer die «schönen Zähne» eines toten Tieres bewundert, der sieht *auch* den verwesenden Leichnam. Aber dieser Leichnam hält ihn nicht davon ab, die schönen Zähne zu sehen. Man kann das Schlechte nicht gut, den Irrtum nicht wahr fin-

den; aber man kann es dahin bringen, dass man durch das Schlechte nicht abgehalten werde, das Gute, durch den Irrtum nicht, das Wahre zu sehen.“

GA 267: „Im vierten Monat soll man als neue Übung die sogenannte Positivität aufnehmen. Sie besteht darin, allen Erfahrungen, Wesenheiten und Dingen gegenüber stets das in ihnen vorhandene Gute, Vortreffliche, Schöne usw. aufzusuchen.“

Zusammenfassung: Versuchen das, was an einen herantritt, zu begreifen. Immer sich auch in die Lage des anderen versetzen. Versuchen, die Sache zum Guten zu wenden.

## **Vierter Ätherstrom**

GA 267: „Wer einen Monat hindurch sich bewusst auf das Positive in allen seinen Erfahrungen hinrichtet, der wird nach und nach bemerken, dass sich ein Gefühl in sein Inneres schleicht, wie wenn seine Haut von allen Seiten durchlässig würde und seine Seele sich weit öffnete gegenüber allerlei geheimen und subtilen Vorgängen in seiner Umgebung, die vorher seiner Aufmerksamkeit völlig entgangen waren. Gerade darum handelt es sich, die in jedem Menschen vorhandene Aufmerksamlosigkeit gegenüber solchen subtilen Dingen zu bekämpfen. Hat man einmal bemerkt, dass dies beschriebene Gefühl wie eine Art von Seligkeit sich in der Seele geltend macht, so versuche man, dieses Gefühl im Gedanken nach dem Herzen hinzulenken und es von da in die Augen strömen zu lassen, von da hinaus in den Raum vor und um den Menschen herum. Man wird bemerken, dass man ein intimes Verhältnis zu diesem Raum dadurch erhält. Man wächst gleichsam über sich hinaus. Man lernt ein Stück seiner Umgebung noch wie etwas betrachten, das zu einem selber gehört.“

Zusammenfassung: Die innere Seligkeit bemerken, die sich aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus ausdehnen.

### **→ 4. Stand von Ich denke die Rede: „Ich suche mich im Geiste“**

## **Bezug der Übung zum Wesensglied „Ich“, dem „Selbst“**

GA 266/3: „Schliesslich muss ich auch noch dazu kommen, mein Ich kennenzulernen. Ich kann mein Ich nicht erfüllen, weil ich in ihm lebe. Daher müssen wir es in die Welt ausgiessen. Mein Ich lerne ich kennen durch das, was wir bezeichnen als Positivität (Gleichnis vom Hunde).

Wenn wir es machen wie der Christus-Jesus, so sehen wir nicht das Hässliche, sondern tauchen soweit hinein in alles, dass wir an das Gute kommen. Auf diese Weise kommen wir los von unserm Ich und können es beobachten. Ich ist Liebe und Wille. Durch den entwickelten Willen lernen wir erkennen die Substanz aller Dinge, die im Göttlichen urständet. Durch die Liebe lernen wir das Wesen der Dinge miterleben. So dringen wir durch Wille und Liebe vor zum Erkennen, das frei ist vom persönlichen Ich. Als geistiges Ich lernen wir untertauchen in Wesen und Substanz aller Dinge, die ja aus dem geistigen Vatergrund stammen, wie auch unser eigenes Ich. Unser Ich schaut uns aus allem Geschaffenen an («Schwan»). Der Schüler erreicht die Stufe des «Schwan», wenn er das erleben kann.“

Hier folgt noch die Beschreibung der Wirkung des Ich, des „Selbst“, wie sie Rudolf Steiner in GA 145 im 8. Vortrag gegeben hat:

„So ringen wir uns allmählich herauf, zu begreifen, was dieses Selbst eigentlich ist. Der astralische Leib ist, seiner innersten Natur nach angesehen, der grosse Egoist; das Selbst ist mehr als der grosse Egoist, das will nicht nur sich, das will sich noch in dem anderen, das will noch hinübergehen in das andere. Und die Erkenntnis, wie sie auf der Erde errungen ist, ist diese abgestumpfte Sucht, in das andere hinüberzutreten, auszudehnen alles, was man ist, nicht nur in sich, sondern weiter über sich hinaus in das andere hinein. Sie ist ein Steigen des Egoismus über sich selbst hinaus.

Wenn Sie diesen Ursprung der Erkenntnis zunächst ins Auge fassen, dann werden Sie begreifen, wie überall die Möglichkeit vorliegt, diese Erkenntnis zu missbrauchen; denn in dem Augenblick, wo diese Erkenntnis abirrt, wird sie sogleich zum Missbrauch, wenn diese Erkenntnis eine wirkliche Erkenntnis im Selbst ist. Nur dadurch, dass man fortschreitet, immer geistiger und geistiger dieses Hineindringen ins andere macht und aus dem zu Weltinteressen erweiterten astralischen Leib dazu gelangt, auf jegliches Eindringen in das andere zu verzichten, dass man völlig unberührt in seinem eigenen Bestande dieses andere lässt, dass man des anderen Interessen höherstellt als die eigenen Interessen, nur dadurch macht man sich reif, in der Erkenntnis aufzusteigen. Sonst kann man ohnedies nicht ein Wesen aus der Hierarchie der Angeloi erkennen, wenn man nicht dahin gelangt ist, dass einen das Innere der Angeloi mehr interessiert als das eigene. Solange man mehr Interesse hat für sein eigenes Wesen als für das Wesen der Angeloi, so lange kann man nicht die Angeloi erkennen. Man muss sich also erziehen zuerst zu Welteninteressen und dann zu Interessen, die noch weitergehen, so dass einem andere bedeutungsvoller, wichtiger sein können als man selbst. In dem Augenblick, wo man versucht, sein Selbst weiterzubringen in den okkulten Erlebnissen, und einem doch dieses eigene Selbst wertvoller bleibt als die anderen Wesen, die man erkennen will, in dem Augenblick ist die Abirrung da. Und hier, wenn Sie diesen Gedankengang verfolgen, kommen Sie eigentlich zu einer wirklichen Vorstellung über das, was schwarze Magie ist; denn die schwarze Magie beginnt da, wo okkulte Tätigkeit hineingetragen wird in die Welt, ohne dass man in der Lage ist, zuerst seine Interessen zu Weltinteressen auszudehnen, ohne dass man andere Interessen mehr schätzen kann als seine eigenen Interessen.“

## **Hauptübung: 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.

## Eurythmie: T - L (Duldsamkeit)

Tierkreiszeichen	Monat	Tugend	Ev-Reihe G. Merker	TK-Laute klassisch
Fische	März	Grossmut wird zu Liebe	<b>T</b>	N
Jungfrau	September	Höflichkeit wird zu Herzenstakt	<b>L</b>	B, P

### Fische

„Sie stehen bloss auf dem linken Fuss, den rechten halten Sie etwas gehoben, die rechte Hand vertikal aufwärts, die linke Hand etwas gebeugt abwärts.“ (Rudolf Steiner)

Lassen Sie die Hände locker hängen, die Handflächen weisen nach hinten. Stellen Sie den linken Ellenbogen etwas aus und strahlen sie durch den linken Unterarm und Hand hinunter zum linken Fuss. Stabilisieren Sie so Ihre linke Säule. Heben Sie, ausgehend vom rechten Knöchel, den rechten Fuss an der Ferse etwas an, bis sich die nach unten hängenden Zehen fast oder ganz vom Boden lösen. Gleichzeitig mit dem Fuss, im selben Energiefeld heben sie die rechte Hand senkrecht nach oben. Der Fuss hängt locker hinunter, die Hand zieht es hinauf. Das bewirken Sie durch die nach unten zum linken Fuss gerichteten Intensität der linken Arms und seiner Hand.

### T

Die Arme links und rechts vom Körper hängen lassen, die Handflächen leicht nach aussen drehen. Dann die Arme links und rechts nach oben steigen lassen. Immer höher bis sich die Hände im Gegenstrom fast von alleine nach innen wenden und zum Haupt zurückströmen. Sich von unten zum Himmel erheben und den Geist von oben empfangen. Ein grosses Herz werden.

### T mit einem Fuss

Zusammen mit der T-Gebärde dieselbe Bewegung in klein mit einem Fuss mache. Wenn das T sich auf den Kopf senkt, dann die Zehen auf den anderen Fussrücken. Das T bis in die Füsse hinunter spüren

### Jungfrau

„Halten Sie den rechten Arm an den Körper, die linke Hand leicht in die Seite gestemmt.“ (Rudolf Steiner)

Mit dem nach unten gerichteten rechten Arm und der rechten Hand die Kontur des Körpers spüren. Die andere Handfläche auf die Gegend der Hüfte legen (der Ellenbogen weist nach aussen) und in den Körper hinein spüren.

### L

Mit den Händen in einem Halbkreis nach unten fahren, sie unten zusammenführen und vor dem Körper hochbringen bis zum Herz. Auf diesem Weg nach oben die Hände langsam zu einem Umstülpen nach aussen bringen, so dass die Hände weitersteigen können über den Kopf hinaus, sich nach links und rechts ausbreiten und wieder in die Anfangsposition kommen. Die Beine in leichte X-Bein-Stellung bringen und leicht mitfedern. Das Strecken der Beine über das ganze Hochgehen der Arme ausdehnen, nicht zu früh damit fertig sein. (L: Das ätherische Prinzip)

### **L mit den Beinen im Gehen**

Langsam Vorwärtsschreiten. In das nach vorne bringen des Fusses einen grossen Kreis einbauen: am Bein vorbeistreichen, dann nach aussen, nach hinten und nochmal am Bein vorbei. dann erst aufsetzen und dasselbe mit dem anderen Fuss.

### **L mit Armen und Beinen im Gehen**

Langsam Vorwärtsschreiten. In das nach vorne bringen des Fusses den oben beschriebenen Kreis einbauen und gleichzeitig die L-Bewegung der Arme ausführen. Armbewegung und Beinbewegung in Übereinstimmung bringen. Dem unteren Teil des L der Arme genug Zeit geben, nicht dem Bein vorauslaufen.

### **Fische – T – Jungfrau - L**

Die Folge Fische-T-Jungfrau-L als Bewegung mit durchgängigen Übergängen gestalten. Wenn das T gemacht wird, die Fische als geistige Gestalt drum herum noch anwesend haben. Wenn das L gemacht wird, die Jungfrau als geistige Gestalt anwesend haben.

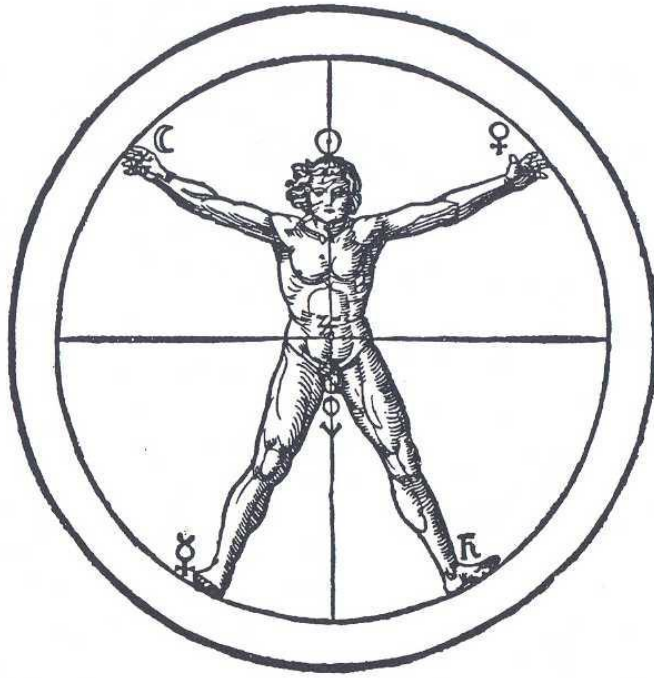
### **Besinnungstext 5. Woche**

Mein Haupt trägt  
Der Ruhesterne Sein  
Meine Brust birgt  
Der Wandelsterne Leben  
Mein Leib west  
Im Elementenwesen  
Das bin Ich.

*Für Walter Johannes Stein April 1924*

*In der sehr verblassten Skizze: Stein / Elementeweg oder Elementenreich*

## 6. Woche: Glaube



5. «Ich fühle mich in mir.»

### Glaube

GA 10, S. 86: „Das fünfte ist die Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Man spricht in dieser Beziehung auch von dem «Glauben» oder «Vertrauen». Der Geheimschüler tritt jedem Menschen, jedem Wesen mit diesem Vertrauen entgegen. Und er erfüllt sich bei seinen Handlungen mit solchem Vertrauen. Er sagt sich nie, wenn ihm etwas mitgeteilt wird: das glaube ich nicht, weil es meiner bisherigen Meinung widerspricht. Er ist vielmehr in jedem Augenblicke bereit, seine Meinung und Ansicht an einer neuen zu prüfen und zu berichtigen. Er bleibt immer empfänglich für alles, was an ihn herantritt. Und er vertraut auf die Wirksamkeit dessen, was er unternimmt. Zaghaftigkeit und Zweifelsucht verbannt er aus seinem Wesen. Hat er eine Absicht, so hat er auch den Glauben an die Kraft dieser Absicht. Hundert Misserfolge können ihm diesen Glauben nicht nehmen. Es ist dies jener «Glaube, der Berge zu versetzen vermag».“

GA 13: „Das Denken in Verbindung mit dem Willen erfährt eine gewisse Reifung, wenn man versucht, sich niemals durch etwas, was man erlebt oder erfahren hat, die unbefangene Empfänglichkeit für neue Erlebnisse rauben zu lassen. Für den Geistesschüler soll der Gedanke seine Bedeutung ganz verlieren: «Das habe ich noch nie gehört, das glaube ich nicht.» Er soll während einer gewissen Zeit geradezu überall darauf ausgehen, sich bei jeder Gelegenheit von einem jeglichen Dinge und Wesen Neues sagen zu lassen. Von jedem Luftzug, von jedem Baumblatt, von jeglichem Lallen eines Kindes kann man lernen, wenn man bereit ist, einen Gesichtspunkt in Anwendung zu bringen, den man bisher nicht in Anwendung gebracht hat. Es wird allerdings leicht möglich sein, in bezug auf eine solche Fähigkeit zu weit zu gehen. Man soll ja nicht etwa in einem gewissen Lebensalter die Erfahrungen, die man über die Dinge gemacht hat, ausser acht lassen. Man soll, was man in der Gegenwart erlebt, nach den Erfahrungen der Vergangenheit beurteilen. Das kommt auf die eine Waagschale; auf die andere aber muss für den Geistesschüler die Geneigtheit kommen, immer Neues zu erfahren. Und vor allem der Glaube an die Möglichkeit, dass neue Erlebnisse den alten widersprechen können.“

GA 267: „Im fünften Monat versuche man dann in sich das Gefühl auszubilden, völlig unbefangen einer jeden neuen Erfahrung gegenüberzutreten. Was uns entgegentritt, wenn die Menschen gegenüber einem eben Gehörten und Gesehenen sagen: «Das habe ich noch nie gehört, das habe ich noch nie gesehen, das glaube ich nicht, das ist eine Täuschung», mit dieser Gesinnung muss der esoterische Schüler vollständig brechen. Er muss bereit sein, jeden Augenblick eine völlig neue Erfahrung entgegenzunehmen. Was er bisher als gesetzmässig erkannt hat, was ihm als möglich erschienen ist, darf keine Fessel sein für die Aufnahme einer neuen Wahrheit.“

Zusammenfassung: Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Empfänglich bleiben für alles, was an einen herantritt. Vertrauen auf die Wirksamkeit dessen, was man unternimmt.

## **Fünfter Ätherstrom**

GA 267: „Wer im fünften Monat seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, so gesinnt zu sein, der wird bemerken, dass sich ein Gefühl in seine Seele schleicht, als ob in jenem Raum, von dem bei der Übung im vierten Monat gesprochen wurde, etwas lebendig würde, als ob sich darin etwas regte. Dieses Gefühl ist ausserordentlich fein und subtil. Man muss versuchen, dieses subtile Vibrieren in der Umgebung aufmerksam zu erfassen und es gleichsam einströmen zu lassen durch alle fünf Sinne, namentlich durch Auge, Ohr und durch die Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.“

Zusammenfassung: Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung (Ätherstrom 4) spüren und diese durch alle 5 Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.

### **→ 5. Stand von Ich denke die Rede: „Ich fühle mich in mir“**

## **Bezug der Übung zum Wesensglied Geistselbst**

GA 266/3: „Auf der fünften Stufe entwickeln wir Manas oder Geistselbst. Da dürfen wir uns nicht festlegen auf dasjenige, was wir bisher gesehen, gelernt, gehört haben. Wir müssen lernen, von allem dem abzusehen, uns allem, was uns entgegentritt, ganz wie ausgeleert von dem Bisherigen zu erhalten. Manas kann nur entwickelt werden, wenn man lernt, alles, was wir uns durch Eigendenken erworben haben, doch nur zu empfinden als etwas Minderwertiges gegenüber dem, was wir uns erwerben können, indem wir uns den Gedanken öffnen, die aus dem gottgewobenen Kosmos einströmen. Aus diesen göttlichen Gedanken ist alles, was uns umgibt, entstanden. Wir haben sie nicht durch unser bisheriges Denken finden können. Da verbergen es uns die Dinge. Jetzt lernen wir hinter allem wie ein verborgenes Rätsel dies Göttliche zu erahnen. Immer mehr lernen wir in Bescheidenheit einsehen, wie wenig wir bisher von diesen Rätseln ergründet haben. Und wir lernen, dass wir eigentlich alles aus unserer Seele entfernen müssen, was wir bisher gelernt haben, dass wir ganz unbefangen, wie ein Kind, allem entgegentreten müssen — dass sich nur der Unbefangenheit der Seele darbieten die göttlichen Rätsel, die uns umgeben. Kindlich muss die Seele werden, um in die Reiche der Himmel eindringen zu können. Der kindlichen Seele strömt dann entgegen die verborgene Weisheit — Manas — wie ein Geschenk der Gnade aus der geistigen Welt.“

In GA 145 (9. Vortrag) wird deutlich, dass mit dem Bewusstwerden des Göttlichen die Wesenheiten von Luzifer und Ahriman neben dem Christus erscheinen:

„Sie werden das vielleicht zunächst, wenn Sie die Vorstellung an der Oberfläche haften lassen, recht fatal finden, dass der Mensch, wenn er hellseht wird und einschläft, gewahr wird, dass er während der Nacht in

die Gesellschaft des Luzifer kommt. Aber wenn Sie genauer nachdenken, so wird es Ihnen bald aufgehen, dass es gescheiter ist, man lernt Luzifer erkennen, dass es besser ist, wenn man weiss, dass man in seiner Gesellschaft ist, — als wenn man glaubt, er sei nicht da, und man hat ihn nur unsichtbar mit seinen Kräften wirksam in sich. Das hat man ja auch während des Tages. Das Schlimme besteht nicht darin, dass Luzifer an unserer Seite ist, denn wir lernen ihn allmählich erkennen als den Geist, der die Freiheit bringt; sondern das Schlimme besteht darin, dass man ihn nicht kennt. Aber in einer gewissen Weise durften ihn die Menschen, nachdem sie sozusagen seiner ansichtig wurden bei seiner Verführung in der lemurischen Zeit, es durften ihn die Menschen nicht weiter schauen; denn zu jener Urverführung in der lemurischen Zeit wären dann lauter partielle Verführungen getreten. Daher musste diejenige göttlich-geistige Wesenheit, der es um den Fortschritt des Menschen zu tun war, einen Schleier ziehen vor die Anschauung der Nacht. Damit allerdings ging für den Menschen auch alles das verloren, was er sonst während des Schlafes sehen würde. Und der Schlaf bedeckt dem Menschen die Welt, in der er vom Einschlafen bis zum Aufwachen ist, mit Finsternis. In dem Augenblicke, wo der Schleier weggezogen würde, welcher die Nacht mit Finsternis bedeckt, würden wir eben finden, dass Luzifer an unserer Seite ist. Wäre der Mensch stark genug, würde das nichts schaden; da er aber zunächst nicht stark sein konnte im Sinne der Erdenentwicklung, so musste dieser Schleier über die nachtschlafende Zeit gezogen werden. Und nach der Urverführung, die in ihrer Folge zurückliess die Möglichkeit der menschlichen Freiheit, sollten nicht die anderen Verführungen durch ein unmittelbares Anschauen Luzifers vom Einschlafen bis zum Aufwachen an den Menschen herantreten können.

Nun gibt es ein Äquivalent. Man kann nämlich nicht Luzifer in der Nacht schauen, wenn man nicht bei Tag seinen Genossen, den Ahriman, schaut. Und so wird für den Menschen, der so weit gekommen ist in der Entwicklung seines Selbstes und seines astralischen Leibes, das Tägliche, das im Wachen die Anschauung der Dinge bewirkt, anders als für den naiven Menschen. Der Mensch lernt erkennen, dass er den Dingen anders gegenübertritt, als er ihnen früher vor seiner Entwicklung des Selbstes und des astralischen Leibes entgegengetreten ist. Der Mensch lernt zunächst gewisse Eindrücke, die er sonst in abstraktem Sinn hinnimmt, als Wirkungen der ahrimanischen Wesenheiten anschauen. So lernt er die Begierde — nicht diejenige, die von innen heraus kommt, die ist luziferisch, aber das, was von aussen kommt, was dem Menschen von aussen die Begierde erweckt, was also in den Dingen und Wesen um uns herum uns anzieht, so dass wir aus persönlichem Interesse dieser Anziehung folgen, also alles das, was uns von aussen zum Genuss verlockt — erkennen als ahrimanische Impression. Dann lernt man erkennen als ahrimanische Impression alles das, was uns von aussen Furcht einflösst, was die Furcht in uns erregt von aussen. Es sind zwei Pole, möchte ich sagen: Genuss und Furcht. Um uns herum ist die sogenannte materielle und die sogenannte geistige Welt; die materielle Welt sowohl wie die geistige erscheint dem äusseren Tagwachen in der Maja. Die äussere Welt der Sinne erscheint in der Maja, denn die Menschen sehen nicht, dass überall, wo sie von den äusseren Dingen und Wesenheiten zum Genuss erregt werden, Ahriman hervorguckt und den Genuss in der Seele hervorruft. Dasjenige aber, was zum Beispiel die Materialisten leugnen, dass wirkliche Geistigkeit überall in der Materie ist, das bewirkt Furcht; und wenn die Materialisten merken, dass die Furcht ihnen nahekommt aus den Untergründen ihrer Seele, aus dem Astralischen, dann betäuben sie sich, dann ersinnen sie die materialistischen Theorien; und es ist tief wahr, was der Dichter sagt: Den Teufel — nämlich den Ahriman — merkt das Völkchen nie, und wenn er sie schon am Kragen hätte. ...

Wiederum musste wegen der Unreife der Menschen dieser Ahriman verborgen werden, das heisst, es wurde über sein Wesen ein Schleier gebreitet. Das wurde auf etwas andere Weise gemacht als gegenüber dem Luzifer; es wurde so gemacht, dass die Aussenwelt dem Menschen in Maja getaucht wurde, indem ihm vorgegaukelt wird, dass statt des Ahriman, der überall hervorlugt, Materie draussen sei in der Welt. Überall an der Stelle, wo der Mensch Materie hinräumt, da ist in Wahrheit Ahriman. Und die grösste Verführung ist die materialistische Theorie der Physik, sind die materiellen Atome; denn diese sind nichts anderes in Wirklichkeit als die Kräfte des Ahriman. ...

Sie sehen daraus, dass der Mensch durch die okkulte Entwicklung seines Selbstes und seines astralischen Leibes etwas vorausahnen kann von dem, was in der Zukunft der Menschheit eintreten wird, etwas ahnen kann von der Genossenschaft des Ahriman und des Luzifer. Durch eine bestimmte Gesetzmässigkeit in der Entwicklung trat an den Menschen zuerst heran während der lemurischen Zeit Luzifer, dann später erst als



Folge des luziferischen Einflusses der ahrimanische Einfluss. In der Zukunft wird es umgekehrt sein: Der ahrimanische Einfluss wird zuerst stark sein und dann wird sich ihm der luziferische Einfluss zugesellen. Der ahrimanische Einfluss wird vorzugsweise im Wachzustande wirken, der luziferische Einfluss vorzugsweise im Schlafzustande oder in all den Zuständen, die dem Schlafzustande zwar ähnlich, aber bewusst sind, in immer mehr und mehr sich entwickelnden hellseherischen Zuständen der menschlichen Seele.

So brauchte der Mensch, weil eintreten soll Ahriman in sein äusseres sinnliches Leben im Wachzustand, zuerst den Schutz für den Wachzustand vor dem Ahriman. Solche Schutzimpulse werden viele, viele Jahrhunderte in der Menschheitsentwicklung gegeben, bevor die entsprechende Gefahr eintritt. Während jetzt noch immer nicht das volle Bewusstsein des Ahriman-Mephisto für die allgemeine Menschheit da ist, ist der Schutzimpuls eingetreten im Beginne unserer Zeitenentwicklung in der physischen Erscheinung des Christus in der Erdenentwicklung. Dass der Christus im physischen Leibe einmal in der Erdenentwicklung erschien, das ist die Vorsorge dafür gewesen, dass der Mensch gewappnet sein möge durch die Aufnahme des Christus-Impulses gegen den notwendigen Einfluss, der von Ahriman-Mephisto kommen wird. Dass der Mensch später gewappnet sein werde, wenn der luziferische Einfluss da ist, dagegen wird der Mensch gewappnet durch die Erscheinung des Christus im Ätherleib, von der auch öfters schon gesprochen worden ist, dass sie herannahe. Das ist ein Einfluss, der für ein anderes Bewusstsein kommen wird. Wie der Christus einmal erschienen ist im physischen Leibe und von da aus der Impuls weiter ausgegangen ist, wird der Christus in ätherischer Gestalt merkbar werden schon von diesem 20. Jahrhundert ab für eine erst geringe, dann für eine immer grössere Anzahl von Menschen. Und so sehen wir, wie durch eine Art von Äquilibrium, durch eine Art von Sich-die-Waage-Halten der Impulse, die Fortentwicklung des Menschen bewirkt wird. Dasjenige, was in der Versuchungsgeschichte der Evangelien dargestellt wird, das Gegenüberstehen des Christus dem Luzifer und dem Ahriman, in dem einen Evangelium so, in dem anderen so — ich habe das einmal dargestellt —, das ist ein Zeugnis dafür, dass der Mensch durch den Christus-Impuls, durch den Impuls des Mysteriums von Golgatha die richtige Zukunftsentwicklung finden kann. Es gehört zu einer wirklichen Entwicklung des Selbstes und des astralischen Leibes des Menschen, dass der Mensch in diesem veränderten Selbst und astralischen Leibe die Impressionen erhalten kann, wie es mit Ahriman, wie es mit Luzifer, wie es mit dem Christus in der Menschheitsevolution steht; und eine richtige Entwicklung des Selbstes und des astralischen Leibes führt zu einer solchen Erkenntnis der drei die Menschheitsevolution bedingenden Impulse.“

### Eurythmie: B - G (Unbefangenheit, Glaube)

Tierkreiszeichen	Monat	Tugend	Ev-Reihe G. Merker	TK-Laute <i>klassisch</i>
Widder	April	Devotion (Ehrfurcht) wird zu Opferkraft	<b>B</b>	<i>W</i>
Waage	Oktober	Zufriedenheit wird zu Gelassenheit	<b>G</b>	<i>C, CH</i>

## **B**

Einige Male eine kräftiges I machen. Dann mit den Armen weit nach link und recht hinausgreifen, aus der Weite langsam um das zuvor gemachte I die Hülle des B heranholen und ihm Dauer und Ausdruck verleihen. Das bis in die Füsse hinunter spüren.

## **G**

Die Arme mit nach aussen weisenden Handflächen übereinanderlegen. Von den Oberarmen her die Arme mit einer Platzschaffenden Gebärde auseinanderbewegen. Dabei spannen sich auch die Handflächen. Erleben, wie zwischen den Armen ein lichtvoller Raum entsteht. Das G verlangt die Aufrechterhaltung der Spannung in den Armen, damit der geschaffene Raum nicht wieder zusammengedrückt wird.

### **Stosslaute: Das G im B**

Ein B machen und Spüren, wie ihm ein G von innen entgegenkommt.  
Ein G machen und spüren, wie es eine Begrenzung von Aussen findet.

## **Hauptübung: 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.

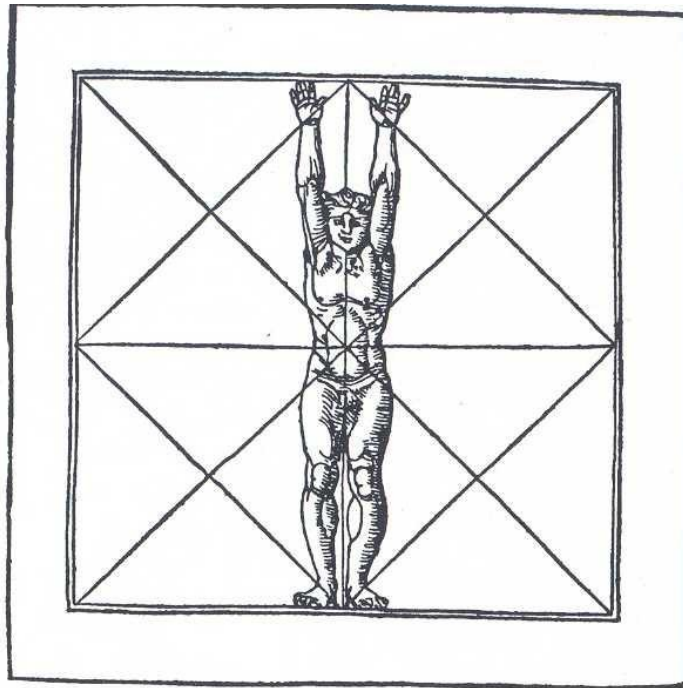
Die Seligkeit, in der die Seele

den Geist findet.

Du bist.

## 7. Woche: Beharrlichkeit

### Beharrlichkeit



6. «Ich bin auf dem Wege zum Geiste, zu mir.»

GA 10, S. 85: „Das dritte ist die Erziehung zur Ausdauer. Der Geheimschüler lässt sich nicht durch diese oder jene Einflüsse von einem Ziel abbringen, das er sich gesteckt hat, solange er dieses Ziel als ein richtiges ansehen kann. Hindernisse sind für ihn eine Aufforderung, sie zu überwinden, aber keine Abhaltungsgründe.“

GA 13: „Damit sind fünf Eigenschaften der Seele genannt, welche sich in regelrechter Schulung der Geistes- schüler anzueignen hat: die Herrschaft über die Gedankenführung, die Herrschaft über die Willensimpulse, die Gelassenheit gegenüber Lust und Leid, die Positivität im Beurteilen der Welt, die Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens. Wer gewisse Zeiten aufeinanderfolgend dazu verwendet hat, um sich in der Erwerb- ung dieser Eigenschaften zu üben, der wird dann noch nötig haben, in der Seele diese Eigenschaften zum harmonischen Zusammenstimmen zu bringen. Er wird sie gewissermassen je zwei und zwei, drei und eine usw. gleichzeitig üben müssen, um Harmonie zu bewirken.“

GA 267: „Im sechsten Monat soll man dann versuchen, systematisch in einer regelmässigen Abwechslung alle fünf Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich daher allmählich ein schönes Gleichge- wicht der Seele heraus.

Man wird namentlich bemerken, dass etwa vorhandene Unzufriedenheiten mit Erscheinung und Wesen der Welt vollständig verschwinden. Eine allen Erlebnissen versöhnliche Stimmung bemächtigt sich der Seele, die keineswegs Gleichgültigkeit ist, sondern im Gegenteil erst befähigt, tatsächlich bessernd und fortschrittlich in der Welt zu arbeiten. Ein ruhiges Verständnis von Dingen eröffnet sich, die früher der Seele völlig verschlos- sen waren.“

Zusammenfassung: Sich nicht durch fremde Einflüsse von einem Ziel abbringen lassen, solange man dieses Ziel als ein richtiges ansehen kann.

## Sechster. Ätherstrom

Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus grösser geworden wäre.

[Im Text der sechs Nebenübungen (GA 267) findet sich keine Angabe zu einer Ätherempfindung, sie ist hier von den Autoren aus Texten der esoterischen Schule (Steiner, R, Aus den Inhalten der esoterischen Stunden. Band I: 1904-1909, GA 266/1. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007) entnommen.]

### → 6. Stand von Ich denke die Rede: „Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir“

## Bezug der Übung zu den Wesensgliedern

GA 266/3: „Weiter zu gehen ist für den Menschen nicht nötig, da er durch diese fünf Stufen den Kontakt mit der geistigen Welt herstellt. Es muss nun noch durch stete Wiederholung dieser fünf Übungen zwischen den verschiedenen Fähigkeiten, die durch sie erlangt werden sollen, die Harmonie des Zusammenwirkens hergestellt werden. Das bewirkt die sechste Übung.

Diese Übungen sind von allergrösster Wichtigkeit. Durch sie kann die Seele den Weg finden in die geistigen Welten. Überall, in allen Schriften, Zyklen, Vorträgen finden Sie Hinweise auf diese fünf Übungen. Und es brauchte keine esoterische Stunde stattzufinden, wenn jeder sie aufmerksam läse und die Kräfte dieser Übungen in seiner Seele zum Leben erweckte. Sie dienen den speziell gegebenen Übungen zur Unterstützung.

Der Esoteriker muss nur aufmerksam sein, auch auf das Kleinste. Er muss alles gewissenhaft beobachten, noch in ganz anderer Weise, als es im Physischen geschieht, sobald er sich den geistigen Welten nähert. Denn die Dinge im Geistigen sind ja soviel subtiler, feiner als im Physischen. Darum muss der Esoteriker diese Übungen beständig machen und sich immer wieder anfangen zu neuem Streben, zu neuen Beobachtungen, da es ihm sonst nicht möglich ist, Einblicke in die geistige Welt zu bekommen. Und vor allem muss der Esoteriker Geduld üben. Die meisten denken, nachdem sie kurze Zeit geübt haben, sie könnten nun in die geistige Welt gelangen, alle Pforten zur geistigen Welt ständen ihnen offen. Bedenken Sie doch, dass ein bedeutsamer Impuls, eine bedeutende Idee neunzehn Jahre braucht, um innerlich gut ergriffen und verstanden zu werden. Wenn der Esoteriker glaubt, nach einigem Üben nun ohne weiteres reif zu sein zum Eintritt in die geistigen Welten, so ist das gerade so, als wenn ein Kind, das eben sprechen gelernt hat, nun sagen wollte: Das dauert mir zu lange, Jahre hindurch zu warten, bis ich ein Mann bin. Ich will gleich Mann sein.“

Ein Zweites, das man im esoterischen Leben lernen muss, ist die Wahrhaftigkeit. Wer sie im physischen Leben nicht schon gelernt hat, wird grosse Mühe haben bei seinem Aufstieg in die geistige Welt, da er ja auch sein logisches Denken und alles, was an den Verstand gebunden ist, zurücklassen muss und in der geistigen Welt nicht korrigiert wird durch die Tatsachen wie hier in der physischen Welt. Die guten Götter haben gerade dadurch den Menschen erziehen wollen zur Wahrhaftigkeit, dass sie ihn versetzt haben in die physische Welt, wo eine jede Unwahrheit — d. h. alles, was nicht den Tatsachen entspricht — korrigiert wird durch die Tatsachen. Die Neigung zur Wahrhaftigkeit kann nur in der physischen Welt erworben werden, nicht erst in der geistigen Welt.

Endlich muss der Esoteriker bestrebt sein, sich gewohnheitsmässig ein gutes Gedächtnis anzuerziehen. Der Bewahrer des Gedächtnisses ist der Ätherleib, aber ohne den physischen Leib würde er schlecht bewahren können. Die Nerven werden beeindruckt, und es muss hineingeschrieben werden in den physischen Leib. Der ist sozusagen der Aufschreibeapparat für das, was der Mensch behalten will. Und wenn der Mensch sich erinnern will an etwas, so durchdringt er mit dem Ätherleib den physischen Leib bis zu der Stelle, wo das, was erinnert werden soll, eingeschrieben steht, und dann wird das Erinnerungsbild lebendig, und der Mensch liest es dann ab vom physischen Leib. Schüler machen es ja so, wenn sie etwas auswendig zu lernen haben, dass sie es sich solange wiederholen, bis es sich eingeschrieben hat. Aber da kann es vorkommen,

dass, wenn sie z. B. lernen: «Es stand vor alten Zeiten ...», sie es sich gewaltsam einpressen in den physischen Leib dadurch, dass sie den Laut zu Hilfe nehmen. Gewohnheitsmässig muss ein solches Einschreiben und Ablesen werden dadurch, dass es uns zur inneren Gewohnheit wird, alle Verrichtungen mit Aufmerksamkeit und Nachdenken zu durchdringen.

Für geistige Erlebnisse kann man den physischen Leib nicht brauchen als Erinnerungsorgan, an die Stelle muss das Gewohnheitsmässige treten. Wir müssen uns die dazu gehörende Empfindungsnuance vor die Seele rufen. Der Inhalt dessen, was dem Meditanten zufließt, wenn er sich nach der Meditation leer macht — auch von dem Einwirken der Meditation — ist ja in gewissem Sinne Verdienst. Niemals wird eine Meditation einmal ebenso sein wie ein anderes Mal. Das, was uns zufließt, hängt ab von unserer Moralität, von unserer Wahrheitsliebe, davon, wie wir seit der letzten Meditation gelebt haben. Sind wir in irgendeiner Weise nicht ganz bei der Wahrheit geblieben, oder haben wir Zorn, Ärger in uns aufkommen lassen, so kann nichts aus der geistigen Welt in uns einströmen. Es ist damit schon so, wie wir es verdienen. Bei aufmerksamem Nachspüren werden wir schon immer den Grund dafür, dass wir nicht mit dem Geistigen begnadet wurden, in irgendeiner Unwahrheit, in irgendeiner Aufwallung von Zorn oder dergleichen finden.“

In GA 145 werden im 10. Vortrag die Wirkungen der esoterischen Schulung auf die Hüllen des Menschen und sein Selbst noch differenzierter beschreiben:

„Wenn man den noch nicht okkult entwickelten Menschenleib betrachtet, nimmt man wahr eine Anzahl von Bildern, von Imaginationen. Das, was physische Materie ist, das verschwindet ja für den hellseherischen Blick, an die Stelle treten Imaginationen; aber die sind so zusammengeschoben, dass sie den freundlichen, innerlich erglänzenden Anblick einer Person, die in okkulten Entwicklung begriffen ist, nicht zeigen, sondern sich so zeigen wie in sich verfinsterte Materie. Aber auch bei dem noch nicht entwickelten Menschen zeigen sie sich, und zwar wie Teile, und jeder Teil bezieht sich auf etwas im Makrokosmos. Im wesentlichen kann man zwölf Glieder unterscheiden. Jedes solche Glied ist eigentlich ein Gemälde; ein Gemälde eines Teiles der grossen Welt. Wenn man alle zwölf zusammen hat, hat man den Eindruck, irgendein unbekannter Maler habe Miniaturbilder geschaffen vom Makrokosmos — zwölf an der Zahl — und habe daraus den physischen Menschenleib gebildet. Wenn nun die Persönlichkeit in okkulten Entwicklung begriffen ist, dann wird dieses Bild immer grösser und grösser, aber auch innerlich immer freundlicher und freundlicher, von innen heraus leuchtend. Das kommt daher: Bei einer Persönlichkeit, die nicht in okkulten Entwicklung begriffen ist, wird der Makrokosmos nur in seinem physischen Aspekt abgebildet; bei einer Persönlichkeit aber, die eine okkulte Entwicklung durchmacht, zeigt sich immer mehr und mehr in den Bildern auch der geistige Inhalt, zeigen sich die Bilder der geistigen Wesen des Makrokosmos. So stellt sich uns die okkulte Entwicklung auch noch so dar, dass die in einer okkulten Entwicklung begriffene Persönlichkeit von einem bloss physischen Mikrokosmos immer mehr und mehr ein geistiger Mikrokosmos wird; das heisst, dass sie immer mehr in sich die Bilder nicht bloss von Planeten und Sonnen, sondern von Wesenheiten der höheren Hierarchien zeigt. Das ist der Unterschied zwischen einer nicht in okkulten Entwicklung begriffenen Person und einer solchen, die in okkulten Entwicklung begriffen ist. Und immer höhere Hierarchien zeigen sich, je mehr der Mensch in seiner okkulten Entwicklung vorwärts dringt. Man lernt also sozusagen das Gefüge der Welt kennen, indem man hellseherisch den physischen Menschenleib betrachtet.

Der ätherische Menschenleib, der zeigt bei einer nicht in einer okkulten Entwicklung begriffenen Person den Werdegang der Welt, dasjenige, was in der Zeit aufeinanderfolgt; er zeigt, wie sich Planeten und Sonnen oder auch menschliche Kulturen auf der Erde oder auch einzelne Menschen durch ihre Inkarnationen hindurch verändern, wie sie sich im aufeinanderfolgenden Werden zeigen. Der Ätherleib ist also eigentlich ein Erzähler; er erzählt den Werdegang der Welt. Während der physische Leib des Menschen wie eine Summe von Gemälden ist, von einem unbekanntem Maler gemalt, erweist sich der Ätherleib wie eine Art Erzähler, der die Weltengeschichte selber in seinen eigenen inneren Geschehnissen erzählt. Und je mehr der Mensch in einer okkulten Entwicklung begriffen ist, desto weiter reichen die Erzählungen hinauf. Ein Mensch, der verhältnismässig wenig in okkulten Entwicklung begriffen ist, der zeigt in seinem Ätherleib vielleicht für den hellseherischen Blick ein paar Generationen, die ihm in physischer Vererbung vorangegangen sind; denn dieses Werden zeigt sich auch noch im Ätherleib des Menschen. Je weiter aber die okkulte Entwicklung einer

Persönlichkeit geht, desto mehr ist es möglich, in dem Ätherleib Menschheitskulturen, einzelne Verkörperungen dieser oder jener Individualitäten zu sehen, ja hinaufzusteigen zu dem kosmischen Werden und dem Anteil der Geister höherer Hierarchien an dem kosmischen Werden.

Der astralische Leib des Menschen, der ist ja für die gewöhnliche Beobachtung sozusagen nur durch sein inneres Schattenbild zu sehen, durch Gedanken-, Willenserlebnisse, Gefühlerlebnisse; er wird immer mehr und mehr zu einem Ausdruck desjenigen, was der Mensch in bezug auf seine Wesenheit im Kosmos wert ist. Diese Schilderung, diese Darstellung bitte ich ganz besonders bedeutsam zu nehmen. Der astralische Leib des in einer okkulten Entwicklung begriffenen Menschen wird immer mehr und mehr der Ausdruck für den Wert des Menschen im Kosmos. Wir haben ja geschildert, wie wir darauf kommen, dass der astralische Leib seiner Urwesenheit nach eine Art Egoist ist, wie aber die okkulte Entwicklung diesen überwinden muss dadurch, dass Persönlichkeitsinteressen zu Weltinteressen hinaufgehoben werden. Beobachtet man den astralischen Leib einer in höherer Entwicklung begriffenen Persönlichkeit, dann wird man an diesem astralischen Leib sehen, je nachdem er sich finster oder dunkel erweist oder innerlich sich hell erglänzend zeigt, je nachdem er sich in schrillen Misstönen zu erkennen gibt oder in harmonischen, melodischen Klängen, daran wird man sehen, ob der betreffende Mensch seine Entwicklung so geleitet hat, dass er mit seinen persönlichen Interessen verknüpft geblieben ist, von denen gesprochen worden ist, oder ob er wirklich Weltinteressen zu seinen Interessen gemacht hat. Das ist es, was sich ergeben kann an dem astralischen Leibe einer in höherer Entwicklung begriffenen Menschenpersönlichkeit, dass, wenn die Entwicklung in richtiger okkulten Moral vor sich gegangen ist, wir an ihm sehen, wie wunderbar der Mensch dadurch wird, dass er den Horizont seiner Interessen aus dem Persönlichen in das Allgemein-Menschliche und in die allgemeinen Weltintentionen hinaus erweitert. Immer strahlender, immer sonnenhafter wird der astralische Leib dadurch, dass der Mensch immer mehr und mehr lernt, die allgemeinen Menschheits- und Weltangelegenheiten zu *seinen* Angelegenheiten zu machen.

Das Selbst des Menschen zeigt, je weiter der Mensch in seiner Entwicklung vorwärtsdringt, immer mehr und mehr die Tendenz, sich zu zerspalten, sich zu zerteilen. Es schickt gleichsam seinen Bewusstseinsinhalt aus; dieser Bewusstseinsinhalt macht Botengänge in der Welt. Ja, wenn der Mensch zum Beispiel eine Wesenheit aus der Hierarchie der Angeloi kennenlernen will, dann genügt es nicht, dass er Erkenntniskräfte anwendet von gewöhnlicher Art. Wenn er sie wirklich kennenlernen will, dann muss er sein Bewusstsein verlegen können, das heißt, er muss die Kräfte seines Selbsts heraussondern können und ein Stück von seinem Selbstbewusstsein hinüberverlegen können in die Wesenheit des betreffenden Wesens aus der Hierarchie der Angeloi. Was wir immer für ein Wesen kennenlernen, wir können es nur so kennenlernen, dass wir unser Selbstbewusstsein in dieses Wesen hineinverlegen. Das ist der Drang des Selbstes, aus sich herauszugehen, sich in das andere Wesen hineinzuverlegen und das, was zuerst nur in einem selbst gelebt hat, weiterleben zu lassen in dem anderen Wesen. Dieser Drang zeigt sich auf einer niedrigeren Menschheitsstufe der menschheitlichen Wesenheit, auf der Stufe des gewöhnlichen Menschendaseins, in einem gewissen Drange, sein Bewusstsein aus sich selber heraus zu entfernen; es zeigt sich dieses in dem Bedürfnis nach Schlaf. Und dasjenige, was den Menschen seelisch zum Schlafen treibt, das ist ganz derselbe Impuls, der in höherer Ausbildung das Bewusstsein nicht in die unbewusste Schlafenswelt hinüberleitet, sondern in das Bewusstsein der Angeloi oder des Geistes der Form oder höherer Hierarchien. So könnte man das paradoxe Wort aussprechen: Was heißt es, einen der Elohim, einen der Geister der Form kennenzulernen? Das heißt, sich so weit entwickelt haben, dass man imstande ist, hinüberzuschlafen in das Bewusstsein des Elohim und im Elohim aufzuwachen mit dem Bewusstsein dieses Geistes der Form, dieses Geistes der höheren Hierarchien. Das heißt Erkennen einer höheren Wesenheit: sein Bewusstsein aufgeben, wie man es im Schlaf aufgibt, aber es so aufgeben vermöge der höheren in ihm erwachten Kräfte, dass dieses Bewusstsein aufwacht und einem als das Bewusstsein dieses höheren Wesens entgegenleuchtet.

So wird ein astralischer Leib in richtiger okkulten Entwicklung wie eine Sonne, welche ihre Weltinteressen hinausstrahlt. Ein Selbst aber wird, wenn es sich höher entwickelt, wie die Planeten, die um diese Sonne des astralischen Leibes kreisen und welche bei ihrem Kreisen durch die Welt anderen Wesenheiten begegnen und, indem sie anderen Wesenheiten begegnen, von diesen anderen Wesenheiten Kunde bringen dem erkennenden Wesen des Menschen. So bietet in der Tat der astralische Leib und das Selbst bei einem in okkul-

ter Entwicklung begriffenen Menschen das Bild einer Sonne — das ist der astralische Leib —, umgeben von ihren Planeten: das ist eine Anzahl von Vervielfältigungen des Selbstes, die hinausgesandt werden in andere Wesenheiten, damit der Mensch durch das, was ihm zurückstrahlt sein vervielfältigtes Selbst von diesen anderen Wesenheiten, das Wesen dieser anderen Wesenheiten erkenne.

Und das Gefühl, das man hat beim Erkennen der Glieder höherer Hierarchien in ihrer inneren Wesenheit — durch physischen Leib und Ätherleib lernt man sie erkennen in ihrer äusseren Wesenheit; innerlich lernt man sie erkennen durch astralischen Leib und Selbst, man gelangt durch astralischen Leib und Selbst sozusagen in Verkehr mit diesen Wesenheiten der höheren Hierarchien —, das Gefühl, das man hat, das ist: wie wenn man sich müsste in seinem astralischen Leibe zur Sonne machen und ein Selbst von sich abspalten, welches die Veranlagung hat, unterzutauchen in die Hierarchie der Angeloi; ein anderes Selbst, das die Veranlagung hat, unterzutauchen in die Hierarchie der Archangeloi; ein anderes Selbst, das die Veranlagung hat, unterzutauchen in die Hierarchie der Geister der Form. Ein viertes Selbst taucht unter in die Hierarchie der Geister der Bewegung, ein fünftes taucht unter in die Hierarchie der Geister der Weisheit und des Willens, ein sechstes Ich taucht unter in die Hierarchie der Cherubim und ein siebentes in die Hierarchie der Seraphim. Es ist möglich, meine lieben Freunde, dass der Mensch, wenn er die vier Glieder seiner Wesenheit zur Ausbildung auf eine hohe Stufe erhebt, in der Tat zu einem solchen Erleben kommt, wie es jetzt eben charakterisiert worden ist. Es ist dieses möglich; aber neben dem, dass der Mensch zu einer solchen Entwicklung seines Selbstes kommt, wie ich es eben jetzt angedeutet habe, kann er zu einer gewissermassen noch höheren Entwicklung seines Selbstes gelangen.

Dadurch nämlich, dass das Selbst sieben Selbstes aus sich heraussondert, dadurch macht es als achtens zurückbleibendes eine höhere Entwicklung durch. Also bitte, wollen Sie die Sache so betrachten: Wir haben das ursprüngliche Selbst des Menschen, das dem Menschen gegeben ist, bevor er eine okkulte Entwicklung durchgemacht hat. Jetzt macht er eine solche durch, und dadurch sendet dieser Mensch sieben Selbstes aus sich aus. Damit das, was ihm ursprünglich gegeben ist, sieben Selbstes hat aussenden können, hat er eine innere Kraft anwenden müssen. Dadurch, dass dieses Selbst das durchgemacht hat, ist es aber selber um eine Stufe höher gestiegen. Nun bitte ich Sie aber, zu bedenken, dass der Vorgang, den ich hier sozusagen in seinem Extrem geschildert habe, sich nach und nach vollzieht. Der Mensch, der eine okkulte Entwicklung durchmacht, ist natürlich nicht gleich eine vollkommene Sonne in seinem astralischen Leib, umgeben von den Planeten seines Selbstes, sondern er erlangt zuerst ein unvollkommenes Sonnendasein, unvollkommene Ausbildungen seiner planetarischen Selbstes; das geht alles nach und nach vor sich. Damit aber geht auch ganz langsam und allmählich die Entwicklung des gewöhnlichen Selbstes ins höhere Selbst über. Wenn diese Entwicklung an einem bestimmten Punkt angelangt ist, wenn also tatsächlich das Selbst höher und höher gelangt, dann bietet sich allmählich die Möglichkeit, zu früheren Inkarnationen zurückzuschauen. Ich bezeichne Ihnen hier also den Punkt, der die Möglichkeit gibt, in frühere Inkarnationen zurückzuschauen. Das ist die Entwicklung des Selbstes über sich hinaus, so dass es über sich hinauskommt durch die Kräfte, die ihm zugleich die Möglichkeit geben, die höheren Hierarchien zu durchschauen. Man könnte also sagen: Der Mensch wird in bezug auf sein Selbst und seinen astralischen Leib durch seine okkulte Entwicklung sternensystemähnlich, sternensystemähnlich für den hellseherischen Blick. ...

## **Eurythmie: M - CH (Beharrlichkeit)**

### **M**

Mit beiden Händen ruhig vor dem Körper auf und abströmen. Den inneren Gegenstrom wahrnehmen. Aufströmen bringt in die Füße, Abströmen mach gross.

Mit den beiden Händen im Gegenstrom auf und ab bewegen. Eine Hand geht rauf, die andere runter. In der Mitte, wo die Handflächen einander passieren, findet eine Verdichtung statt..

Mit M-Bewusstsein in den Füßen langsam vorwärtsschreiten. Vor allem den Unterschenkel dabei erleben.

Die Arme seitlich vom Körper hängen lassen, nach hinten ausholen und sie von hinten nach vorne bringen. Das Bewusstsein in den Armen und Händen so intensivieren, dass der Schritt des Beines davon mitgenommen wird. Vorne die Hände umdrehen, wieder nach hinten strömen und dann das andere Bein nach vorne bringen.

## CH

Mit den Händen nach vorne greifen und eine erfrischende Atmosphäre empfangen. Sie lauschend an den Körper heran und in den Hinterraum führen. Es erleben, als würde man seinen eigenen Geist mit den Händen tasten können. Die Beziehung zum Hinten-Oben, zum eigenen Geistigen dabei spüren. Mehrmals wiederholen und von jedem CH Immer durchlichteter werden. Ich bin der Zweig, der im eigenen Wind rauscht.

Langsam vorwärtsgehen, etwas durchdringend. Lauschend rückwärts. ICH, der Anfangsbuchstabe von Christus.

Tierkreiszeichen	Monat	Tugend	Ev-Reihe G. Merker	TK-Laute klassisch
Stier	Mai	(Inneres) Gleichgewicht wird zu Fortschritt	<b>M</b>	R
Skorpion	November	Geduld wird zu Einsicht	<b>CH</b>	S, SCH, Z

## Hauptübung: 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.



## 8. Woche: Menschlichkeit

### Einführung

Hier sollen die allgemeinen Ausführungen über die Bedeutung der sechs Nebenübungen aus dem Erkenntniskapitel der „Geheimwissenschaft“ (GA13) noch angefügt werden:

GA 13: „Die charakterisierten Übungen sind durch die Methoden der Geistes Schulung angegeben, weil sie bei *gründlicher* Ausführung in dem Geistes schüler nicht nur das bewirken, was oben als unmittelbares Ergebnis genannt worden ist, sondern mittelbar noch vieles andere im Gefolge haben, was auf dem Wege zu den geistigen Welten gebraucht wird. Wer diese Übungen in genügendem Masse macht, wird während derselben auf manche Mängel und Fehler seines Seelenlebens stossen; und er wird die gerade ihm notwendigen Mittel finden zur Kräftigung und Sicherung seines intellektuellen, gefühlsmässigen und Charakterlebens. Er wird gewiss noch manche andere Übungen nötig haben, je nach seinen Fähigkeiten, seinem Temperament und Charakter; solche ergeben sich aber, wenn die genannten ausgiebig durchgemacht werden. Ja, man wird bemerken, dass die dargestellten Übungen *mittelbar* auch dasjenige nach und nach geben, was zunächst nicht in ihnen zu liegen scheint. Wenn z. B. jemand zu wenig Selbstvertrauen hat, so wird er nach entsprechender Zeit bemerken können, dass sich durch die Übungen das notwendige Selbstvertrauen einstellt. Und so ist es in bezug auf andere Seeleneigenschaften. (Besondere, mehr ins Einzelne gehende Übungen findet man in meinem Buche: «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?») — Bedeutungsvoll ist, dass der Geistes schüler die angegebenen Fähigkeiten in immer höheren Graden zu steigern vermag. Die Beherrschung der Gedanken und Empfindungen muss er so weit bringen, dass die Seele die Macht erhält, Zeiten vollkommener innerer Ruhe herzustellen, in denen der Mensch seinem Geiste und seinem Herzen alles fernhält, was das alltägliche, äussere Leben an Glück und Leid, an Befriedigungen und Kümernissen, ja an Aufgaben und Forderungen bringt. Eingelassen werden soll in solchen Zeiten nur dasjenige in die Seele, was diese selbst im Zustande der Versenkung einlassen will. Leicht kann sich demgegenüber ein Vorurteil geltend machen. Es könnte die Meinung entstehen, man werde dem Leben und seinen Aufgaben entfremdet, wenn man sich mit Herz und Geist für gewisse Zeiten des Tages aus demselben zurückzieht. Das ist aber in Wirklichkeit durchaus nicht der Fall. Wer sich in der geschilderten Art Perioden der inneren Stille und des Friedens hingibt, dem wachsen aus denselben für die Aufgaben auch des äusseren Lebens so viele und so starke Kräfte zu, dass er die Lebenspflichten dadurch nicht nur nicht schlechter, sondern ganz gewiss besser erfüllt. — Von grossem Werte ist es, wenn der Mensch in solchen Perioden ganz loskommt von den Gedanken an seine persönlichen Angelegenheiten, wenn er sich zu erheben vermag zu dem, was nicht nur *ihn*, sondern was den Menschen im allgemeinen überhaupt angeht. Ist er imstande, seine Seele zu erfüllen mit den Mitteilungen aus der höheren geistigen Welt, vermögen diese sein Interesse in einem so hohen Grade zu fesseln, wie eine persönliche Sorge oder Angelegenheit, dann wird seine Seele davon besondere Früchte haben. — Wer in dieser Weise regelnd in sein Seelenleben einzugreifen sich bemüht, der wird auch zu der Möglichkeit einer Selbstbeobachtung kommen, welche die eigenen Angelegenheiten mit der Ruhe ansieht, als wenn sie fremde wären. Die eigenen Erlebnisse, die eigenen Freuden und Leiden wie die eines andern ansehen können, ist eine gute Vorbereitung für die Geistes schulung. Man bringt es allmählich zu dem in dieser Beziehung notwendigen Grad, wenn man sich täglich nach vollbrachtem Tagewerk die Bilder der täglichen Erlebnisse vor dem Geiste vorbeiziehen lässt. Man soll sich innerhalb seiner Erlebnisse selbst im Bilde erblicken; also sich in seinem Tagesleben wie von aussen betrachten. Man gelangt zu einer gewissen Praxis in solcher Selbstbeobachtung, wenn man mit der Vorstellung einzelner kleiner Teile dieses Tageslebens den Anfang macht. Man wird dann immer geschickter und gewandter in solcher Rückschau, so dass man sie nach längerer Übung in einer kurzen Spanne Zeit vollständig gestalten können. Dieses Rückwärts-Anschauen der Erlebnisse hat für die Geistes schulung deshalb seinen besonderen Wert, weil es die Seele dazu bringt, sich im Vorstellen loszumachen von der sonst innegehaltenen Gewohnheit, *nur* dem Verlauf des sinnenfälligen Geschehens mit dem Denken zu folgen. Im Rückwärts-Denken stellt man richtig vor, aber nicht gehalten durch den sinnenfälligen Verlauf. Das braucht man zum Einleben in die übersinnliche Welt. Daran erkräftet sich das Vorstellen in gesunder Art. Daher ist es auch gut, ausser seinem Tagesleben anderes rückwärts vorzustellen, z. B. den Ver-

lauf eines Dramas, einer Erzählung, einer Tonfolge usw. — Das *Ideal* für den Geistesschüler wird immer mehr werden, sich den an ihn herantretenden Lebensereignissen gegenüber so zu verhalten, dass er sie mit innerer Sicherheit und Seelenruhe an sich herankommen lässt und sie nicht nach *seiner* Seelenverfassung beurteilt, sondern nach ihrer inneren Bedeutung und ihrem inneren Wert. Er wird gerade durch den Hinblick auf dieses Ideal sich die seelische Grundlage schaffen, um sich den oben geschilderten Versenkungen in symbolische und andere Gedanken und Empfindungen hingeben zu können.

Die hier geschilderten Bedingungen müssen erfüllt sein, weil sich das übersinnliche Erleben auf dem Boden aufbaut, auf dem man im gewöhnlichen Seelenleben steht, bevor man in die übersinnliche Welt eintritt. In zweifacher Art ist alles übersinnliche Erleben abhängig von dem Seelen-Ausgangspunkt, auf dem man vor dem Eintritte steht. Wer nicht darauf bedacht ist, von vornherein eine gesunde Urteilskraft zur Grundlage seiner Geistesschulung zu machen, der wird in sich solche übersinnliche Fähigkeiten entwickeln, welche ungenau und unrichtig die geistige Welt wahrnehmen. Es werden gewissermassen seine geistigen Wahrnehmungsorgane unrichtig sich entfalten. Und wie man mit einem fehlerhaften oder kranken Auge nicht richtig in der Sinnenwelt sehen kann, so kann man mit Geistorganen nicht richtig wahrnehmen, die nicht auf der Grundlage einer gesunden Urteilsfähigkeit herangebildet sind. — Wer von einer unmoralischen Seelenverfassung den Ausgangspunkt nimmt, der erhebt sich so in die geistigen Welten, dass sein geistiges Schauen wie betäubt, wie umnebelt ist. Er ist gegenüber den übersinnlichen Welten, wie jemand gegenüber der sinnlichen Welt ist, der in Betäubung beobachtet. Nur wird dieser zu keinen erheblichen Aussagen kommen, während der geistige Beobachter in seiner Betäubung doch immerhin wacher ist als ein Mensch im gewöhnlichen Bewusstsein. Seine Aussagen werden deshalb zu Irrtümern gegenüber der geistigen Welt.“

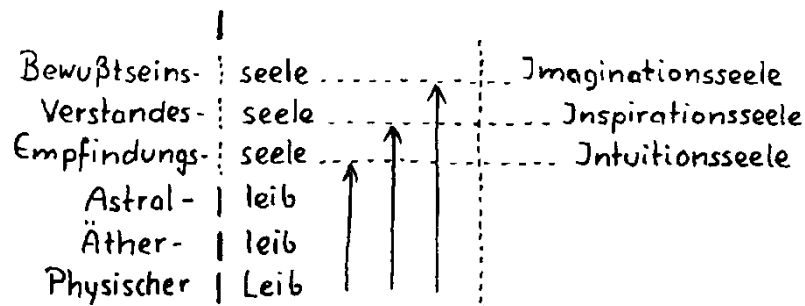
Im 10. Vortrag von GA 145 werden die Wirkungen der okkulten Entwicklung auf den Menschen noch vom hellseherischen Standpunkt und die Notwendigkeit der sechs Nebenübungen beschrieben:

„Wenn nun der Mensch eine okkulte Entwicklung durchmacht, so handelt es sich zunächst darum, dass gewisse Dinge in der Seele selber unterdrückt werden. Wir haben gesehen, wie es insbesondere darauf ankommt, dass der Mensch es dazu bringt, die äusseren Sinneseindrücke auszuschalten. Das ist ja das erste Erfordernis eines wirklichen okkulten Vorwärtstommens, dass man die äusseren Sinneseindrücke ausschaltet. Dadurch, dass der Mensch die äusseren Sinneseindrücke ausschaltet, verändert sich innerlich das Glied seiner Seele, welches vorzugsweise unter der Einwirkung der äusseren Sinneseindrücke sich ausbildet. Das ist die Bewusstseinsseele. Verstehen Sie recht: die Bewusstseinsseele ist gegenwärtig in ihrer Hauptausbildung, weil da hauptsächlich auf die äusseren Sinneseindrücke gezählt wird. Dass die Bewusstseinsseele innerlich am meisten erstarkt unter dem Eindrucke der Sinneseindrücke, müssen Sie nicht mit der Tatsache verwechseln, dass diese Sinneseindrücke durch die Empfindungsseele vermittelt werden. Wenn es sich um die okkulte Entwicklung handelt, so hat man darauf zu sehen, unter was für Einflüssen die Bewusstseinsseele am meisten erstarkt: das ist unter den Einflüssen der äusseren Sinneseindrücke; wenn diese ausgeschaltet werden, dann wird die Bewusstseinsseele gedämpft. So dass also — rechts will ich hinzeichnen das, was sich im okkult entwickelten Menschen mit den einzelnen Seelengliedern entspricht — die Bewusstseinsseele im okkult sich entwickelnden Menschen vor allen Dingen wird zurücktreten müssen. Das also ist gemeint, was im gewöhnlichen Leben den Menschen dazu führt, sein Ich zu betonen, was ihn dazu führt, vor allen Dingen auf allen möglichen Gebieten dieses Ich zu betonen. In unserer Zeit wird ja dieses Ich schon auf dem Gebiet des Denkens betont. Nichts kann man öfter hören als: Dies ist mein Standpunkt, ich denke dies oder jenes. — Als ob es darauf ankäme, was dieser oder jener Mensch denkt, als ob es nicht vielmehr darauf ankäme, was die Wahrheit ist! Wahr ist, dass die Summe der drei Winkel eines Dreiecks zusammen hundertachtzig Grad ausmachen, und gleichgültig ist, was der Mensch für einen Standpunkt dazu einnimmt. Wahr ist es, dass die Hierarchien zerfallen in drei mal drei nach oben vom Menschen aus gerechnet, und gleichgültig ist, was der Mensch für einen Standpunkt dazu einnimmt. Das also, was Betonung des Ich ist, tritt zurück; dafür erfüllt sich die Bewusstseinsseele, die früher vorzugsweise zur Kultur des Ich gedient hat, allmählich mit dem, was wir die Imagination nennen. Wir können geradezu sagen: Beim okkult sich entwickelnden Menschen verwandelt sich die Bewusstseinsseele in die Imaginationseele.“

Dann wissen wir ja aus den Darstellungen der vergangenen Tage, dass sich verwandeln muss auch das Denken selber, welches vorzugsweise ausgebildet wird in der Verstandes- oder Gemütsseele. Wir haben ja gehört, wie das Denken immer mehr und mehr verzichten muss, eigene Gedanken zu entwickeln, wie die menschliche Persönlichkeit immer mehr und mehr das Selbstdenken unterdrücken muss. Wenn es dem Menschen gelingt, das, was er in seinem gewöhnlichen Leben aus seiner Verstandes- oder Gemütsseele gemacht hat, zu unterdrücken, dann geht an den Platz dessen, was als gewöhnliches Denken, als Verständigkeit und auch als gewöhnliches Gemütsleben für den physischen Plan in dem Menschen lebt, die Inspiration, da verwandelt sich die Verstandes- oder Gemütsseele in die Inspirations- oder inspirierte Seele. Die inspirierten Werke der Kultur sind in die verwandelte Verstandesseele herein inspiriert worden.

Die Empfindungsseele wird vorzugsweise dadurch allmählich ausgeschaltet, dass man den astralischen Leib überhaupt überwindet, Weltinteressen zu den seinigen macht und dadurch immer mehr und mehr über das persönliche Empfinden hinauskommt; dadurch verwandeln sich Empfindungsseele, alle inneren Impulse, inneren Leidenschaften und Affekte, in Intuitionen. Und an die Stelle der Empfindungsseele tritt die Intuitionsseele. Was ist denn ein Mensch, der noch ganz erfüllt ist von persönlichen Affekten, persönlichen Leidenschaften, der unter dem Eindruck von, man möchte sagen, menschlichen Instinkten handelt? Ein solcher Mensch lebt noch ganz in seiner Empfindungsseele; der moderiert seine Instinkte nicht durch Verstandesbegriffe, geschweige denn durch die Ausbildung seines Bewusstseins. ...

Also die Bewusstseinsseele haben wir zunächst im gegenwärtigen Menschheitszyklus lokalisiert im physischen Leib, das heisst so, dass sie sich der physischen Werkzeuge bedient. Die Verstandesseele im Ätherleib, das heisst, dass sie sich der ätherischen Bewegungen bedient. Die Empfindungsseele, die Triebe, Begierden und Leidenschaften zum Inhalt hat, bedient sich der Kräfte, die im astralischen Leib lokalisiert sind. Die Gemüts- oder Verstandesseele, die die inneren Empfindungskräfte, Mitleidskräfte zum Beispiel zum Inhalte hat, bedient sich des ätherischen Leibes; die Bewusstseinsseele bedient sich des Gehirns des physischen Leibes.



Astralleib | Empfindungsseele - Intuitionsseele  
 Ätherleib | Verstandesseele - Inspirationsseele  
 Physischer Leib | Bewußtseinsseele - Imaginationsseele

Wenn in diesem Sinn die Empfindungsseele umgestaltet wird zu der Intuitionsseele, so müssen Sie sich demgemäss auch vorstellen, dass die Intuitionsseele im Astralleibe des Menschen ihr Werkzeug hat. Die Inspirationsseele ist die umgewandelte Verstandes- oder Gemütsseele. Sie hat im Ätherleibe des Menschen ihr Werkzeug. Und die Imaginationsseele, die umgewandelte Bewusstseinsseele hat im physischen Leib des Menschen ihr Werkzeug. Und nun vergleichen Sie das, was ich hier als Schema dargestellt habe, mit dem, was ich eben vorhin ausgeführt habe, dann werden Sie gewahr werden, dass Sie an diesem Schema ein Erinnerungsbild haben. Ich habe Ihnen ausgeführt, dass sich der physische Leib für das hellseherische Anschauen in Imaginationen verwandelt, die Gemälde des Makrokosmos sind. Sie sehen hier im Schema die Imaginati-

onsseele den physischen Leib ausfüllen. In der Tat taucht ein die Imaginationseele in den physischen Leib, durchdringt ihn, so dass das hellseherische Bewusstsein, je mehr es einem entwickelten Menschen gegenübersteht, die Glieder des physischen Leibes durchdrungen sieht mit immer höheren und höheren Imaginationen, die von dem Inneren dieser Persönlichkeit in den physischen Leib hineingedrückt werden. Im gewöhnlichen Menschen sind eine Anzahl von Imaginationen, die ihm von höheren geistigen Wesenheiten in die Glieder seines Leibes eingeprägt sind; bei dem höher entwickelten Menschen treten in die Glieder des physischen Leibes zu den Imaginationen, die ursprünglich da sind, diejenigen hinzu, welche er aus seinem eigenen Innern in seine Leibesglieder hineinprägt; so dass immer reicher und reicher die Organe des physischen Leibes einer okkult entwickelten Persönlichkeit werden. ...

Aber es gibt doch eine Stärke der okkulten Entwicklung, welche bis an die Möglichkeit heranhöhrt, dass der physische und der Ätherleib sich innerliche Zerstörungskräfte heranerziehen; und im Grunde genommen ist das immer da, wenn der Mensch die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle hat. Diese Begegnung mit dem Hüter der Schwelle ist gar nicht möglich, ohne dass man vor der Gefahr steht, in gewisser Beziehung Zerstörungskräfte einzupflanzen seinem physischen und ätherischen Leibe; aber eine jede richtige okkulte Entwicklung schafft zugleich die Gegenmittel, und diese Gegenmittel sind gegeben in dem, was Sie in meiner «Geheimwissenschaft» als die sechs okkulten Nebenübungen bezeichnet finden: Gedankenkonzentration, das heisst starkes Anspannen seiner Gedanken, konzentriertes Zusammenfassen seiner Gedanken; Herauentwicklung einer gewissen Initiative des Willens, eines gewissen Gleichmasses von Lust und Leid, eine gewisse Positivität im Verhalten zur Welt, einer gewissen Unbefangenheit. Wer diese Eigenschaften in seiner Seele parallel der okkulten Entwicklung heranerzieht, bei dem entwickelt sich allerdings auf der einen Seite eine Art Bestreben des physischen und ätherischen Leibes, zu zerbrechen, das heisst, Todeskeime unter dem Einflusse der okkulten Entwicklung aufzunehmen; aber in dem gleichen Masse, wie sich das entwickelt, wird es aufgehoben, so dass es eigentlich nie wirksam ist, wenn der Mensch die genannten Eigenschaften entwickelt oder durch seine moralische Entwicklung ohnedies schon genug hat an Eigenschaften, die diesen sechs Eigenschaften gleichkommen.

Mehr noch als eine Schilderung Ihnen zu geben, war ich bestrebt, ein Gefühl in Ihren Herzen hervorzurufen von dem, was okkulte Entwicklung ist und wie mannigfaltig und den Menschen verändernd okkulte Entwicklung in das Menschenwesen eingreift. Ahnen und empfinden haben Sie es können, dass der Mensch vor mancherlei Erschütterndem, auch Gefahrbringendem steht, wenn er eine okkulte Entwicklung durchmacht. Aber neben manches, was vielleicht schon in der theoretischen Betrachtungsweise ein leises Grauen eingeblösst hat, musste doch immer sich der Gedanke vor die Seele hinzaubern, der alles Grauen hinwegschafft, alle Furcht vor Gefahr beseitigen kann, der einfach Enthusiasmus, Willensstärke in unserer Seele aufruft: der Gedanke, dass wir an der von den Göttern gewollten Evolution selbsttätig ein Stück arbeiten, indem wir uns weiterbringen. Wer diesen Gedanken zu fassen weiss in seiner ganzen Grösse, in seiner ganzen enthusiastisierenden und anfeuernden Bedeutung, wer diesen Gedanken zu fassen weiss so, dass er Evolution, okkulte Entwicklung im schönsten Sinn als seine Pflicht erscheinen lässt, wer dies vermag zu fühlen, der fühlt den Beginn dessen, was neben aller Gefahr, neben allem Kampfe, neben allen Verwirrungen, neben allen Hindernissen verknüpft ist mit aller Entwicklung des Entgegengehens den Seligkeiten der geistigen Welten. Denn indem man diesen Gedanken von der enthusiastisierenden Kraft des Ideals der Entwicklung empfindet, kann man schon die Seligkeit der Entwicklung beginnen fühlen; aber diese Seligkeit bedeutet: dieses Entwickeln, diesen okkulten Fortschritt als eine Notwendigkeit anzuerkennen. Das wird die Zukunft solcher spirituell-esoterischer Bewegungen, wie die unsrige eine ist, sein, dass spirituelle Entwicklung der Menschenseelen immer mehr und mehr als eine Notwendigkeit wird angesehen werden und dass das Ausschliessen, das Sichfeindlichstellen zur spirituellen Entwicklung — bedeuten wird ein Sichverbinden mit den in der eigenen Erdschwere zugrunde gehenden Abfallsprodukten des Irdischen, mit dem Herausfallen aus der gottgewollten Evolution des Weltenalls.“

## Die sechs Nebenübungen im Lebensalltag

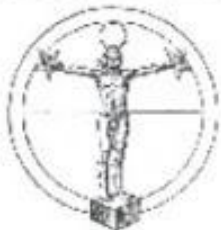
Rudolf Steiner weist in der Beschreibung der Nebenübungen zur Ausbildung des Herzchakram wiederholt darauf hin, dass es für jede Übung einen Monat brauche sie gründlich zu erüben. Florin Lowdes übermittelt in seinem Buch „Die Entwicklung des Herzdenkens“ die Erfahrung, dass die Zeit von Oktober bis März die geeignetste dafür sei. Der Kurs sollte die Grundlage zu einem selbständigen weiteren Praktizieren geben. Nach dem Kennenlernen der Übungsteile können sie in ihrer Gesamtheit eine fortlaufende Grundlage des Seelenlebens im Alltag werden.

### Eurythmie: Ich denke die Rede

Text wörtlich aus: Sivan Karnieli, *Wer sich bewegt kommt zu sich selbst*, Futurum Verlag 2013



1. In der Ausgangsstellung sind die Füße geschlossen . Du stehst aufrecht da, innerlich bildest du mit deinem Bewusstsein die Kreuzstellung . Dann hebst du die Arme seitlich aus den Schulterblättern heraus in die Horizontale: Ich denke die Rede .

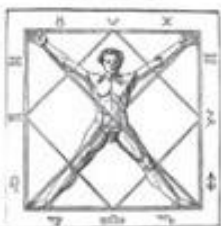


2. Öffne dann mit dem rechten Fuss ganz leicht die Fussstellung seitwärts und geh mit den Armen minimal nach oben (alle Bewegungen zwischen den Stellungen, mit Ausnahme der letzten, geschehen seitwärts), so dass sich die Hände auf Höhe des Kehlkopfs befinden. Führe die Bewegung nicht bloss technisch aus, sondern erlebe sie aus der Kraft der Mitte, die sich voller Präsenz mitten ins Leben stellt: Ich rede .



3. In der dritten Stellung öffnest du die Beinstellung noch mehr, indem du den linken Fuss weiter hinausstellst. Es ist nun wie ein grosses Ausatmen; senk die Arme so weit, dass die Hände auf die Höhe des Herzens herunter gelangen: Ich habe geredet.

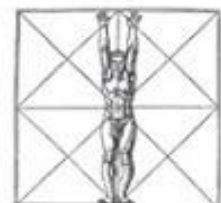
Damit ist die erste Dreiheit, die in sich eine Einheit bildet, abgeschlossen. Sie steht mehr mit dem irdischen, aber auch mehr mit dem vorderen Raum in Verbindung. Die nächste Dreiheit ist nun mehr auf den geistigen Raum hin ausgerichtet . Die grösste Umstülpung geschieht zwischen der dritten und vierten Stellung. Ein ganz neuer Entschluss muss da gefasst werden.



4. Stell erneut den rechten Fuss noch weiter hinaus, die Bewegung der Arme setzt wieder in den Schulterblättern an und führt so weit in die Höhe, dass unten wie oben der gleiche Winkel entsteht. (Die Hände kannst du weiter nach unten gewendet halten oder in dieser Stellung nach oben wenden.) Stell dich so in ein Kreuz aus Diagonalen hinein. Je tiefer du dich nach unten verbindest, desto höher reichst du hinauf, wirst du nach oben hin frei : Ich suche mich im Geiste. (Hier müsste man fast noch dazu fühlen: Ich suche mich im Geiste durch die Materie hindurch .)



5. Dann bring die Kräfte aus der geistigen wieder in die irdische Welt herein (wende die Hände gegebenenfalls wieder nach unten), bleib jedoch mit dem geistigen Umraum verbunden. Die Arme senken sich - immer noch ausgestreckt, bis die Hände auf Scheitelhöhe zur Ruhe kommen, der linke Fuss wird herangezogen, auch wenn die Fussstellung noch offen bleibt: Ich fühle mich in mir.



6. Um in die letzte Stellung zu gelangen, folgt nun die einzige grössere Bewegung: Löse die Arme seitlich und senke sie ganz nach unten in die Parallele hinein, schliess die Füße (indem der rechte Fuss angezogen wird) und führe dann die Arme parallel vor dir von unten nach oben , durch alle Zonen hindurch und mit allen Zonen verbunden bleibend, so dass die Gestalt eine geschlossene Säule bildet: Ich bin auf dem Wege zum Geiste (zu mir) .

Aspekte, auf die du achten kannst:

- Vorderer Raum, hinterer Raum;
- Wechsel zwischen «Ausatmen» und «Einatmen» der Gebärde im Heben und Senken der Arme;
- Wo ergreift der innere Impuls den physischen Leib? In den Schulterblättern, im Herzen, in den Füßen?

Möglichkeiten des Übens:

- Von einer Stellung zur nächsten springen (ohne Worte, nur die Stellungen). Dies in langsamem Tempo, aber auch (wirklich) schnell, mindestens dreimal hintereinander.
- Von einer Stellung in die nächste übergehen, im Tempo des inneren Fokussierens auf die Worte oder auf die Sprache der Stellungen.
- Lange in einer Stellung bleiben, jede Stellung wie eine Meditation durchführen. Du kannst die Dauer des Verbleibens in einer Stellung von Tag zu Tag (oder von Woche zu Woche) steigern, damit die Muskelkraft der geistigen Kraft zu entsprechen beginnt.

## Hauptübung: 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 Weltschaffen.

Du bist. Ich bin. Du bist.

# Anhang

## Zusammenfassung des „achtgliedrigen Pfades“ und der „sechs Nebenübungen“

(anhand von Rudolf Steiner „Theosophie“ (GA 9): „DER PFAD DER ERKENNTNIS“)

Bei Rudolf Steiner taucht die Beschreibung des acht- gliedrigen Pfades erstmal im Jahre 1904 im Buch „Theosophie“ im Kapitel „der Pfad der Erkenntnis“ auf. Am Beginn dieses Kapitels wird geschildert, dass für jeden Menschen, der unbefangen ist, die Darstellung des Menschen im Verhältnis zur geistigen Welt, wie sie zuvor in diesem Buch aufgeführt wurde, begreiflich werden kann. Weiter wird die Notwendigkeit hervorgehoben, dass jeder, der die Fähigkeit eigener geistiger Wahrnehmungen erringen wolle, sich gedanklich mit den Beschreibungen des „Sehers“ auseinandersetzen müsse. Als weitere Voraussetzung des Sehers wird noch die „absolute seelische Gesundheit“ genannt, nicht jedoch die körperliche Gesundheit (Absatz 3). Der Geistes- forscher erwarte auch von seinem Schüler, dass er nicht glauben solle, was er ihm sagt, „sondern es denken, es zum Inhalt deiner eigenen Gedankenwelt machen“.

Wer sich so überwunden hat, sein Denken in die geisteswissenschaftlichen Anschauungen zu versenken, „kann sicher sein, dass in einer kürzeren oder längeren Zeit sie ihn zu eigenem Anschauen führen werden“ (Absatz 4).

Das bisher Genannte wird im weiteren Text (Absatz 5) als erste Eigenschaft zusammengefasst, „die derjenige in sich ausbilden muss, der zu eigener Anschauung höherer Tatsachen kommen will“. Dies bedeutet „die rückhaltlose, unbefangene Hingabe an dasjenige, das das Menschenleben oder auch die aussermenschliche Welt offenbaren“. Dies setzt voraus, „sich selbst mit allen seinen Vorurteilen in jedem Augenblick auslöschen zu können“, „zum Beispiel gegenüber Menschen seiner Umgebung sich jeden Urteils zu enthalten“.

Ohne eine zahlenmässige Gliederung fortzuführen werden im 6. Abschnitt zwei weitere Qualitäten erwähnt, zum einen, dass „der Lernende ... die Eigenschaft in sich entwickeln (muss), sich den Dingen und Menschen gegenüber in deren Eigenart zu verhalten, ein jegliches nach seinem Werte, in seiner Bedeutung gelten zu lassen“. Dabei müssen „Sympathie und Antipathie, Lust und Unlust ... ganz neue Rollen erhalten“. Zum anderen folgt, dass, „je mehr er (der Mensch) in sich die Fähigkeit ausbildet, nicht sogleich auf jede Sympathie und Antipathie ein Urteil, eine Handlung folgen zu lassen, eine umso feinere Empfindungsfähigkeit wird er sich ausbilden“.

Im Abschnitt 7 heisst es zum Letzteren weiter, „mit Gelassenheit muss er Lust und Schmerz aufnehmen“ und „Ich aber soll die Lust nur benutzen, um durch sie zum Verständnisse des Dinges zu kommen, das mir Lust bereitet. Es soll mir nicht darauf ankommen, dass das Ding mir Lust bereitet: ich soll Lust erfahren und durch die Lust das Wesen des Dinges.“ „Jetzt aber lässt er (der er- kennende Mensch) Lust und Unlust auch die Organe sein, durch die ihm die Dinge sagen, wie sie ihrem Wesen nach selbst sind. Lust und Schmerz werden aus blossen Gefühlen in ihm zu Sinnesorganen, durch welche die Aussenwelt wahrgenommen wird.“

Als vierte Fähigkeit heisst es weiter, „wie das Auge nicht selbst handelt, wenn es etwas sieht, sondern die Hand handeln lässt, so bewirken Lust und Schmerz in dem geistig Forschenden, insofern er sie als Erkenntnis- mittel anwendet, nichts, sondern sie empfangen Ein- drücke, und das, was durch Lust und Unlust erfahren ist, das bewirkt die Handlung“. „Durch die genannten Eigenschaften setzt sich der Erkennende in die Lage, ohne störende Einflüsse seiner Eigenheiten dasjenige auf sich einwirken zu lassen, was in seiner Umwelt wesentlich vorhanden ist.

Er hat aber auch sich selbst in die geistige Umwelt in richtiger Art einzufügen“ (Abschnitt 8), als fünfte Fähigkeit des Erkenntnispfades. „Dies Gedankenleben selbst muss ein Abbild des ungestörten mathematischen Urteilens und Schliessens sein.“

Als sechste Anforderung, die es auszubilden gilt, folgt in Abschnitt 9 „und was der Erkenntnis Suchende für sein Denken anstrebt, das muss er auch für sein Handeln anstreben. Dies muss, ohne störende Einflüsse von Seiten seiner Persönlichkeit, den Gesetzen des edlen Schönen und ewig Wahren folgen können. Diese Gesetze müssen ihm die Richtung geben können.“ Und später schliesst dazu an: „Nicht der eigensüchtige Menschenwille kann dem Wahren seine Vorschriften machen, sondern dieses Wahre selbst muss in dem Menschen zum Herrscher werden, muss sein ganzes Wesen durchdringen, ihn zum Abbild machen der ewigen Gesetze des Geisterlandes.“

Zur siebten Fähigkeit heisst es weiter (Abschnitt 10): „Beobachtet der Erkenntnis Suchende diese dargestellten Gesetze, so werden bei ihm diejenigen seelischen Erlebnisse, die sich auf die geistige Welt beziehen, eine völlig neue Gestalt annehmen.“ „Und dadurch gewinnt der Erkenntnis Suchende die Ruhe und Sicherheit in der Seelenverfassung, die für das Forschen in der Geisteswelt nötig sind.“ Hier wird die Beschreibung der Achtsamkeitsqualität deutlich.

Als Letztes der acht Qualitäten entwickelt Rudolf Steiner die Orientierung zum Bleibenden mit dem Rückzug vom Vergänglichen, was zum Willen zur Freiheit führt (Abschnitt 11 und 12): „dann werden die vergänglichen Teile an uns zu Vermittlern; und was sich durch sie enthüllt, das ist ein Unvergängliches, ein Ewiges an den Dingen. Diese Verhältnis seines eigenen Ewigen zum Ewigen in den Dingen muss bei dem Erkennenden hergestellt werden.“ „Es hängt von der Gesinnung ab, die wir in diese Richtung erwerben.“ „Ein wirklich Erkennender wird von seiner Gipfelhöhe aus durch klare Übersicht und rechte Empfindung für alles ein jegliches Ding an seinen Platz zu stellen wissen.“ „Wenn er aus sich heraus handelt, so ist er sich bewusst, aus dem ewigen Wesen der Dinge heraus zu handeln. Denn die Dinge sprechen in ihm dieses ihr Wesen aus.“ Für uns tröstlich wird noch angefügt: „Dieses Handeln aus dem Innern kann nur ein Ideal sein, dem man zustrebt. Die Erreichung dieses Zieles liegt in weiter Ferne. Aber der Erkennende muss den Willen haben, diese Bahn klar zu sehen. Dies ist sein Wille zur Freiheit.“

Im folgenden Abschnitt 13, der von der Beschreibung des Übungswegs durch einen grösseren Absatz getrennt ist, wird die Bedeutung des Erkenntniswegs für die Möglichkeit der Einweihung, d. h. „Schüler der Weisheit“ zu werden, und auf das alltägliche Leben geschildert: Freiheit von den Vorurteilen der Persönlichkeit, des Zweifels und des Aberglaubens, das sind die Merkmale dessen, der auf dem Erkenntnispfade zur Schülerschaft aufgestiegen ist.“

Damit ist die Darstellung des achtgliedrigen Pfades in der Theosophie beendet. In späteren Ausgaben, des wie oben erwähnt 1904 erstmals erschienen Buches wurde im 14. Abschnitt noch erwähnt, dass die Fortsetzung in dem Buch „Geheimwissenschaft“ zu finden sei. Dort wird keine vollständige Schilderung des Übungswegs gegeben, sondern es wird zunächst mit den Übungen der Entwicklung des Herzchakras, den sogenannten Nebenübungen fortgefahren.

Ein weiterer Zusatz im 15. Abschnitt des Erkenntniskapitels der „Theosophie“ macht zum Abschluss auf die Lebenswirksamkeiten der geisteswissenschaftlichen Darstellungen aufmerksam:

„Auf der anderen Seite muss aber auch erkannt werden, dass ein Erkennen der Geistigen Welt, nicht etwa nur ein solches durch Betreten des Pfades, sondern auch ein solches durch Erfassen der geisteswissenschaftlichen Wahrheiten mit dem vorurteilsfreien gesunden Menschenverstande, zu wahrheitsgemässer Erkenntnis des sinnlichen Dasein, zu Lebenssicherheit und innerer seelischer Gesundheit führt.“

Gleichzeitig zu dem eben angemerkt ist erkenntlich, dass im Text „Pfad der Erkenntnis“ auch auf die „sechs Nebenübungen“ verwiesen wird. Dabei ist in den Abschnitten 1 und 3 bis 6 *als erster Schritt* auf die Bedeutung des *Gedankenlebens* und in Abschnitt 7 auf die *Gelassenheit* hingewiesen, was im Abschnitt 8 zusammengefasst wird (*kursiv* im unten angeführten Text). In Abschnitt 9 folgen die Hinweise auf die Handlungen mit der Betonung auf *das Wahre* und im Abschnitt 10 in Bezug auf *Ruhe und Sicherheit*. Im Abschnitt 11 folgt die *Gesinnung* für das Bleibende, Ewige als Ausdruck für die Positivität. In Abschnitt 12 und 13 ist der *Wille zur Freiheit* in der Überwindung des Aberglaubens im Sinne der Unbefangenheit angeführt. Abschnitt 14 enthält den Hinweis auf die Geheimwissenschaft, wo nur die sechs Nebenübungen und nicht der achtgliedrige



Pfad geschildert wird. Es wird hier deutlich, dass nach der Erstausgabe der „Geheimwissenschaft“ (1910) der Text der „Theosophie“ von Rudolf Steiner noch (mehrfach) umgeschrieben wurde. Abschnitt 15 betont, dass es der Mensch für die Übungen „in seine Gewalt bekommen [kann], ... die Seele in die dazu notwendige Abgezogenheit von der sinnenfälligen Wirklichkeit zu bringen“, d. h. die meditative Seelenstimmung zu erreichen. Damit charakterisiert Rudolf Steiner die Grundhaltung bei allen Übungen. Den Abschluss bildet der Hinweis, dass auch „das Erfassen der geisteswissenschaftlichen Wahrheiten mit dem vorurteilsfreien gesunden Menschenverstande zu einem höheren sittlichen Lebensstand, zu wahrheitsgemässer Erkenntnis des sinnlichen Daseins, zu Lebenssicherheit und innerer seelischer Gesundheit führt“, auch wenn der Übungsweg nicht gegangen wird.

#### Text aus Theosophie, Pfad der Erkenntnis:

1 Die Erkenntnis der in diesem Buche gemeinten Geisteswissenschaft kann *jeder* Mensch sich selbst erwerben. Ausführungen von der Art, wie sie in dieser Schrift gegeben werden, liefern ein Gedankenbild der höheren Welten. Und sie sind in einer gewissen Beziehung der *erste Schritt* zur eigenen Anschauung. Denn der Mensch ist ein Gedankenwesen. Und er kann seinen Erkenntnispfad nur finden, wenn er vom Denken ausgeht. Wird seinem Verstande ein Bild der höheren Welten gegeben, so ist dieses für ihn nicht unfruchtbar, auch wenn es vorläufig gleichsam nur eine Erzählung von höheren Tatsachen ist, in die er durch eigene Anschauung noch keinen Einblick hat. Denn die Gedanken, die ihm gegeben werden, stellen selbst eine Kraft dar, welche in seiner Gedankenwelt weiter wirkt. Diese Kraft wird in ihm tätig sein; sie wird schlummernde Anlagen wecken. Wer der Meinung ist, die Hingabe an ein solches Gedankenbild sei überflüssig, der ist im Irrtum. Denn er sieht in dem Gedanken nur das Wesenlose, Abstrakte. Dem Gedanken liegt aber eine lebendige Kraft zu Grunde. Und wie er bei demjenigen, der Erkenntnis hat, als ein unmittelbarer Ausdruck vorhanden ist dessen, was im Geiste geschaut wird, so wirkt die Mitteilung dieses Ausdrucks in dem, welchem er mitgeteilt wird, als *Keim*, der die Erkenntnisfrucht aus sich erzeugt. Wer sich behufs höherer Erkenntnis, unter Verschmähung der Gedankenarbeit, an andere Kräfte im Menschen wenden wollte, der berücksichtigt nicht, dass das Denken eben die höchste der Fähigkeiten ist, die der Mensch in der Sinnenwelt besitzt. Wer also fragt: wie gewinne ich selbst die höheren Erkenntnisse der Geisteswissenschaft? — dem ist zu sagen: unterrichte dich zunächst durch die Mitteilungen anderer von solchen Erkenntnissen. Und wenn er erwidert: ich will selbst sehen; ich will nichts wissen von dem, was andere gesehen haben, so ist ihm zu antworten: eben in der Aneignung der Mitteilungen anderer liegt die erste Stufe zur eigenen Erkenntnis. Man kann dazu sagen: da bin ich ja zunächst zum blinden Glauben gezwungen. Doch es handelt sich ja bei einer Mitteilung nicht um Glauben oder Unglauben, sondern lediglich um eine unbefangene Aufnahme dessen, was man vernimmt. Der wahre Geistesforscher spricht niemals mit der Erwartung, dass ihm blinder Glaube entgegengebracht werde. Er meint immer nur: dies habe ich erlebt in den geistigen Gebieten des Daseins, und ich erzähle von diesen meinen Erlebnissen. Aber er weiss auch, dass die Entgegennahme dieser seiner Erlebnisse und die Durchdringung der Gedanken des andern mit der Erzählung für diesen andern lebendige Kräfte sind, um sich geistig zu entwickeln.

2 Was hier in Betracht kommt, wird richtig nur derjenige anschauen, der bedenkt, wie alles Wissen von seelischen und geistigen Welten in den Untergründen der menschlichen Seele ruht. Man kann es durch den «Erkenntnispfad» heraufholen. «Einsehen» kann man nicht nur das, was man selbst, sondern auch, was ein anderer aus den Seelengründen heraufgeholt hat. Selbst dann, wenn man selbst noch gar keine Veranstaltungen zum Betreten des Erkenntnispfades gemacht hat. Eine richtige geistige Einsicht erweckt in dem nicht durch Vorurteile getrübt Gemüt die Kraft des Verständnisses. Das unbewusste Wissen schlägt der von andern gefundenen geistigen Tatsache entgegen. Und dieses Entgegenschlagen ist nicht blinder Glaube, sondern rechtes Wirken des gesunden Menschenverstandes. In diesem gesunden Begreifen sollte man einen weit besseren Ausgangsort auch zum Selbsterkennen der Geistwelt sehen als in den zweifelhaften mystischen «Versenkungen» u. dgl., in denen man oft etwas Besseres zu haben glaubt als in dem, was der gesunde Menschenverstand anerkennen kann, wenn es ihm von echter geistiger Forschung entgegengebracht wird.

3 Man kann gar nicht stark genug betonen, wie notwendig es ist, dass derjenige die ernste Gedankenarbeit auf sich nehme, der seine höheren Erkenntnisfähigkeiten ausbilden will. Diese Betonung muss um so

dringlicher sein, als viele Menschen, welche zum «Seher» werden wollen, diese ernste, entsagungsvolle Gedankenarbeit geradezu gering achten. Sie sagen, das «Denken» kann mir doch nichts helfen; es kommt auf die «Empfindung», das «Gefühl» oder ähnliches an. Dem gegenüber muss gesagt werden, dass *niemand* im höheren Sinne (d. h. wahrhaft) ein «Seher» werden kann, der nicht vorher sich in das Gedankenleben einge- arbeitet hat. Es spielt da bei vielen Personen eine gewisse innere Bequemlichkeit eine missliche Rolle. Sie werden sich dieser Bequemlichkeit nicht bewusst, weil sie sich in eine Verachtung des «abstrakten Denkens», des «müssigen Spekulierens» usw. kleidet. Aber man verkennt eben das Denken, wenn man es mit dem Aus- spinnen müssiger, abstrakter Gedankenfolgen verwechselt. Dieses «abstrakte Denken» kann die übersinnliche Erkenntnis leicht ertönen. Das lebensvolle Denken kann ihr zur Grundlage werden. Es wäre allerdings viel bequemer, wenn man zu der höheren Sehergabe unter Vermeidung der Gedankenarbeit kommen könnte. Das möchten eben viele. Es ist aber dazu eine innere Festigkeit, eine seelische Sicherheit nötig, zu der nur das Denken führen kann. Sonst kommt doch nur ein wesenloses Hin- und Herflackern in Bildern, ein verwirren- des Seelenspiel zustande, das zwar manchem Lust macht, das aber mit einem wirklichen Eindringen in höhe- re Welten nichts zu tun hat. — Wenn man ferner bedenkt, welche rein geistigen Erlebnisse in einem Men- schen vor sich gehen, der wirklich die höhere Welt betritt, dann wird man auch begreifen, dass die Sache noch eine andere Seite hat. Zum «Seher» gehört absolute *Gesundheit* des Seelenlebens. Es gibt nun keine bessere Pflege dieser Gesundheit als das echte Denken. Ja, es kann diese Gesundheit ernstlich leiden, wenn die Übungen zur höheren Entwicklung nicht auf dem Denken aufgebaut sind. So wahr es ist, dass einen ge- sund und richtig denkenden Menschen die Sehergabe noch gesunder, noch tüchtiger zum Leben machen wird, als er ohne dieselbe ist, so wahr ist es auch, dass alles Sich-Entwickelnwollen bei einer Scheu vor Ge- dankenanstrengung, alle Träumerei auf diesem Gebiete der Phantasterei und auch der falschen Einstellung zum Leben Vorschub leistet. Niemand hat etwas zu fürchten, der unter Beobachtung des hier Gesagten sich zu höherer Erkenntnis entwickeln will; doch sollte es eben nur unter dieser Voraussetzung geschehen. *Diese* Voraussetzung hat nur mit der Seele und dem Geiste des Menschen zu tun; zu reden von einem irgendwie gearteten schädlichen Einfluss auf leibliche Gesundheit ist bei dieser Voraussetzung absurd.

4 Der unbegründete Unglaube allerdings ist schädlich. Denn er wirkt in dem Empfangenden als eine zurückstossende Kraft. Er verhindert ihn, die befruchtenden Gedanken aufzunehmen. Kein blinder Glaube, wohl aber die Aufnahme der geisteswissenschaftlichen Gedankenwelt wird bei der Erschliessung der höhe- ren Sinne vorausgesetzt. Der Geistesforscher tritt seinem Schüler entgegen mit der Zumutung: *nicht glauben* sollst du, was ich dir sage, sondern es *denken*, es zum Inhalte deiner eigenen Gedankenwelt machen, dann werden meine Gedanken schon selbst in dir bewirken, dass du sie in ihrer Wahrheit erkennst. Dies ist die Gesinnung des Geistesforschers. Er gibt die Anregung; die Kraft des Fürwahrhaltens entspringt aus dem eige- nen Innern des Aufnehmenden. Und in diesem Sinne sollten die geisteswissenschaftlichen Anschauungen gesucht werden. Wer die Überwindung hat, sein Denken in diese zu versenken, kann sicher sein, dass in einer kürzeren oder längeren Zeit sie ihn zu eigenem Anschauen führen werden.

5 Schon in dem Gesagten liegt eine erste Eigenschaft angedeutet, die derjenige in sich ausbilden muss, der zu eigener Anschauung höherer Tatsachen kommen will. Es ist die *rückhaltlose, unbefangene Hingabe* an dasjenige, was das Menschenleben oder auch die aussermenschliche Welt offenbaren. Wer von vornherein mit dem Urteil, das er aus seinem bisherigen Leben mitbringt, an eine Tatsache der Welt herantritt, der ver- schliesst sich durch solches Urteil gegen die ruhige, allseitige Wirkung, welche diese Tatsache auf ihn ausü- ben kann. Der Lernende muss in jedem Augenblicke sich zum völlig leeren Gefäss machen können, in das die fremde Welt einfließt. Nur diejenigen Augenblicke sind solche der Erkenntnis, wo jedes Urteil, jede Kritik schweigen, die von uns ausgehen. Es kommt z. B. gar nicht darauf an, wenn wir einem Menschen gegenüber- treten, ob wir weiser sind als er. Auch das unverständigste Kind hat dem höchsten Weisen etwas zu offenba- ren. Und wenn dieser mit seinem noch so weisen Urteil an das Kind herantritt, so schiebt sich seine Weisheit wie ein trübes Glas vor dasjenige, was das Kind ihm offenbaren soll.<sup>1</sup> Zu dieser Hingabe an die Offenbarun- gen der fremden Welt gehört völlige innere Selbstlosigkeit. Und wenn sich der Mensch prüft, in welchem Grade er diese Hingabe hat, so wird er erstaunliche Entdeckungen an sich selbst machen. Will einer den Pfad der höheren Erkenntnis betreten, so muss er sich darin üben, sich selbst mit allen seinen Vorurteilen in je- dem Augenblicke auslöschen zu können. Solange er sich auslöscht, fließt das andere in ihn hinein. Nur hohe

Grade von solch selbstloser Hingabe befähigen zur Aufnahme der höheren geistigen Tatsachen, die den Menschen überall umgeben. Man kann zielbewusst in sich diese Fähigkeit ausbilden. Man versuche z. B. gegenüber Menschen seiner Umgebung sich jedes Urteils zu enthalten. Man erlösche in sich den Massstab von anziehend und abstossend, von dumm oder gescheit, den man gewohnt ist anzulegen; und man versuche, ohne diesen Massstab die Menschen rein aus sich selbst. Man sieht wohl gerade aus dieser Angabe, dass es sich bei der Forderung der «rückhaltlosen Hingabe» *nicht* um die Ausscheidung des eigenen Urteils oder um Hingabe an blinden Glauben handelt. Dergleichen hätte doch einem Kinde gegenüber keinen Sinn heraus zu verstehen. Die besten Übungen kann man an Menschen machen, vor denen man einen Abscheu hat. Man unterdrücke mit aller Gewalt diesen Abscheu und lasse alles unbefangen auf sich wirken, was sie tun. — Oder wenn man in einer Umgebung ist, welche dies oder jenes Urteil herausfordert, so unterdrücke man das Urteil und setze sich unbefangen den Eindrücken aus.<sup>1</sup> — Man lasse die Dinge und Ereignisse mehr *zu sich* sprechen, als dass man über sie spreche. Und man dehne das auch auf seine Gedankenwelt aus. Man unterdrücke *in sich* dasjenige, was diesen oder jenen Gedanken bildet, und lasse lediglich das, was draussen ist, die Gedanken bewirken. — Nur wenn mit heiligstem Ernst und Beharrlichkeit solche Übungen angestellt werden, führen sie zum höheren Erkenntnisziele. Wer solche Übungen unterschätzt, der weiss eben nichts von ihrem Wert. Und wer Erfahrung in solchen Dingen hat, der weiss, dass Hingabe und Unbefangenheit wirkliche Krafterzeuger sind. Wie die Wärme, die man in den Dampfkessel bringt, sich in die fortbewegende Kraft der Lokomotive verwandelt, so verwandeln sich die Übungen der selbstlosen geistigen Hingabe in dem Menschen zur Kraft des Schauens in den geistigen Welten.

6 Durch diese Übung macht sich der Mensch aufnahmefähig für alles dasjenige, was ihn umgibt. Aber zur Aufnahmefähigkeit muss auch die richtige Schätzung treten. Solange der Mensch noch geneigt ist, sich selbst auf Kosten der ihn umgebenden Welt zu überschätzen, so lange dieses unbefangene Hingeben hat mit einem «blinden Glauben» nicht das geringste zu tun. Es kommt nicht darauf an, dass man blind an etwas glaubt, sondern darauf, dass man nicht das «blinde Urteil» an Stelle des lebendigen Eindruckes setzt, verlegt er sich den Zugang zu höherer Erkenntnis. Wer einem jeglichen Dinge oder Ereignisse der Welt gegenüber sich der Lust oder dem Schmerze hingibt, die sie *ihm* bereiten, der ist in solcher Überschätzung seiner selbst befangen. Denn an *seiner* Lust und an *seinem* Schmerz erfährt er nichts über die Dinge, sondern nur etwas über sich selbst. Empfinde ich Sympathie für einen Menschen, so empfinde ich zunächst nur *mein* Verhältnis zu ihm. Mache ich mich in meinem Urteil, in meinem Verhalten lediglich von diesem Gefühle der Lust, der Sympathie abhängig, dann stelle ich meine Eigenart in den Vordergrund; ich dränge diese der Welt auf. Ich will mich, so wie ich bin, in die Welt einschalten, aber nicht die Welt unbefangen hinnehmen und sie im Sinne der in ihr wirkenden Kräfte sich ausleben lassen. Mit anderen Worten: ich bin nur duldsam mit dem, was meiner Eigenart entspricht. Gegen alles andere übe ich eine zurückstossende Kraft. Solange der Mensch in der Sinneswelt befangen ist, wirkt er besonders zurückstossend gegen alle nicht sinnlichen Einflüsse. Der Lernende muss die Eigenschaft in sich entwickeln, sich den Dingen und Menschen gegenüber in deren Eigenart zu verhalten, ein jegliches in seinem Werte, in seiner Bedeutung gelten zu lassen. Sympathie und Antipathie, Lust und Unlust müssen ganz neue Rollen erhalten. Es kann nicht davon die Rede sein, dass der Mensch diese ausrotten soll, sich stumpf gegenüber Sympathie und Antipathie machen soll. Im Gegenteil, je mehr er in sich die Fähigkeit ausbildet, nicht alsogleich auf jede Sympathie und Antipathie ein Urteil, eine Handlung folgen zu lassen, eine um so feinere Empfindungsfähigkeit wird er in sich ausbilden. Er wird erfahren, dass Sympathien und Antipathien eine höhere Art annehmen, wenn er diejenige Art in sich zügelt, die schon in ihm ist. Verborgene Eigenschaften hat selbst das zunächst unsympathischste Ding; es offenbart sie, wenn der Mensch in seinem Verhalten nicht seinen eigensüchtigen Empfindungen folgt. Wer sich in dieser Richtung ausgebildet hat, der empfindet feiner nach allen Seiten hin als andere, weil er sich nicht von sich selbst zur Unempfänglichkeit verführen lässt. Jede Neigung, der man blindlings folgt, stumpft dafür ab, die Dinge der Umgebung im rechten Licht zu sehen. Wir drängen uns gleichsam, der Neigung folgend, durch die Umgebung hindurch, statt sich ihr auszusetzen und sie in ihrem Werte zu fühlen.

7 Und wenn der Mensch nicht mehr auf jede Lust und jeden Schmerz, auf jede Sympathie und Antipathie hin seine eigensüchtige Antwort, sein eigensüchtiges Verhalten hat, dann wird er auch unabhängig von den *wechselnden* Eindrücken der Aussenwelt. Die Lust, die man an einem Dinge empfindet, macht einen sogleich

von diesem abhängig. Man verliert sich an das Ding. Ein Mensch, der je nach den wechselnden Eindrücken sich in Lust und Schmerz verliert, kann nicht den Pfad der geistigen Erkenntnis wandeln. Mit *Gelassenheit* muss er Lust und Schmerz aufnehmen. Dann hört er auf, sich in ihnen zu verlieren; dann fängt er aber dafür an, sie zu verstehen. Eine Lust, der ich mich hingabe, verzehrt mein Dasein in dem Augenblicke der Hingabe. Ich aber soll die Lust nur benutzen, um durch sie zum Verständnis des Dinges zu kommen, das mir Lust bereitet. Es soll mir nicht darauf ankommen, dass das Ding mir Lust bereitet: ich soll die Lust erfahren und durch die Lust das *Wesen* des Dinges. Die Lust soll für mich nur sein Verkündigung dessen, dass in dem Dinge eine Eigenschaft ist, die sich eignet, Lust zu bereiten. Diese Eigenschaft soll ich erkennen lernen. Bleibe ich bei der Lust stehen, lasse ich mich ganz von ihr einnehmen, so bin ich es nur selbst, der sich auslebt; ist mir die Lust nur die Gelegenheit, eine Eigenschaft des Dinges zu erleben, so mache ich durch dieses Erlebnis mein Inneres reicher. Dem Forschenden müssen Lust und Unlust, Freude und Schmerz *Gelegenheit* sein, durch die er von den Dingen lernt. Der Forschende wird dadurch nicht stumpf gegen Lust und Schmerz; aber er erhebt sich über sie, damit sie ihm die Natur der Dinge offenbaren. Wer nach dieser Richtung hin sich entwickelt, wird einsehen lernen, welche Lehrmeister Lust und Schmerz sind. Er wird mit jedem Wesen mitempfinden und dadurch die Offenbarung von dessen Innerem empfangen. Der Forschende sagt sich niemals allein: oh, wie leide ich, wie freue ich mich, sondern stets: wie spricht das Leid, wie spricht die Freude. Er gibt sich hin, um Lust und Freude der Aussenwelt auf sich einwirken zu lassen. Dadurch entwickelt sich in dem Menschen eine völlig neue Art, sich zu den Dingen zu stellen. Früher liess der Mensch diese oder jene Handlung auf diesen oder jenen Eindruck nur deshalb folgen, weil die Eindrücke ihn freuten oder ihm Unlust machten. Jetzt aber lässt er Lust und Unlust auch die Organe sein, durch die ihm die Dinge sagen, wie sie, ihrem Wesen nach, selbst sind. Lust und Schmerz werden aus blossen Gefühlen *in ihm* zu Sinnesorganen, durch welche die Aussenwelt wahrgenommen wird. Wie das Auge nicht selbst handelt, wenn es etwas sieht, sondern die Hand handeln lässt, so bewirken Lust und Schmerz in dem geistig Forschenden, insofern er sie als Erkenntnismittel anwendet, nichts, sondern sie empfangen Eindrücke, und das, was durch Lust und Unlust erfahren ist, das bewirkt die Handlung. Wenn der Mensch in der Art Lust und Unlust übt, dass sie Durchgangsorgane werden, so bauen sie ihm in seiner Seele die eigentlichen Organe auf, durch die sich ihm die seelische Welt erschliesst. Das Auge kann nur dadurch dem Körper dienen, dass es ein Durchgangsorgan für sinnliche Eindrücke ist; Lust und Schmerz werden zu *Seelenaugen* sich entwickeln, wenn sie aufhören, bloss für sich etwas zu gelten, und anfangen, der eigenen Seele die fremde Seele zu offenbaren.

8 Durch die genannten Eigenschaften setzt sich der Erkennende in die Lage, ohne störende Einflüsse seiner Eigenheiten dasjenige auf sich einwirken zu lassen, was in seiner Umwelt wesenhaft vorhanden ist. Er hat aber auch sich selbst in die geistige Umwelt in richtiger Art einzufügen. Er ist ja als denkendes Wesen Bürger der geistigen Welt. Er kann das nur in rechter Weise sein, wenn er während des Geisterkennens seinen Gedanken einen Ablauf gibt, der den ewigen Gesetzen der Wahrheit, den Gesetzen des Geisterlandes, entspricht. Denn nur so kann dieses Land auf ihn wirken und ihm seine Tatsachen offenbaren. Der Mensch gelangt nicht zur Wahrheit, wenn er sich nur den fortwährend durch sein Ich ziehenden Gedanken überlässt. Denn dann nehmen diese Gedanken einen Verlauf, der ihnen dadurch aufgedrängt wird, dass sie innerhalb der leiblichen Natur zum Dasein kommen. Regellos und wirr nimmt sich die Gedankenwelt eines Menschen aus, der sich der zunächst durch sein leibliches Gehirn bedingten Geistestätigkeit überlässt. Da setzt ein Gedanke ein, bricht ab, wird durch einen anderen aus dem Felde geschlagen. Wer prüfend das Gespräch zweier Menschen belauscht, wer sich unbefangen selbst beobachtet, der erhält eine Vorstellung von dieser irrlichternden Gedankenmasse. Solange nun der Mensch sich bloss den Aufgaben des Sinnenlebens widmet, so lange wird sein wirrer Gedankenablauf durch die Tatsachen der Wirklichkeit immer wieder zurecht gerückt. Ich mag noch so verworren denken: der Alltag drängt mir in meinen Handlungen die der Wirklichkeit entsprechenden Gesetze auf. Mein Gedankenbild einer Stadt mag sich als das regelloseste gestalten: will ich in der Stadt einen Weg machen, so muss ich mich den vorhandenen Tatsachen fügen. Der Mechaniker kann mit noch so bunt durcheinander wirbelnden Vorstellungen seine Werkstätte betreten; er wird durch die Gesetze seiner Maschinen zu richtigen Massnahmen geführt. Innerhalb der Sinnenwelt üben die Tatsachen ihre fortwährende Korrektur für das Denken. Wenn ich eine falsche Ansicht über eine physische Erscheinung oder über die Gestalt einer Pflanze ausdenke, so tritt mir die Wirklichkeit entgegen und rückt mein Denken zurecht. Ganz anders ist es, wenn ich mein Verhältnis zu den höheren Gebieten des Daseins betrachte. Sie ent-

hüllen sich mir nur, wenn ich ihre Welten schon mit einem streng geregelten Denken betrete. Da muss mir mein Denken den rechten, den sicheren Antrieb geben, sonst finde ich nicht die entsprechenden Wege. Denn die geistigen Gesetze, die sich in diesen Welten ausleben, sind nicht bis zur physisch-sinnlichen Art verdichtet und üben also auf mich nicht den gekennzeichneten Zwang aus. Ich vermag diese Gesetze nur zu befolgen, wenn sie mit meinen eigenen, als denen eines denkenden Wesens, verwandt sind. Ich muss mir hier selbst ein sicherer Wegweiser sein. Der Erkennende muss also sein Denken zu einem streng in sich geregelten machen. Die Gedanken müssen sich bei ihm allmählich ganz entwöhnen, den alltäglichen Gang zu nehmen. Sie müssen in ihrem ganzen Verlaufe den inneren Charakter der geistigen Welt annehmen. Er muss sich nach dieser Richtung beobachten können und in der Hand haben. Nicht willkürlich darf sich bei ihm ein Gedanke an den andern anreihen, sondern allein so, wie es dem strengen Inhalte der Gedankenwelt entspricht. Der Übergang von einer Vorstellung zur andern muss den strengen Denkgesetzen entsprechen. Der Mensch muss als Denker gewissermassen stets ein Abbild dieser Denkgesetze darstellen. Alles, was nicht aus diesen Gesetzen fließt, muss er seinem Vorstellungsablauf verbieten. Tritt ihm ein Lieblingsgedanke in den Weg, so muss er ihn abweisen, wenn der in sich geregelte Ablauf dadurch gestört wird. Will ein persönliches Gefühl seinen Gedanken eine gewisse, nicht in ihnen liegende Richtung aufzwingen, so muss er es unterdrücken. — Plato hat von denjenigen verlangt, die in seiner Schule sein wollten, dass sie zuerst einen mathematischen Lehrgang durchmachen. Und die Mathematik mit ihren strengen Gesetzen, die sich nicht nach dem alltäglichen Gang der Sinneserscheinungen richten, ist wirklich eine gute Vorbereitung für den Erkenntnis Suchenden. Er muss sich, wenn er in ihr vorwärts kommen will, aller persönlichen Willkür, aller Störungen entschlagen. Der Erkenntnis Suchende bereitet sich für seine Aufgabe dadurch vor, dass er durch Willkür alle selbsttätig waltende Willkür des Denkens überwindet. Er lernt, rein den Forderungen des Gedankens zu folgen. Und so muss er lernen, in jeglichem Denken, das der Geisterkenntnis dienen soll, vorzugehen. Dies *Gedankenleben* selbst muss ein Abbild des ungestörten mathematischen Urteilens und Schliessens sein. Er muss bestrebt sein, wo er geht und steht, in solcher Art denken zu können. Dann fließen die Gesetzmässigkeiten der geistigen Welt in ihn ein, die spurlos an ihm vorüber- und durch ihn hindurchziehen, wenn sein Denken den alltäglichen, verworrenen Charakter trägt. Ein geordnetes Denken bringt ihn von sicheren Ausgangspunkten aus zu den verborgensten Wahrheiten. Solche Hinweise sollen aber nicht einseitig aufgefasst werden. Wenn auch Mathematik eine gute Disziplinierung des Denkens bewirkt, so kann man doch zu einem reinen, gesunden und lebensvollen Denken auch kommen, ohne Mathematik zu treiben.

9 Und was der Erkenntnis Suchende für sein Denken, das muss er auch für sein Handeln anstreben. Dies muss, ohne störende Einflüsse von seiten seiner Persönlichkeit, den Gesetzen des edlen Schönen und ewig Wahren folgen können. Diese Gesetze müssen ihm die Richtung geben können. Beginnt er etwas zu tun, was er als das Richtige erkannt hat, und befriedigt sich an diesem Tun sein persönliches Gefühl nicht, so darf er den betretenen Weg *deswegen* nicht verlassen. Er darf ihn aber auch nicht verfolgen, weil er ihm Freude macht, wenn er findet, dass er mit den Gesetzen des ewig Schönen und Wahren nicht übereinstimmt. Im alltäglichen Leben lassen sich die Menschen von dem zu ihren Handlungen bestimmen, was sie persönlich befriedigt, was *ihnen* Früchte trägt. Dadurch zwingen sie die Richtung ihrer Persönlichkeit dem Gang der Welterscheinungen auf. Sie verwirklichen nicht das Wahre, das in den Gesetzen der geistigen Welt vorgezeichnet ist, sie verwirklichen die Forderung ihrer Willkür. Erst dann wirkt man im Sinne der geistigen Welt, wenn man allein deren Gesetze befolgt. Aus dem, was bloss aus der Persönlichkeit heraus getan wird, ergeben sich keine Kräfte, die eine Grundlage bilden können für Geisterkenntnis. Der Erkenntnis Suchende kann nicht bloss fragen: was bringt mir Frucht, womit habe ich Erfolg, sondern er muss auch fragen können: was habe ich als das Gute erkannt? Verzicht auf die Früchte des Handelns für die Persönlichkeit, Verzicht auf alle Willkür: das sind die ernstesten Gesetze, die er sich muss vorzeichnen können. Dann wandelt er in den Wegen der geistigen Welt, sein ganzes Wesen durchdringt sich mit diesen Gesetzen. Er wird frei von allem Zwang der Sinnenwelt: sein Geistmensch hebt sich heraus aus der sinnlichen Umhüllung. So gelangt er hinein in den Fortschritt zum Geistigen, so vergeistigt er sich selbst. Man kann nicht sagen: was nützen mir alle Vorsätze, rein den Gesetzen des Wahren zu folgen, wenn ich mich vielleicht über dieses Wahre irre? Es kommt auf das Streben, auf die Gesinnung an. Selbst der Irrende hat in dem Streben nach dem Wahren eine Kraft, die ihn von der unrichtigen Bahn ablenkt. Ist er im Irrtum, so ergreift ihn diese Kraft und führt ihn die Wege zum Rechten. Schon der Einwand: ich kann auch irren, ist störender Unglaube. Er zeigt, dass der Mensch kein

Vertrauen hat in die Kraft des Wahren. Denn gerade darauf kommt es an, dass er sich nicht vermisst, von seinem eigensüchtigen Standpunkte aus sich die Ziele zu geben, sondern darauf, dass er sich selbstlos hingibt und von dem Geiste sich die Richtung bestimmen lässt. Nicht der eigensüchtige Menschenwille kann dem Wahren seine Vorschriften machen, sondern *dieses Wahre selbst* muss in dem Menschen zum Herrscher werden, muss sein ganzes Wesen durchdringen, ihn zum Abbild machen der ewigen Gesetze des Geisterlandes. Erfüllen muss er sich mit diesen ewigen Gesetzen, um sie ins Leben ausströmen zu lassen. — Wie sein Denken, so muss der Erkenntnis Suchende seinen Willen in strengem Gewahrsam haben können. Er wird dadurch in aller Bescheidenheit — ohne Anmassung — ein Bote der Welt des Wahren und Schönen. Und dadurch, dass er dies wird, steigt er zum Teilnehmer der Geisteswelt auf. Dadurch wird er von Entwicklungsstufe zu Entwicklungsstufe gehoben. Denn man kann das geistige Leben nicht allein durch Anschauen, sondern man muss es dadurch erreichen, dass man es erlebt.

10 Beobachtet der Erkenntnis Suchende diese dargestellten Gesetze, so werden bei ihm diejenigen seelischen Erlebnisse, die sich auf die geistige Welt beziehen, eine völlig neue Gestalt annehmen. Er wird nicht mehr bloss *in ihnen* leben. Sie werden nicht mehr bloss eine Bedeutung für sein Eigenleben haben. Sie werden sich zu seelischen Wahrnehmungen der höheren Welt ausbilden. In seiner Seele wachsen die Gefühle, wachsen Lust und Unlust, Freude und Schmerz zu Seelenorganen aus, wie in seinem Körper Augen und Ohren nicht bloss ein Leben für sich führen, sondern selbstlos die äusseren Eindrücke durch sich hindurchgehen lassen. Und dadurch gewinnt der Erkenntnis Suchende die *Ruhe* und *Sicherheit* in der Seelenverfassung, die für das Forschen in der Geisteswelt nötig sind. Eine grosse Lust wird ihn nicht mehr bloss jauchzen machen, sondern ihm Verkünderin sein können von Eigenschaften der Welt, die ihm vorher entgangen sind. Sie wird ihn ruhig lassen; und durch die Ruhe werden die Merkmale der lustbringenden Wesenheiten sich ihm offenbaren. Ein Schmerz wird ihn nicht mehr bloss mit Betrübnis ganz ausfüllen, sondern ihm auch sagen können, welche Eigenschaften das Schmerz verursachende Wesen hat. Wie das Auge nichts für sich begehrt, sondern dem Menschen die Richtung des Weges angibt, den er zu gehen hat, so werden Lust und Schmerz die Seele ihre Bahn sicher führen. Dies ist der Zustand des seelischen Gleichgewichtes, in den der Erkennende kommen muss. Je weniger Lust und Schmerz sich in den Wellen erschöpfen, die sie im Innenleben des Erkennenden aufwerfen, desto mehr werden sie Augen bilden für die übersinnliche Welt. Solange der Mensch in Lust und Leid lebt, so lange *erkennt* er nicht durch sie. Wenn er *durch* sie zu leben lernt, wenn er sein Selbstgefühl aus ihnen herauszieht, dann werden sie seine Wahrnehmungsorgane; dann sieht, dann erkennt er durch sie. Es ist unrichtig, zu glauben, der Erkennende werde ein trockener, nüchterner, lust- und leidloser Mensch. Lust und Leid sind in ihm vorhanden, aber dann, wenn er in der Geisteswelt forscht, in verwandelter Gestalt; sie sind «Augen und Ohren» geworden.

11 Solange man persönlich mit der Welt lebt, so lange enthüllen die Dinge auch nur das, was sie mit unserer Persönlichkeit verknüpft. Das aber ist ihr Vergängliches. Ziehen wir uns selbst von unserem Vergänglichen zurück und leben wir mit unserem Selbstgefühl, mit unserem «Ich» in unserem Bleibenden, dann werden die vergänglichen Teile an uns zu Vermittlern; und was sich durch sie enthüllt, das ist ein Unvergängliches, ein Ewiges an den Dingen. Dieses Verhältnis *seines* eigenen Ewigen zum Ewigen in den Dingen muss bei dem Erkennenden hergestellt werden können. Schon bevor er andere Übungen der beschriebenen Art aufnimmt und auch während derselben soll er seinen Sinn auf dieses Unvergängliche hinlenken. Wenn ich einen Stein, eine Pflanze, ein Tier, einen Menschen beobachte, soll ich eingedenk sein können, dass sich in all dem ein Ewiges ausspricht. Ich soll mich fragen können, was lebt als Bleibendes in dem vergänglichen Stein, in dem vergänglichen Menschen? Was wird die vorübergehende sinnliche Erscheinung überdauern? — Man soll nicht glauben, dass solches Hinlenken des Geistes zum Ewigen die hingebungsvolle Betrachtung und den Sinn für die Eigenschaften des Alltags in uns austilgt und uns der unmittelbaren Wirklichkeit entfremde. Im Gegenteil. Jedes Blatt, jedes Käferchen wird uns unzählige Geheimnisse enthüllen, wenn unser *Auge* nicht nur, sondern *durch* das *Auge* der Geist auf sie gerichtet ist. Jedes Glitzern, jede Farbnuance, jeder Tonfall werden den Sinnen lebhaft und wahrnehmbar bleiben, nichts wird verloren gehen; nur unbegrenztes neues Leben wird hinzugewonnen werden. Und wer nicht mit dem Auge das Kleinste zu beobachten versteht, wird auch nur zu blassen, blutleeren Gedanken, nicht aber zu geistigem Schauen kommen. — Es hängt von der *Gesinnung* ab, die wir uns in dieser Richtung erwerben. Wie weit wir es bringen, das wird von unseren Fähig-

keiten abhängen. Wir haben nur das Rechte zu tun und alles übrige der Entwicklung zu überlassen. Zunächst muss es uns genügen, unseren Sinn auf das Bleibende zu richten. Tun wir das, dann wird *eben dadurch* die Erkenntnis des Bleibenden uns aufgehen. Wir müssen warten, bis uns gegeben wird. Und es wird zur entsprechenden Zeit jedem gegeben, der in Geduld wartet und — arbeitet. — Bald bemerkt unter solchen Übungen der Mensch, welche gewaltige Verwandlung mit ihm vorgeht. Er lernt jedes Ding nur mehr in derjenigen Beziehung wichtig oder unwichtig nehmen, als er das Verhältnis dieses Dinges zu einem Bleibenden, Ewigen erkannt hat. Er kommt zu einer anderen Wertung und Schätzung der Welt, als er sie früher gehabt hat. Sein Gefühl bekommt ein anderes Verhältnis zu der ganzen Umwelt. Das Vergängliche zieht ihn nicht mehr bloss um seiner selbst willen an wie früher; es wird ihm auch noch ein Glied und Gleichnis des Ewigen. Und dieses Ewige, das in allen Dingen lebt, lernt er lieben. Es wird ihm vertraut, wie ihm vorher das Vergängliche vertraut war. Auch dadurch wird er nicht dem Leben entfremdet, sondern er lernt nur ein jegliches Ding seiner wahren Bedeutung nach schätzen. Selbst der eitle Tand des Lebens wird nicht spurlos an ihm vorüberziehen; aber der Mensch verliert sich, indem er nach dem Geistigen sucht, nicht mehr an ihn, sondern erkennt ihn in seinem begrenzten Wert. Er sieht ihn im rechten Lichte. Der ist ein schlechter Erkennender, der nur in Wolkenhöhen wandeln wollte und darüber das Leben verlöre. Ein wirklich Erkennender wird von seiner Gipfelhöhe aus durch klare Übersicht und rechte Empfindung für alles ein jegliches Ding an seinen Platz zu stellen wissen.

12 So eröffnet sich dem Erkennenden die Möglichkeit, nicht mehr den unberechenbaren Einflüssen der äusseren Sinnenwelt allein zu folgen, die sein Wollen bald da-, bald dorthin lenken. Er hat durch Erkenntnis in der Dinge ewiges Wesen geschaut. Er hat durch die Umwandlung seiner inneren Welt die Fähigkeit in sich, dieses ewige Wesen wahrzunehmen. Für den Erkennenden erhalten die folgenden Gedanken noch eine besondere Wichtigkeit. Wenn er aus sich heraus handelt, so ist er sich bewusst, aus dem ewigen Wesen der Dinge heraus zu handeln. Denn die Dinge sprechen in *ihm* dieses ihr Wesen aus. Er handelt also im Sinne der ewigen Weltordnung, wenn er aus dem in ihm lebenden Ewigen diesem seinem Handeln die Richtung gibt. Er weiss sich dadurch nicht mehr bloss von den Dingen getrieben; er weiss, dass er sie nach den ihnen selbst eingepflanzten Gesetzen treibt, welche die Gesetze seines eigenen Wesens geworden sind. — Dieses Handeln aus dem Innern kann nur ein Ideal sein, dem man zustrebt. Die Erreichung dieses Zieles liegt in weiter Ferne. Aber der Erkennende muss den Willen haben, diese Bahn klar zu sehen. Dies ist sein *Wille zur Freiheit*. Denn Freiheit ist Handeln aus sich heraus. Und aus sich darf nur handeln, wer aus dem Ewigen die Beweggründe schöpft. Ein Wesen, das dies nicht tut, handelt nach anderen Beweggründen, als den Dingen eingepflanzt sind. Ein solches widerstrebt der Weltordnung. Und diese muss ihm gegenüber dann obsiegen. Das heisst: es kann letzten Endes nicht geschehen, was es seinem Willen vorzeichnet. Es kann nicht frei werden. Willkür des Einzelwesens vernichtet sich selbst durch die Wirkung ihrer Taten.

\* \* \*

13 Wer in solcher Art auf sein inneres Leben zu wirken vermag, schreitet von Stufe zu Stufe in der Geisterkenntnis vorwärts. Die Frucht seiner Übungen wird sein, dass seinem geistigen Wahrnehmen gewisse Einsichten in die übersinnliche Welt sich eröffnen. Er lernt, wie die Wahrheiten über diese Welt gemeint sind; und er wird von ihnen durch eigene Erfahrung die Bestätigung erhalten. Ist diese Stufe erstiegen, dann tritt an ihn etwas heran, was nur durch diesen Weg Erlebnis werden kann. Auf eine Art, deren Bedeutung ihm erst jetzt klar werden kann, wird ihm durch die «grossen geistigen Führermächte des Menschengeschlechtes» die sogenannte Einweihung (Initiation) zuteil. Er wird zum «Schüler der Weisheit». Je weniger man in einer solchen Einweihung etwas sieht, das in einem äusserlichen menschlichen Verhältnisse besteht, desto richtiger wird die darüber gebildete Vorstellung sein. Nur angedeutet kann hier werden, was mit dem Erkennenden nun vorgeht. Er erhält eine neue Heimat. Er wird dadurch bewusster Einheimischer in der übersinnlichen Welt. Der Quell geistiger Einsicht strömt ihm nunmehr aus einem höheren Orte zu. Das Licht der Erkenntnis leuchtet ihm nunmehr nicht von aussen entgegen, sondern er wird selbst in den Quellpunkt dieses Lichtes versetzt. In ihm erhalten die Rätsel, welche die Welt aufgibt, ein neues Licht. Er redet fortan nicht mehr mit den Dingen, die durch den Geist gestaltet sind, sondern mit dem gestaltenden Geiste selbst. Das Eigenleben der Persönlichkeit ist dann in den Augenblicken der Geisterkenntnis nur noch da, um bewusstes Gleichnis zu sein des Ewigen. Zweifel an dem Geist, die vorher in ihm noch aufkommen konnten, verschwin-

den; denn zweifeln kann nur, wen die Dinge über den in ihnen waltenden Geist täuschen. Und da der «Schüler der Weisheit» vermag, mit dem Geiste selbst Zwiesprache zu halten, so schwindet ihm auch jede falsche Gestalt, unter der er sich vorher den Geist vorgestellt hat. Die falsche Gestalt, in der man sich den Geist vorstellt, ist Aberglaube. Der Eingeweihte ist über den Aberglauben hinaus, denn er weiss, welche des Geistes wahre Gestalt ist. *Freiheit* von den Vorurteilen der Persönlichkeit, des Zweifels und des Aberglaubens, das sind die Merkmale dessen, der auf dem Erkenntnispfade zur Schülerschaft aufgestiegen ist. Man soll nicht verwechseln dieses Einswerden der Persönlichkeit mit dem umfassenden Geistesleben mit einem die Persönlichkeit vernichtenden Aufgehen derselben in dem «Allgeist». Ein solches «Verschwinden» findet bei wahrer Entwicklung der Persönlichkeit nicht statt. Diese bleibt in dem Verhältnis, das sie mit der Geistwelt eingeht, als Persönlichkeit gewahrt. Nicht Überwindung, sondern höhere Ausgestaltung der Persönlichkeit findet statt. Will man ein Gleichnis für dieses Zusammenfallen des Einzelgeistes mit dem Allgeist, dann kann man nicht das wählen von verschiedenen Kreisen, die in einen zusammenfallen, um in diesem unterzugehen, sondern man muss das Bild vieler Kreise wählen, deren jeder eine ganz bestimmte Farbnuance hat. Diese verschiedenfarbigen Kreise fallen übereinander, aber *jede* einzelne Nuance bleibt in dem Ganzen ihrer Wesenheit bestehen. Keine verliert die Fülle ihrer Eigenkräfte.

14 Die weitere Schilderung des «Pfades» soll hier nicht gegeben werden. Sie ist, soweit dies möglich ist, in meiner «Geheimwissenschaft», welche die Fortsetzung dieses Buches bildet, gegeben. 15 Was hier über den geistigen Erkenntnispfad gesagt ist, kann nur allzuleicht *durch eine missverständliche Auffassung* dazu verführen, in ihm eine Empfehlung solcher Seelenstimmungen zu sehen, die eine Abkehr vom unmittelbaren freudigen und tatkräftigen Erleben des Daseins mit sich bringen. Demgegenüber muss betont werden, dass diejenige Stimmung der Seele, welche diese geeignet macht, die Wirklichkeit des Geistes unmittelbar zu erleben, nicht wie eine allgemeine Anforderung über das ganze Leben ausgedehnt werden kann. Der Erforscher geistigen Daseins kann es in seine Gewalt bekommen, für diese Erforschung die Seele in die dazu notwendige Abgezogenheit von der sinnenfälligen Wirklichkeit zu bringen, ohne dass diese Abgezogenheit ihn im allgemeinen zu einem weltfremden Menschen macht. — Auf der anderen Seite muss aber auch erkannt werden, dass ein Erkennen der geistigen Welt, nicht etwa nur ein solches durch Betreten des Pfades, sondern auch ein solches durch Erfassen der geisteswissenschaftlichen Wahrheiten mit dem vorurteilsfreien gesunden Menschenverstande auch zu einem höheren sittlichen Lebensstand, zu wahrheitgemässer Erkenntnis des sinnlichen Daseins, zu Lebenssicherheit und innerer seelischer Gesundheit führt.



## Literaturhinweise zu den sechs Nebenübungen und Tugenden <sup>2</sup>

### Jesaiah (Yeshayahu) Ben Aharon:

Die neue Erfahrung des Übersinnlichen – Das Erkenntnisdrama der Wiederkunft, Verlag Goetheanum, Dornach, 1997

### Florin Lowndes:

Die Belebung des Herzchakra, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

### Rudolf Steiner:

- GA 9 Theosophie, Pfad der Erkenntnis
- GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakram)
- GA 12 Stufen der höheren Erkenntnis
- GA 13 Geheimwissenschaft im Umriss, Die Erkenntnis der höheren Welten
- GA 131 Von Jesus zu Christus
- GA 145 Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen (physischer Leib, Ätherleib, Astralleib) und sein Selbst?
- GA 245 (bzw. GA 267) Anweisungen für eine esoterische Schulung: Allgemeine Anforderungen (Nebenübungen), Die zwölf zu meditierenden und im Leben zu berücksichtigenden Tugenden
- GA 266/3 Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, Band III
- GA 267 Seelenübungen, Band I
- GA 346 Apokalypse und Priesterwirken

## Literaturhinweise zu Eurythmie und Heileurythmie

### Rudolf Steiner

- GA 143 Eurythmie als sichtbare Sprache
- GA 315 Heileurythmie, Vortrag: Dornach, 16. April 1921

### Theodor Hundhammer

Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012.

## Kursleiter und Kontakt

- Kursleiter: Harald Haas, Theodor Hundhammer
- Kontakt: Dr. med. Harald Haas, Bern, +41 31 312 55 22, [harald.haasbe@bluewin.ch](mailto:harald.haasbe@bluewin.ch)  
Theodor Hundhammer, Bern +41 76 450 94 12; [theodor@bewegteworte.ch](mailto:theodor@bewegteworte.ch)

## Manuskript Download

Das vorliegende Dossier und weitere Literatur zum Achtsamkeitspfad kann heruntergeladen werden auf [www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch) auf der Seite [Downloads](#).

---

<sup>2</sup> GA: Band-Nummer in der Gesamtausgabe der Werke Rudolf Steiners, Rudolf Steiner Verlag, Dornach