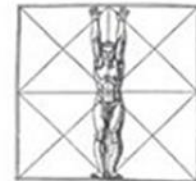
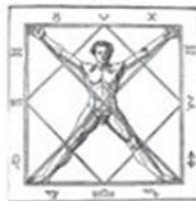
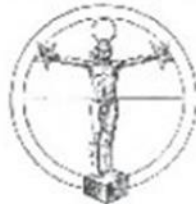


Die Entwicklung des Herzdenkens

Die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners in Verbindung mit Eurythmie

- Leitung: Dr. med. Harald Haas, Adèle Waldmann
Inhalt: Die sechs Nebenübungen, Die Übung "Ich denke die Rede"
Die Ätherströmungen der Nebenübungen
Drei Perspektiven der Anthroposophie (aus GA 225)
Die Elemente-Übung, Der Ephesos-Spruch, Ecce Homo
Zeit: 14. Und 28. Oktober, 11. und 25. November 2021, 9. und 23.
Dezember 2021, 13. Und 27. Januar, 10. und 24. Februar, 10. und
14. März 2022
Ort: Donnerstags jeweils von 19:15 bis 21:00 Uhr
Johannes-Zweig, Chutzenstrasse 59, Bern



Inhaltsverzeichnis

<u>Elemente-Übung im Sitzen</u>	2
<u>Einleitung</u>	3
<u>Die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten der „Lotusblumen (Chakren) im Herz- und Kehlkopf-Bereich nach Rudolf Steiner</u>	3
<u>Die Wirkung der Seelenübungen bezüglich der Änderung der menschlichen Konstitution der Wesensglieder im Herzbereich</u>	4
<u>1. Nebenübung: Denken</u>	6
<u>2. Nebenübung: Wollen</u>	10
<u>3. Nebenübung: Fühlen</u>	13
<u>4. Nebenübung: Positivität</u>	16
<u>5. Nebenübung: Unbefangenheit</u>	20
<u>6. Nebenübung: Beharrlichkeit</u>	18
<u>Die sechs Nebenübungen im Lebensalltag</u>	27
<u>Eurythmie</u>	27
<u>Literaturhinweise zu den sechs Nebenübungen</u>	28
<u>Literaturhinweise zu Eurythmie und Heileurythmie</u>	29
<u>Kursleiter und Kontakt</u>	29

Elemente-Übung im Sitzen nach Isa-Katharina Fromberg, Hamburg

- Erleben der Schwere – Füße – Oberschenkel und Rücken, trotzdem aufrecht sein
- Stütze im Festen, die getastet werden kann (Erdenkräfte)
- Erleben des Flüssigen im „Kribbeln“ und Pulsieren in der Mitte als Bildendes (Wasserwesen)
- Erfühlen der Atembewegung von Brustkorb/Bauch, Strömen in der Nase als Pflgendes (Luftgewalten)
- Spüren der Wärme/Wärmeunterschiede, die zusammen fließt als Helfendes, Erdenken des Verbindens des Seelisch-Geistigen mit dem Leib (Feuermächte)
- Spüren der verschiedenen Elemente im Leib
- Abschied nehmen davon – bewegen – strecken

Einleitung

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

In den beiden Achtsamkeitsprogrammen (siehe www.bewegtworte.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 Seelensinne 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 Rachedanke 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.

1. Nebenübung: Denken

Gedankenkontrolle

GA 267: ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN,
die ein jeder an sich selbst stellen muß, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will
[sogenannte Vor- oder Nebenübungen]

In dem Folgenden werden die Bedingungen dargestellt, die einer okkulten Entwicklung zugrunde liegen müssen. Es sollte niemand denken, daß er durch irgendwelche Maßnahmen des äußeren oder inneren Lebens vorwärtskommen könne, wenn er diese Bedingungen nicht erfüllt. Alle Meditations- und Konzentrations- und sonstigen Übungen werden wertlos, ja, in einer gewissen Beziehung sogar schädlich sein, wenn das Leben nicht im Sinne dieser Bedingungen sich regelt. Man kann dem Menschen keine Kräfte geben; man kann nur die in ihm schon liegenden zur Entwicklung bringen. Sie entwickeln sich nicht von selbst, weil es äußere und innere Hindernisse für sie gibt. Die äußeren Hindernisse werden behoben durch die folgenden Lebensregeln. Die inneren durch die besonderen Anweisungen über Meditation und Konzentration usw.

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. Man ist nicht Herr, wenn äußere Verhältnisse, Beruf, irgendwelche Tradition, gesellschaftliche Verhältnisse, ja, selbst die Zugehörigkeit zu einem gewissen Volkstum, wenn Tageszeit, bestimmte Verrichtungen usw., usw., bestimmen, daß man einen Gedanken hat, und wie man ihn ausspinnt. Man muß sich also in obiger Zeit ganz nach freiem Willen leer machen in der Seele von dem gewöhnlichen, alltäglichen Gedankenablauf und sich aus eigener Initiative einen Gedanken in den Mittelpunkt der Seele rücken. Man braucht nicht zu glauben, daß dies ein hervorragender oder interessanter Gedanke sein muß; was in okkulter Beziehung erreicht werden soll, wird sogar besser erreicht, wenn man anfangs sich bestrebt, einen möglichst uninteressanten und unbedeutenden Gedanken zu wählen. Dadurch wird die selbsttätige Kraft des Denkens, auf die es ankommt, mehr erregt, während bei einem Gedanken, der interessant ist, dieser selbst das Denken fortreißt. Es ist besser, wenn diese Bedingung der Gedankenkontrolle mit einer Stecknadel, als wenn sie mit Napoleon dem Großen vorgenommen wird. Man sagt sich: Ich gehe jetzt von diesem Gedanken aus und reihe an ihn durch eigenste innere Initiative alles, was sachgemäß mit ihm verbunden werden kann. Der Gedanke soll dabei am Ende des Zeitraumes noch ebenso farbenvoll und lebhaft vor der Seele stehen wie am Anfang. Man mache diese Übung Tag für Tag, mindestens einen Monat hindurch; man kann jeden Tag einen neuen Gedanken vornehmen; man kann aber auch einen Gedanken mehrere Tage festhalten.

Erster Ätherstrom: 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.

In „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ wird die erste Übung 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 einstürmenden 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 Geistesschülers 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 aneignen 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.“

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

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

1. Teil: Wir wollen heute, um gewissermaßen die physische Perspektive der Anthroposophie vor unsere Seele hinzustellen, nur die allererste Zeit des Lebens nach dem Durchgang durch die Todespforte zunächst einmal betrachten. Es ist oftmals erwähnt worden, wie der Mensch während seines ganzen Erdenlebens eine so enge Verbindung zwischen seinem physischen Leib und seinem Ätherleib oder Bildekräfteleib hat, daß diese Verbindung durch das ganze Erdenleben aufrechterhalten bleibt. Wenn der Mensch den gewöhnlichen Bewußtseinszustand seines Erdenlebens durch den Schlaf- und Traumzustand unterbricht, dann trägt er ja aus dem physischen und dem Bildekräfteleib den astralischen Leib und das Ich heraus. Die sind wiederum so eng verbunden, daß sie sich nicht trennen. Also: Die Trennung geschieht jedesmal bei einem normalen Leben im Verlauf von vierundzwanzig Stunden so, daß der physische Leib und der Äther- oder Bildekräfteleib auf der einen Seite und das Ich und der astralische Leib auf der anderen Seite sich trennen, während jede Seite ein eng verbundenes Ganzes bildet. Tritt nun der Mensch durch die Pforte des Todes, dann wird das anders. Dann wird das so, daß der physische Leib zunächst abgelegt wird und daß für eine ganz kurze Zeit eine Verbindung hergestellt wird zwischen dem Ich, dem astralischen Leib und dem Ätherleib, die während des Erdenlebens nicht vorhanden war. Diese Verbindung gibt die ersten ja nur durch Tage andauernden Erlebnisse, die der Mensch nach dem Tode durchmacht. Welches sind nun diese Erlebnisse? Sie bestehen darin, daß der Mensch, wie von sich abschmelzend, alles das sieht, was er durch seine Sinne und auch durch den Verstand, der die Wahrnehmungen der Sinne kombiniert, während des Erdenlebens aufgenommen hat. Während des Erdenlebens gewöhnen wir uns daran, in unserer Anschauung, wenn wir die Augen hinausrichten in die Welt, farbige Dinge und in Farben erglänzende Vorgänge vor uns sich abspielen zu sehen. Aber auch in unserer Erinnerung, in unserem Gedächtnis behalten wir die Eindrücke der Farben, wenn auch abgeschwächt, weiter zurück. Wir tragen sie mit durch unser Gedächtnis. So ist es auch mit den Eindrücken der anderen Sinne. ...

Alles das, was wir so erleben, schmilzt hinweg, wenn wir durch des Todes Pforte gehen. Innerhalb von wenigen Tagen hat sich sozusagen alles, was unsere Seele von der Geburt bis zum Tode erfüllt, aufgelöst im allgemeinen Kosmos. Man kann das nennen: Der Ätherleib oder Bildekräfteleib des Menschen trennt sich ab von dem Ich und dem astralischen Leib, nachdem er zuerst mit ihnen eine Verbindung eingegangen ist, die vorher im Erdenleben nicht vorhanden war. ...

Und so steht vor uns etwas, was wir eben während unseres Erdenlebens nicht gesehen haben: das Werden dieses Erdenlebens, die allmähliche Entstehung dieses Erdenlebens. Wir wissen, wie unsere Seele geworden ist von Kindheit auf. Das, was wir ganz unbeachtet gelassen haben während des Erdenlebens, das spielt sich jetzt in uns ab. Es ist, wie wenn wir aus uns herausgestiegen wären, ein Zweites geworden wären und zuschauen würden, wie wir als Erstes nach und nach die einfache Vorstellung der Kindheit, die kompliziertere des späteren Alters und so weiter gebildet haben. Wir sehen das Entstehen dieses ganzen Erdenwichtes nach seiner Innenseite. Wir sehen, wie sich von Stunde zu Stunde dieses Erdenleben, dieses Erdendasein bildet. Ja, wir gewinnen den Eindruck, daß eigentlich dieses ganze Erdenleben vom Kosmos herein gebildet wird. Denn alles das, was wir da wahrnehmen, wächst ins Unermeßliche, ins Kosmische hinaus, und wir werden dadurch, daß wir hinauswachsen, uns klar darüber, daß nun auch das, was im Erdenleben in uns gebildet worden ist, vom Kosmos herein gebildet wird. Und jetzt bekommen wir allmählich eine gültige Anschauung darüber, wie es mit diesem menschlichen Erdenleben ist.

2. Teil: Lehnen wir uns einmal an dasjenige an, was heute so ziemlich geglaubt wird mit Bezug auf dieses Erdenleben. Der Mensch ißt, und dadurch bekommt er die Stoffe, die draußen sind, in seinen eigenen Organismus hinein. Das ist eine nicht zu leugnende Tatsache. Er verändert auch diese Stoffe. Schon im Munde verändert er sie, dann um so mehr in seinem weiteren Organismus. Was da auf genommen wird, das geht in den ganzen Organismus über, richtig in den ganzen

Organismus über. Die Wissenschaft kommt noch und sagt: Aber wir verlieren auch nach außen immerfort Stoffe. - Wir brauchen nur daran zu denken, wie Sie sich Ihre Nägel abschneiden und Ihre Haare, wenn Sie noch keine Glatze haben. Sie können ja aus dem Abschuppen und so weiter überall wahrnehmen, wie der Mensch Materie verliert, Stoff verliert. Und es ist ja heute allgemein bekannt, daß der Mensch auf diese Weise, indem er fortwährend Stoffe verliert, im Laufe von ungefähr sieben Jahren sich vollständig neu aufbaut. So daß also, wenn ich es drastisch ausdrücken will, alles das, was hier auf den Stühlen sitzt, insofern es den Stoff betrifft, vor acht oder neun Jahren überhaupt irgendwo in der Welt zerstreut war. Ich will zunächst so sagen: Was hier auf den Stühlen sitzt, das könnte sich also erst gesammelt haben im Laufe der letzten sieben bis acht Jahre. Wenn das auch noch hier sitzen sollte an Muskelfleisch und so weiter, was vor mehr als sieben oder acht Jahren in Ihnen allen war - Sie sind ja schon älter, Sie werden also schon mehrfach sich regeneriert haben —, so würden Sie alle nicht da sitzen.

Also von dem, was Sie zu Hause oder sonstwo als Ihr Muskelfleisch, als Ihr Blut und anderes in sich getragen haben vor sieben oder acht Jahren, von dem sitzt nichts da; das haben Sie nach und nach abgeschnitten, sich abgeschuppt und so weiter. ...

Das hat sie aber nicht, sondern im wesentlichen - hören Sie, daß ich sage, im wesentlichen - hat das Herz, das Sie in sich tragen, mit der aufgenommenen Materie der letzten sieben bis acht Jahre gar nicht so sonderlich viel zu tun, sondern das Herz, das Sie heute in sich tragen, ist im wesentlichen auf eine sehr geheimnisvolle Art entstanden aus dem Äther des Kosmos, den Sie im Lauf der letzten sieben bis acht Jahre zu der Herzdichte zusammengezogen haben. So daß nicht aus der physischen Materie der letzten sieben bis acht Jahre sich dieses Ihr Herz erneuert hat, sondern es hat sich aus dem Kosmos heraus erneuert. Aus dem Äther heraus haben Sie Ihr Herz und Ihre übrigen Organe erneuert. Sie haben tatsächlich sich zu einem neuen Menschen gemacht im Laufe der letzten Jahre nicht von der Erde herauf, sondern vom Kosmos herein. ...

Nun wird Ihr materialistisches Gewissen - ein solches muß ja der Mensch auch haben - sagen: Aber gegessen haben wir ja doch. Wir haben doch die äußere Materie aufgenommen, und da haben sich innere Prozesse abgespielt. - Ja, diese inneren Prozesse haben aber mit Ihrem eigentlichen tieferen Menschenwesen nicht so viel zu tun, als Sie glauben. Diese Materie, die Sie durch Essen aufgenommen haben, die haben Sie schon auf den verschiedenen Wegen, auf denen der Mensch abgibt, wieder abgegeben. Die gehen allerdings durch den Organismus durch, vereinigen sich aber gar nicht im wesentlichen mit dem, was der Mensch ist, sondern sie bilden nur die Anregung. Wir müssen essen, damit da im Inneren Prozesse, Vorgänge entstehen, die uns anregen. Und indem sie uns anregen, aufstacheln, kommen wir in die Äthertätigkeit hinein, die aber mit dem Kosmos, nicht mit der Erde zusammenhängt. Das, was sich da abspielt mit den aufgenommenen, verdauten, durchs Blut verarbeiteten Speisen und so weiter, das sind Prozesse, die die Anregung bilden, daß sich ihnen ein Gegenprozeß entgegenstelle, der ätherische Prozeß. Mein altes Herz wird aufgestachelt durch die physische, umgewandelte Materie, die in mich hereinkommt. Aber das neue Herz mache ich mir aus dem Weltenäther heraus. Jetzt können wir sogar die für das heutige Denken vielleicht etwas groteske Tatsache hinstellen: Sie sitzen jetzt alle da; was Sie in sich erneuert haben in den letzten sieben bis acht Jahren, das lebte nicht in dem Kohl und auf den Kartoffeläckern, sondern das lebte draußen im Weltenall in Sonne, Mond und Sternen, das kam von da herunter, und Sie bildeten sich aus dem Weltenall heraus neu.

Damit haben wir hingedeutet auf einen Irrtum, der einfach aus dem heutigen Denken heraus entstehen muß. Man sucht nur die Beziehungen der menschlichen Regeneration zur physischen Erdenmaterie, nicht aber zum Äther. Und die Folge davon ist, daß, wenn man sich hineingewöhnt hat in die Vorstellungen, die einem in der gegenwärtigen Physiologie gegeben werden, man gar nicht anders kann, als eben alles, was von anthroposophischer Seite gegeben wird, wie eine Art Phantasterei anzusehen.

2. Nebenübung: Wollen

Kontrolle der Handlungen

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. Es wird daher gut sein, wenn man eine Handlung wählen kann, die jeden Tag durch einen möglichst langen Zeitraum vollzogen werden kann. Wieder ist es besser, wenn man mit einer unbedeutenden Handlung beginnt, zu der man sich sozusagen zwingen muß, zum Beispiel man nimmt sich vor, zu einer bestimmten Stunde des Tages eine Blume, die man sich gekauft hat, zu begießen. Nach einiger Zeit soll eine zweite dergleichen Handlungen zur ersten hinzutreten, später eine dritte und so fort, soviel man bei Aufrechterhaltung seiner sämtlichen anderen Pflichten ausführen kann. Diese Übung soll wieder einen Monat lang dauern. Aber man soll, soviel man kann, auch während dieses zweiten Monats der ersten Übung obliegen, wenn man sich diese letztere auch nicht mehr so zur ausschließlichen Pflicht macht wie im ersten Monat. Doch darf sie nicht außer acht gelassen werden, sonst würde man bald bemerken, wie die Früchte des ersten Monats bald verloren sind und der alte Schlendrian der unkontrollierten Gedanken wieder beginnt. Man muß überhaupt darauf bedacht sein, daß man diese Früchte, einmal gewonnen, nie wieder verliere.

Zweiter Ätherstrom: 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.

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.“

Zusammenfassung: Handlungen in logischer Art aus vorhergehenden folgen lassen.

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

DREI PERSPEKTIVEN DER ANTHROPOLOGIE: DIE PHYSISCHE PERSPEKTIVE Dornach 20. Juli 1923 (GA 225), 3. Teil: Wir finden im Kosmos nicht die Stoffe, die wir dann im Herzen finden, selbstverständlich nicht, denn da sind sie so dünn, daß sie mit physischen Erdenmitteln nicht nachweisbar sind. Da sind sie ätherisch. Aber was als dichte Herzmaterie auftritt in einem bestimmten Lebensalter, das ist eben erst verdichtet aus dem kosmischen Äther herein. Also das, was da heute sitzt, alles das war vor neun oder zehn Jahren noch draußen in den Himmeln, in den Sternen, und das, was geblieben ist, was also von der Materie sich hineingedrängt hat in dasjenige, was eigentlich aus dem Äther gebildet hat werden sollen, das ist die Veranlassung zum Kranksein. Wenn wir physische Materie, die zu alt ist, in uns tragen, dann bedeutet die eine Krankheitsursache. Und tiefe Einsichten in das Wesen der Krankheit gibt es, wenn man weiß, wie Materie, statt ausgestoßen zu werden, sich hält; denn alle Materie, die aufgenommen wird als physische Erdenmaterie, ist eigentlich dazu verurteilt, wieder ausgestoßen zu werden. Hält sie sich im Organismus, dann wird sie Krankheitsursache. Sie sehen daraus auch, wie bis ins Praktische hinein diese wirklich reale Erkenntnis spielt, die wir nur dadurch gewinnen können, daß wir einen Einblick haben in das, was als erste Erlebnisse, kurz nachdem wir den physischen Leib ganz abgelegt haben, in uns auftritt. Es schmilzt also nach dem Tode von uns alles ab, was wir an Sinnes- eindrücken und Verstandesbearbeitung der Sinneseindrücke gehabt haben. Wir schauen die Welt ganz anders an. Mineralien, Pflanzen, Tiere sind so, wie wir sie vorher angeschaut haben, überhaupt nicht da. Wie Menschen werden, das ist da. Wir sind geschritten durch die Pforte des Todes. Wir sind dadurch von dem Schauplatz der Erde abgetreten. Wir sind auf den Schauplatz des Kosmos getreten: Eine andere Welt umgibt uns. Es ist, wie wenn wir aus einem kleinen Kämmerchen des Erdendaseins getreten wären in das majestätisch gewaltige Gemach des Kosmos, und wir fühlen uns ausgebreitet über den Kosmos, würden wahrhaftig in dem kleinen Erdengemach dann auch nicht Platz haben. Damit haben wir den Schauplatz des Kosmos also betreten. Und auf diesem Schauplatz des Kosmos müssen wir nun bleiben, bis wir wieder heruntersteigen zum Erdendasein, nur daß wir jetzt mit ganz neuen Welten in Zusammenhang treten, mit Welten, deren Wesen den höheren Hierarchien angehören. Diese Betrachtung, die man so unmittelbar in Anknüpfung an den Menschen gewinnt, muß aber ausgedehnt werden auf die ganze Natur. ...

Nehmen wir zum Beispiel an, eine bestimmte, sehr lange Zeit wären wir in der Evolution, in der Erdenevolution zurückgegangen. Wir würden da ganz andere Lebewesen, ganz andere Geschehnisse der Erde antreffen. Sie wissen, es hat Erdepochen gegeben, wo Riesentiere niederer Art gelebt haben, die heute nicht mehr leben. Die ganzen Arten sind ausgestorben, sind nicht mehr da. Einzelne Reste sucht der Paläontologe, der Geologe aus den Formationen der Erde heraus. ...

Ja, diese Wesen waren dazumal auf der Erde nicht durch die physische Erdenmaterie, sie waren durch den Kosmos herausgebildet, durch den Äther. Und als die Zeit nahte, in der allmählich diese Biester ausstarben, da blieb, wenn ich so sagen darf, die ganze Äthermaterie. Jetzt waren keine Biester mehr da. Aber die ganze Äthermaterie, aus der sich diese Biester herausgebildet haben, die blieb zurück, so wie unser Ätherleib zurückbleibt. Und diese Äthermaterie, die war die Veranlassung, daß in der späteren Zeit sich wiederum im Erdendasein, nachdem diese Ätherbildung durch den Kosmos durchgegangen war, andere Wesen bildeten. ...

Nun kommt der rein materialistische Betrachter. Der sieht das alles, und jetzt glaubt er, das eine ist aus dem andern entstanden. Gewiß, auf der Erde schließt es sich auch an; aber eine Äthertätigkeit, eine kosmische Tätigkeit liegt dazwischen. ...

Daher ist der Betrachtung geblieben: zuletzt der Mensch, vorher einfachere Formen, noch einfachere Formen und so weiter. Es ist das, was wir als die Entwicklung der Organismen durch die Naturwissenschaft bekommen können, die sich auf das Ätherische nicht einläßt.

4. Teil: Das, was der Mensch durch die heutige Wissenschaft geworden ist, ist doch nichts, was man so im Handumdrehen umändern kann. Da muß man eben durchaus real denken. Es gibt schon diese Zeit, die auf die Mitte des 19. Jahrhunderts gefolgt ist, der ganzen Seelenverfassung ein ganz bestimmtes Gepräge. Ich will Ihnen aus einer ganz anderen Ecke heraus dafür ein Beispiel geben. Sie wissen, daß es heute so etwas gibt, was man analytische Psychologie nennt, Psychoanalyse. Ich habe ja hier öfter schon gesagt, die Psychoanalyse bringt manches Schöne; aber sie geht erstens aus einer unvollständigen, dilettantischen Erkenntnis der menschlichen Physiologie hervor, sie ist also Dilettantismus. Dann geht sie hervor aus einer dilettantischen Erkenntnis des menschlichen Seelenwesens, der menschlichen Psychologie. Das ist auch Dilettantismus. Und weil meistens der eine gleich dem andern ist, so multiplizieren sich die Dinge, und Psychoanalyse ist eigentlich dadurch der Dilettantismus im Quadrat. - Wenn man d mit d multipliziert, bekommt man d hoch 2. - Aber es wirkt doch dieses, wenn auch auf dilettantische Weise, wenn es weiter verfolgt wird. Und man kann auch begreifen, daß diese Sache aus der mangelhaften Physiologie und Psychologie allmählich herauskommen konnte. Aber das färbt doch ab auf die Seele der Menschen, dieses Denken färbt doch ab! Heute haben wir eine ungeheure Literatur darüber. Sie können eine große Bibliothek mit der psychoanalytischen Literatur anfüllen. Darinnen streiten sich die Leute ja auch schon wieder gräßlich, so daß, wenn Sie auf die Polemik eingehen, es manchmal recht interessant ist. ...

Sehen Sie, im Jahre 1841, da gab es in Mitteleuropa auch schon eine psychoanalytische Literatur. Die bestand aber nur aus vierzehn Zeilen. Sie lauten: «In unserm modernen überfüllten Bewußtsein werfen wir viele Dinge umher, die wir nicht ausgestalten können, weil es uns an Zeit dazu gebricht. Sie bleiben in der Form von Aufgaben in uns, die wir bearbeiten könnten. Es sind, mit Tieck zu reden, ungeborene Seelen, die, nach Dasein verlangend, im Hintergrund unserer eigenen Seele wie in einem Limbus schweben.» Sehen Sie, in diesen vierzehn Zeilen - wenn man die Zeilen länger macht, sind es noch weniger - liegt dem Prinzip nach die ganze Psychoanalyse darinnen. Damals nannte man es ungeborene Seelen, die im Hintergründe der Seele in einem Limbus leben, die nach Dasein ringen. Jetzt nennt man es in den Tiefen der Seelen verborgene Provinzen, Seelenprovinzen und dergleichen mehr. Dazumal nahm man aber diese Sache als etwas so Unbedeutendes, daß man es sich in ein paar Zeilen notierte. Heute ist unsere Zivilisation dahin gekommen, ganze Bibliotheken darüber zu schreiben. Aber alles Wesentliche, alles Prinzipielle liegt in diesen vierzehn Zeilen. ...

Dazumal, 1841, haben die Menschen die Psychoanalyse verschlafen. Es tauchte nur in einem einzigen Menschen, in Karl Rosenkranz, einmal dieser Gedanke auf, den ich Ihnen in den vierzehn Zeilen vorgelesen habe. Der träumte einmal davon. Träume gehen rasch vorüber, bilden keinen so großen Einfluß im Leben. Aber die Leute haben ihr Wachsein mit anderem ausgefüllt. Heute dagegen wird vieles verschlafen, weil man ja wachen muß für die Psychoanalyse und ähnliche Dinge. ...

Damit habe ich Ihnen eine der Perspektiven dargestellt, diejenige Perspektive, die sich ergibt, wenn wir über das Nähere dessen fragen, was uns als Erdenwelt umgibt und was abschmilzt nach dem Tode. Es ist die physische Perspektive. Sie führte uns, um verstanden zu werden, in dasjenige hinein, was ihr unmittelbar benachbart ist, in das Ätherische. Später wollen wir die seelische Perspektive betrachten, betrachten, wie sich der Mensch erweckt für die seelische Perspektive, um dann abzuschließen mit der Betrachtung der geistigen Perspektive der Anthroposophie. Das werden die drei Perspektiven der Anthroposophie sein.

3. Nebenübung: Fühlen

Gleichmut

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. Man gibt auf sich acht, daß keine Freude mit einem durchgehe, kein Schmerz einen zu Boden drücke, keine Erfahrung einen zu maßlosem Zorn oder Arger hinreiße, keine Erwartung einen mit Ängstlichkeit oder Furcht erfülle, keine Situation einen fassungslos mache usw., usw. .

Dritter Ätherstrom: 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, geläutere 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. Mit den Übungen des ersten und zweiten Monats verhalte man sich, wie mit der des ersten Monats im zweiten.

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 Schmerzhaftes 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 Schmerzhaftes der Umgebung, als man früher war. Es erfordert allerdings ein genaues Achtgeben 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 anerzogen: zur Geistesschulung dienen die Eigenschaften, *welche man sich selbst anerzogen* 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.“ ...

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

Zusammenfassung 3. Ätherstrom: 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.

DREI PERSPEKTIVEN DER ANTHROPOSOPHIE: DIE SEELISCHE PERSPEKTIVE Dornach 21. Juli 1923 (GA 225)

1. Teil: Eduard von Hartmann war der gescheiteste Mann vom letzten Drittel des 19. Jahrhunderts. Er hat deshalb auch klar gesehen, was man eben mit dem Verstande vom letzten Drittel des 19. Jahrhunderts klar sehen kann. Er hat das menschliche Bewußtsein, so wie es gebunden ist an die Erde, aber gebunden an den physischen Menschenleib, durchschaut. Da er gescheit war, hat er den Geist nicht geleugnet. Aber er hat ihn versetzt in die Sphäre des Unbewußten, dessen, was niemals einen Leib tragen kann, was niemals mit dem Physischen in innige Verbindung kommen kann, was daher, da es immer außerphysisch, das heißt geistig sein muß, nur unbewußt sein kann. Bewußt - so sagte sich Eduard von Hartmann - kann man nur im Leibe sein. Ist aber der Leib nicht das einzige, gibt es Geist, so kann der Geist nicht bewußt sein, sondern nur unbewußt. Der Mensch habe also, sagt Hartmann, wenn er durch die Pforte des Todes tritt, nicht zu erwarten, daß er dann sich hineinringt in ein anderes Bewußtsein, denn jenseits dieses Erdenbewußtseins gibt es nur das Unbewußte. Der Mensch steigt hinein in die Sphäre des unbewußten Geistes. Der unbewußte Geist ist überall da, wo nicht das Bewußtsein des Menschen ist. Eduard von Hartmanns Philosophie ist also eine Geistphilosophie, aber eine Philosophie des unbewußten Geistes. So daß es nirgends Bewußtsein gibt als im Menschenleibe, daß es zwar überall Geist gibt, aber Geist, der von sich und von der Welt und von nichts etwas weiß, ein unbewußter Geist. Ist es nicht absolut klar, daß dieser unbewußte Geist niemals irgendwie eindringen kann in irgend etwas außer ihm als durch den physischen Menschenleib? Das ist ja von vornherein klar. Damit aber ist etwas sehr Bedeutsames gesagt. Es ist damit gesagt, daß diesem Intellekt, der sich also zum Statuieren des Unbewußten erhebt, die Liebe fehlt. Ich sage nicht, daß Eduard von Hartmann die Liebe gefehlt hat, aber seinem Intellekt, in dem gerade seine Bedeutung lag, fehlte jegliche Liebe. Dem lieblosen Intellekt ist es nicht möglich, irgendwohin die Brücke zu bauen. Daher bleibt er nur in sich selber, kann aber dadurch auch kein Bewußtsein erringen. Er bleibt in der Sphäre des Unbewußten. Man könnte auch sagen, er bleibt in der Sphäre der Lieblosigkeit. Damit ist schon angedeutet, daß dies auch die Sphäre der Seelenlosigkeit ist, denn da, wo die Liebe' nicht auftreten kann, schwindet allmählich überhaupt die Seelenhaftigkeit. Und so müssen wir, ich möchte sagen, die Atmosphäre der Lieblosigkeit spüren aus dem Ganzen und Großen der Zivilisation der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, auf deren Schultern unsere Zivilisation steht. Es ist nun höchst merkwürdig, wohin Eduard von Hartmann dieses Frönen dem unbewußten Geiste, verbunden mit Lieblosigkeit, geführt hat.

2. Teil: Er hat die Welt so vorgestellt, als wenn wir mit unserem Ich und unserem astralischen Leib uns nicht verbinden würden mit dem physischen und dem Ätherleib. ...

Das brachte ihn zu folgender Konklusion: Er kam zu dem Schlüsse eines restlosen Pessimismus. Selbstverständlich, der Pessimismus würde erlebt werden, wenn wir aufwachend von unserem physischen Leibe abgesondert wären. Eduard von Hartmann hat ihn erdacht. Und was gibt er als das Resultat seines Denkens an? Die Welt ist die denkbar schlechteste. Die Welt enthält die größte Menge von Übel und Schmerz, und die wirkliche Kulturentwicklung der Menschheit kann nur darin bestehen, die Welt allmählich auszulöschen, zu vernichten. Und am Ende der «Philosophie des Unbewußten» taucht ja ein Ideal auf. Eduard von Hartmann lebte in jenem Zeitalter, in dem die Technik sich immer mehr und mehr entwickelte, in dem man immer mehr und mehr Maschinen zur Verrichtung von diesem oder jenem bekam. Wer einmal hineinschaut in all das, was dem Maschinellen möglich ist, der wird fasziniert von den Möglichkeiten, die im Maschinellen liegen. Wenn man die Möglichkeiten ausdehnt, die als die Vervollkommnung des Maschinellen eintreten können für die Welt, so bewirkt das eine ungeheure Suggestion. Dieser Suggestion hat sich Eduard von Hartmann hingegeben. Und er denkt sich, daß die Menschheit - die ja allmählich, weil sie gerade zum Intellekt gekommen ist, immer intelligenter und intelligenter werden muß - auch immer mehr und mehr einsehen muß, daß das Richtige für diese Welt ist, sie zu vernichten; daß diese Menschheit einstmals zu einer Maschine kommen wird, durch die man bis in den Mittelpunkt der Erde hineinbohren und dann die Maschine in Bewegung setzen können wird, um mit einem Schlage diese ganze schlechteste Erde in die Weiten des Kosmos mit allem, was physisch darauf lebt, hinauszuschleudern. Man kann nur sagen, die Grundlagen zu einer solchen Denkweise sind eigentlich bei allen anderen, die vielleicht nicht so gescheit wie Eduard von Hartmann, aber ebenfalls sehr gescheit sind, auch vorhanden, aber sie haben nicht den Mut gehabt, die letzten Konsequenzen in diesem Sinne zu denken. Und man kann sagen, wenn man dasjenige, was der Intellekt abgezogen von aller übrigen Welt leisten kann, wirklich ins Auge zu fassen vermag, dann erscheint einem bei dieser einseitigen Ausbildung des Intellektes dieses Ideal, das Eduard von Hartmann hinstellt, sogar als ein im gewissen Sinne notwendiges. Ich sagte, man kam nicht richtig zum Formulieren von gewissen Zeiterscheinungen, die doch da waren. Man sollte aber schon sich aufschwingen zu einer möglichst prägnanten Formulierung des Philosophen des Unbewußten, der 1869 diese Perspektive vor die Menschheit hingestellt hat. Und dabei war Eduard von Hartmann eigentlich auch wirklich gescheiter als die anderen, denn er hat ja jene Tat vollbracht, welche ich öfter erzählt habe, nachdem er dieses Ideal vor die Menschen hingestellt hat. In demselben Buch, in dem er dieses Ideal hinstellt, spricht er ja vom Geist, wenn auch vom unbewußten Geist, aber er spricht vom Geist. Es war das eine furchtbare Sünde, denn die Wissenschaft hatte es ja so weit gebracht, daß man wissenschaftlich nicht vom Geiste sprechen durfte, selbst nicht in der harmlosen Art, daß man ihn ganz und gar unbewußt sein läßt. Und daher sahen die anderen Gescheiten diese «Philosophie des Unbewußten», die sich literarisch sehr bemerkbar machte, als Dilettantismus an. ...

Wenn ich gestern sagen mußte, die Psychoanalyse ist der Dilettantismus im Quadrat, so müßte man eigentlich sagen, weil Seeleneigenschaften sich immer multiplizieren: die Gescheitheit des Eduard von Hartmann war die Gescheitheit im Quadrat, mit sich selbst multipliziert. ...

Nun handelt es sich darum, sich gerade an einer solchen Erscheinung ganz empirisch klarzumachen, wohin man kommen muß, wenn man nicht in diese Abgründe verfallen will. Man muß, wenn man sich herausfinden will aus den Wirrnissen, in die man durch diese Zivilisation hineinkommt, eben auf dasjenige sehen, was der Mensch wirklich in seinem Innern trägt. Geht man aber nun wirklich von dem physischen Leib des Menschen nach und nach mehr über in das Geistige, nähert man sich dem Seelischen, so trifft man, wie wir auch gestern wieder besprochen haben, den Ätherleib oder Bildekräfteleib.

4. Nebenübung: Positivität

Duldsamkeit, Toleranz, Positivität

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. Am besten wird diese Eigenschaft der Seele charakterisiert durch eine persische Legende über den Christus Jesus. Als dieser mit seinen Jüngern einmal einen Weg machte, sahen sie am Wegrande einen schon sehr in Verwesung übergegangenen Hund liegen. Alle Jünger wandten sich von dem häßlichen Anblick ab, nur der Christus Jesus blieb stehen, betrachtete sinnig das Tier und sagte: Welch wunderschöne Zähne hat das Tier! Wo die andern nur das Häßliche, Unsympathische gesehen hatten, suchte er das Schöne. So muß der esoterische Schüler trachten, in einer jeglichen Erscheinung und in einem jeglichen Wesen das Positive zu suchen. Er wird alsbald bemerken, daß unter der Hülle eines Häßlichen ein verborgenes Schönes, daß selbst unter der Hülle eines Verbrechers ein verborgenes Gutes, daß unter der Hülle eines Wahnsinnigen die göttliche Seele irgendwie verborgen ist. Diese Übung hängt in etwas zusammen mit dem, was man die Enthaltung von Kritik nennt. Man darf diese Sache nicht so auffassen, als ob man schwarz weiß und weiß schwarz nennen sollte. Es gibt aber einen Unterschied zwischen einer Beurteilung, die von der eigenen Persönlichkeit bloß ausgeht und Sympathie und Antipathie nach dieser eigenen Persönlichkeit beurteilt. Und es gibt einen Standpunkt, der sich liebevoll in die fremde Erscheinung oder das fremde Wesen versetzt und sich überall fragt: Wie kommt dieses Andere dazu, so zu sein oder so zu tun? Ein solcher Standpunkt kommt ganz von selbst dazu, sich mehr zu bestreben, dem Unvollkommenen zu helfen, als es bloß zu tadeln und zu kritisieren. Der Einwand, daß die Lebensverhältnisse von vielen Menschen verlangen, daß sie tadeln und richten, kann hier nicht gemacht werden. Denn dann sind diese Lebensverhältnisse eben solche, daß der Betreffende eine richtige okkulte Schulung nicht durchmachen kann. Es sind eben viele Lebensverhältnisse vorhanden, die eine solche okkulte Schulung in ausgiebigem Maße nicht möglich machen. Da sollte eben der Mensch nicht ungeduldig verlangen, trotz alledem Fortschritte zu machen, die eben nur unter gewissen Bedingungen gemacht werden können.

Vierter Ätherstrom: 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 Aufmerksamkeitslosigkeit 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. Es ist recht viel Konzentration zu dieser Übung notwendig und vor allen Dingen ein Anerkennen der Tatsache, daß alles Stürmische, Leidenschaftliche, Affektreiche völlig vernichtend auf die angedeutete Stimmung wirkt. Mit der Wiederholung der Übungen von den ersten Monaten hält man es wieder so, wie für frühere Monate schon angedeutet ist.

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

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.

Zusammenfassung vierter Ätherstrom: 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.

DREI PERSPEKTIVEN DER ANTHROPOLOGIE: DIE SEELISCHE PERSPEKTIVE Dornach 21. Juli 1923 (GA 225)

3. Teil: Der Mensch kann auch eigentlich niemals wissen, wenn er bloß das Erdenbewußtsein anwendet, wie dieser sein Ätherleib beschaffen ist. Denn wacht er, dann taucht er ja mit seinem astralischen Leib und seinem Ich in den Ätherleib unter. Dann ist er drinnen. Dann erlebt er dasjenige, was er selber hineingetragen hat mit seinem Ich und seinem astralischen Leib. Es müßte ein viel höher organisiertes Wesen in diesen Ätherleib untertauchen während des menschlichen Schlafes, während das Ich und der astralische Leib heraußen sind. Ein solches Wesen, das wirklich objektiv durchschauen könnte, wie es eigentlich mit diesem Ätherleib sich verhält, würde das finden, was eigentlich da als seinen Ätherleib der Mensch, wenn er einschläft, mit dem physischen Leib zurückläßt. Würde man konstatieren, was da der Mensch zurückläßt, so würde man finden, daß dieser Ätherleib oder Bildekräfteleib wirklich im irdischen und in einem noch viel höheren Sinne der Ausbund aller Weisheit ist. Es ist für ein wirkliches Erkennen nicht zu leugnen: Wenn wir unseren physischen und Ätherleib in der Nacht verlassen haben, dann sind die zwei, die wir da zurückgelassen haben, miteinander viel gescheiter, als wir sind, wenn wir drinnen sind. Denn wir sind eben in unserem Ich und unserem astralischen Leib Kinder der Erden- und Kinder der Mondenentwicklung. Der Ätherleib aber führt zurück bis in die Sonnenentwicklung, der physische Leib gar bis in die Saturnentwicklung. Die stehen auf einer viel höheren Vollkommenheitsstufe. Wir können uns heute nicht messen in unserem Ich und in unserem astralischen Leib mit dem, was im Laufe der Zeit von der Sonnenentwicklungsperiode hier in

unserem Ätherleib sich als Weisheit angesammelt hat. Man könnte sagen: Die konzentrierte Weisheit ist dieser Ätherleib. Wenn wir Menschen aber unsere Weisheit mit unserem astralischen Leib und mit unserem Ich in diesen Ätherleib hineinbringen, dann brauchen wir eine Widerlage, wie wir eben die Widerlage des Spiegels brauchen, wenn wir das Spiegelbild sehen wollen. Wir brauchen den physischen Leib als eine Widerlage. So, wie wir nicht stehen könnten, wenn wir nicht einen physischen Boden hätten, so könnten wir nicht in unserm Ätherleib leben, ohne daß der Ätherleib an den physischen Leib grenzt und an den physischen Leib überall aufstößt, an dem physischen Leib eine Widerlage hat. Der Ätherleib wäre mit seinem Innern Leben wie ein Mensch, der ohne Unterlage frei in der Luft schweben würde. So haben wir für das gewöhnliche irdische Dasein nur ein Seelenleben, das zwar im Ätherleib lebt, aber den physischen Leib als Unterlage braucht. Mit dieser Seelenverfassung können wir nur an die mineralische Welt herankommen. Wir können nur das Leblose damit durchschauen. Wollen wir an die Pflanzenwelt herankommen, dann brauchen wir die Fähigkeit, den Ätherleib zu gebrauchen ohne den physischen Leib. Wie können wir das? Wie können wir unseren Ätherleib gebrauchen ohne unseren physischen Leib? Wir können das, wenn wir immer mehr und mehr, durch innere Übungen, von Menschen, die vorzugsweise durch ihren physischen Leib in dem Element der Schwere leben, zu Menschen werden, die durch das Licht in dem Elemente der Leichtigkeit leben, die durch das Licht gar nicht mehr ihren Zusammenhang mit der Erde empfinden, sondern mit den Weiten des Kosmos; wenn uns allmählich der Hinblick auf die Sterne, auf Sonne und Mond, auf die Weiten des Weltenalls etwas so Heimisches wird, wie wenn wir hinblicken auf die Pflanzen, die die Wiesen bedecken. Wenn wir bloße Erdenkinder sind, sehen wir zu den Pflanzen, die die Wiesen bedecken, hinunter. Wir erfreuen uns an ihnen, verstehen sie aber nicht, weil wir an die Schwere gebundene Erdenmenschen sind. Können wir aber ebenso, wie wir lernen als an die Schwere gebundene Erdenmenschen dazustehen, uns binden an die Weiten des Weltenalls, an die Wiese des Himmels, übersät von den Sternen — das ist jetzt nicht der Boden, sondern die Decke —, können wir damit uns verwandt fühlen, wie sonst mit dem Boden der Erde, dann beginnen wir, indem wir das Erdenbewußtsein verwandeln in ein Weltenbewußtsein, unseren Ätherleib in uns ebenso zu gebrauchen, wie wir sonst unseren physischen Leib gebrauchen. Dann allein sind wir fähig, an die Pflanzenwelt auch mit unserem Verstande heranzudringen. Denn die Pflanzen sind nicht aus der Erde nach oben hervorgebracht, sondern sie sind durch den Himmel aus der Erde herausgesogen.

4. Teil: Die Lehrer der ersten Mysterien waren die Initiierenden für das Lesen im Äther des Kosmos, was man auch das Lesen im Chaos, in der Akasha-Chronik nennen kann, das Akasha-Lesen, das Lesen desjenigen, was vergangen ist und das Gegenwärtige vor unsere Augen hingezaubert hat. Und es war im Grunde genommen die erste Initiationsstufe, die die Menschheit im Erdendasein errungen hat, diese Initiation durch den Kosmos. Ein zweites, das erreicht werden kann, ist dieses: Wenn wir aufwachen, lassen wir hinuntersinken in den physischen Leib und Ätherleib den astralischen Leib und das Ich. Wir beseelen den ätherischen und physischen Leib, wir verbinden uns mit ihnen. Aber wir können nur so viel aus der unendlichen Weisheit des ätherischen Leibes erfassen, als wir hineinbringen. Aber er regt uns fortwährend an. Wenn wir irgendwie einen guten Einfall haben, dann ist es der ätherische Leib, der uns, weil er innig zusammenhängt mit dem Äther des Kosmos, anregt zu dem Einfall. Alles, was der Mensch an Einfällen, an Genialität entwickelt im wachenden Zustande, ist aus dem ätherischen Leib und damit auf dem Umwege aus dem Kosmos. Das Genie spricht mit dem Kosmos, indem der astralische Leib durch den ätherischen Leib angeregt wird. Derjenige, der das nicht durchschaut, lebt aber doch in diesem, und sein Seelisches besteht darin, daß er in den physischen Leib und in den Ätherleib den astralischen Leib und das Ich im wachenden Zustande hineinsenkt. Wenn wir eben bei den Sternen heimisch werden so wie in den Wiesen, da bekommen wir, indem wir gewissermaßen zu dem oberen Boden unseres Seins

die Weltenweiten machen, die Möglichkeit, das Ätherische zu erleben. Der Mensch erlebt es immer, nur in seiner Erkenntnis dringt er ja nicht dahin ohne die Initiation; aber in Wirklichkeit erlebt es jeder Mensch. Wenn wir für unseren astralischen Leib ebenso eine Widerlage suchen, so ist diese Widerlage ja immer da, es handelt sich nur darum, daß die Geisteswissenschaft aufmerksam macht auf das, was in jedem Menschen vorhanden ist. ...

Lebt er in dieser Welt, dann hat er für seinen astralischen Leib die entsprechende Widerlage. Aber er trägt dasjenige, was er durch die Geisteswissenschaft erst kennenlernen kann, doch immer in sich. Und er trägt es in sich als die Fähigkeit des Gefühls. Alles, was wir in der Welt durch unser Gefühl, durch dieses innigste Leben der Seele, zu unserem Eigenen machen, das besteht in dem Wellen und Weben der Geister der höheren Hierarchien in unserem eigenen astralischen Leibe. Wenn wir uns bewußt werden unseres Gefühls, so ist dieses Bewußtsein vom Fühlen dasjenige, was der Mensch zunächst hat, aber in diesem Fühlen lebt das Weben und Wirken der Geister der höheren Hierarchien durch den Menschen. Wir können nicht das Seelische wirklich fassen, wenn wir nicht dieses Seelische getaucht empfinden in die Geistwelten der höheren Hierarchien. ...

So kann man von zwei Stufen der Initiation sprechen, von der Initiation durch den Kosmos, von der Initiation durch die Weisen. Was die Weisen gelehrt hatten als die kosmische Erkenntnis, das bildete den Inhalt der kosmischen Initiation. Hineinschauen in die Seelen derjenigen, die im Seelenleben den Menschen vorangegangen sind, das führt in die zweite Stufe des Seelenwesens hinein. Der Mensch kann schon in äußerer Geschichtlichkeit mit alldem beginnen. Wenn man das, was noch herüberglänzt aus alten Zeiten - sagen wir in der wunderbaren Vedantaweisheit und aus anderen Weisheitsinhalten älterer Zeiten -, mit innerer Lebendigkeit erfaßt, dann erfaßt einen dafür auch wiederum die eigene innere Lebendigkeit, und man wird nahegebracht an die Initiation des Kosmos. Und wenn man sich mit inniger Liebe in solche Dinge vertieft, wie ich sie in meinem Buche «Das Christentum als mystische Tatsache» darstellte, wo versucht worden ist, die alten Mysterien in ihren Inhalten hinzustellen im Zusammenhänge mit dem Mysterium von Golgatha, dann kommt man nahe der Initiation durch die Weisen. Und dann hat man für die Gegenwart nötig, ehrlich in das eigene Innere hineinzuschauen und nun in Unbefangenheit dieses eigene Innere kennenzulernen, den eigenen Geist, der einem dann vom Innern die Seele beleuchtet. Doch davon, als von der dritten Stufe der heute notwendigen Initiation, werde ich das nächste Mal noch ausführlicher sprechen. Es ist die Initiation der Selbsterkenntnis. Aber wenn heute Geisteswissenschaft von der Seele spricht, so muß sie aus dem Geiste dieser drei Initiationsstufen heraus sprechen: der Initiation durch den Kosmos, der Initiation durch die Weisen, der Initiation durch die Selbsterkenntnis. Damit durchmißt man die verschiedenen Grenzen des Seelenlebens. Nicht möglich ist, auch nur die ersten Schritte zu machen auf diesem Wege ohne die Liebe. Und ich mußte Ihnen sagen, daß gerade der Intellekt der Gegenwart, wo er auf einer höchsten Stufe hervortritt, der Liebe vergißt, daß er die Liebe verliert. Dadurch aber vollzieht sich etwas ganz Besonderes. Wirklich liebevoll eingehen auf das, was als der physische Leib, der Ätherleib, der astralische Leib und das Ich geschildert werden kann, das tut man, wenn man etwas vernimmt von der Stimme des Genius, der unsere Zeit beherrscht, wenn man den guten Willen hat, hinzuhorchen auf die Stimme des Genius in unserer Zeit. Aber kann denn der Mensch der Gegenwart dasjenige, was ausgesprochen wird, wenn man sagt «der Genius unseres Zeitalters», mit jenem tiefen Ernste nehmen, der ihm gebührt? Bleibt es nicht ein abstrakter Wortinhalt für die meisten, wenn man von dem Genius unseres Zeitalters spricht? Denken Sie, wie weit die Menschen weg sind von der Erfassung eines wirklich geistig Lebendigen, das in unserer Zeit wirkt und webt und lebt, wenn man von dem Genius unserer Zeit spricht. Aber man darf sagen, wenn die Menschen auch den Geist verleugnen, sie werden den Geist nicht los. Der Geist ist unabänderlich mit der Menschheit verbunden. Nur, wenn die Menschen dem Genius eines Zeitalters absagen, dann tritt an sie heran der Dämon dieses Zeitalters.

5. Nebenübung:

Unbefangenheit; Glaube

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. Es ist zwar radikal ausgesprochen, aber durchaus richtig, daß wenn jemand zu dem esoterischen Schüler kommt und ihm sagt: «Du, der Kirchturm der X-Kirche steht seit dieser Nacht völlig schief», so soll der Esoteriker sich eine Hintertür offen lassen für den möglichen Glauben, daß seine bisherige Kenntnis der Naturgesetze doch noch eine Erweiterung erfahren könne durch eine solche scheinbar unerhörte Tatsache.

Fünfter Ätherstrom: 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. Weniger Aufmerksamkeit verwende man auf dieser Stufe der esoterischen Entwicklung auf die Eindrücke jener Regungen in den niederen Sinnen, des Geschmacks, Geruchs und des Tastens. Es ist auf dieser Stufe noch nicht gut möglich, die zahlreichen schlechten Einflüsse, die sich unter die auch vorhandenen guten dieses Gebiets einmischen, von diesen zu unterscheiden; daher überläßt der Schüler diese Sache einer späteren Stufe.

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 Baublatt, 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.“

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

Zusammenfassung fünfter Ätherstrom: 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.

DREI PERSPEKTIVEN DER ANTHROPOLOGIE: DIE GEISTIGE PERSPEKTIVE Dornach 22. Juli 1923 (GA 225)

1. Teil: Der Mensch als Erdenwesen kennt zunächst drei wechselnde Bewußtseinszustände: den Wachzustand vom Aufwachen bis zum Einschlafen, den entgegengesetzten Zustand, das ist der Schlafzustand, wo gewissermaßen die Seele hinuntertaucht in die geistige Finsternis und keine Erlebnisse um sich herum hat, und zwischen beiden den Traumzustand, von dem uns ja bewußt ist, wie in ihn hineinspielen die wachen Erlebnisse, wie aber auf der anderen Seite durch gewisse außerordentlich bedeutsame und interessante innere Kräfte die Zusammenhänge des Wachens verändert werden, wie, um nur einiges zu erwähnen, zum Beispiel längst Vergangenes als ein unmittelbar Gegenwärtiges erscheint; wie etwas, was in völliger Unbedachtsamkeit an dem Bewußtsein vorübergegangen ist, von dem man vielleicht im gewöhnlichen Wachleben keine besondere Beachtung genommen hat, heraufrückt in das Traumbewußtsein und so weiter. Dinge, die sonst durchaus nicht zusammengehören, werden durch den Traum zusammengebracht. Aber es ist zu gleicher Zeit eine durchaus charakteristische Eigenheit des Traumzustandes, daß der Trauminhalt, alles, was wahrgenommen wird im Traum, von einer starken Bildhaftigkeit ist, daß selbst, wenn das Wort hineintönt in den Traum, es die Bildhaftigkeit des Wortes ist, die da hineinspielt, der Ton des Wortes, die Modulierung der Laute, die sich alle zur Bildhaftigkeit, wenn auch eben zur hörbaren, seelisch hörbaren Bildhaftigkeit auseinanderlegen. Nun, der Traum hat ja außerordentlich vieles, was die Seele des Menschen im Tiefsten beschäftigen kann. Aber man erlangt nicht einen Einblick in das eigentlich geistige Dasein, wenn man sich nicht gültige Vorstellungen zu machen vermag über das Verhältnis dieser drei Bewußtseinszustände, des Wachens, des Träumens, des Schlafens.

Wir wollen heute einmal, so weit es möglich ist, mit Zuhilfenahme der Geisteswissenschaft diese drei Bewußtseinszustände charakterisieren. Zunächst den im wachen Tagesleben. Der Mensch kann sich bewußt werden, daß er dieses wache Tagesleben dadurch führen kann, daß er sich im Aufwachen seines Leibes, der Organe seines Leibes, aber auch des Denkens, das ja an den Leib gebunden ist, zu bedienen anfängt. Und selbst dann, wenn man kein Wissen davon hat, daß das Ich und der astralische Leib beim Aufwachen untertauchen in den physischen und in den Ätherleib, muß man doch empfinden, wie, allerdings in rascher Art, aber deutlich wahrnehmbar, wenigstens deutlich empfindbar, der Mensch Kraft über seine Glieder, Kraft über seine Organe und Kraft, das innerliche Denken zu entfalten, bekommt. Das alles kann den Menschen lehren, wie das wache Tagesleben an den physischen Leib gebunden ist. Und indem wir vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft aus den Äther- oder Bildekräfteleib betrachten, müssen wir ja auch sagen, daß dieses wache Tagesleben ebenso wie an den physischen Leib an den ätherischen oder Bildekräfteleib gebunden ist. Wir müssen in diese beiden Glieder unserer menschlichen Wesenheit untertauchen, müssen uns ihrer Organisation bedienen, um das wache Tagesleben zu führen. ...

Wenig brauchen wir zu sagen über das Sinnesleben; denn was könnte klarer sein, als daß der Mensch sich eben im wachen Tagesleben seiner Sinnesorgane bedient und daß diese Sinnesorgane ihm vermitteln, was als Offenbarung der äußeren physischen Welt um ihn herum sich befindet. Man braucht nur ein wenig das Wesen der Sinnesorgane zu betrachten, und man wird schon finden, wie durch die Beziehungen des Auges, des Ohres, der anderen Sinne zu der Umwelt dasjenige zustande kommt, was eben der Mensch seine wachen Tageserlebnisse als Offenbarung der Sinneswelt nennt. Was nun schon nötig macht, zu einer genaueren Betrachtung vorzudringen, das ist das Denken, das Vorstellen. Seien wir uns doch ganz klar darüber, daß der Mensch mit seinen Vorstellungen zunächst nur eine Verinnerlichung seines Sinneslebens gegeben hat. Wenn der Mensch ehrlich in sich selbst hineinschaut, dann wird er sich sagen: Durch die Sinne empfangen ich Eindrücke, im Denken setze ich nach innen diese Eindrücke fort. Und wenn wir unsere Gedanken dann prüfen, so werden wir finden, daß diese Gedanken schattenhafte Abbilder dessen sind, was uns die Sinne vermitteln. Gewissermaßen ist das Denken des Menschen ganz nach außen gerichtet. Das Denken ist nun die Tätigkeit des Äther- oder Bildekräfteleibes, so daß wir auch sagen können: Indem der Mensch wachend als sinnliches Erdenwesen denkt, richtet sich sein Äther- oder Bildekräfteleib nach außen. Aber damit haben wir im Grunde nur die eine Seite des Äther- oder Bildekräfteleibes ins Auge gefaßt. Und indem wir dasjenige, was wir im gewöhnlichen Wachbewußtsein haben, die Gedanken über die äußere Welt, ins Auge fassen, ist es so, wie wenn wir etwa einen Menschen durch irgendwelche Verhältnisse physisch nur von hinten betrachten könnten. ...

2. Teil: Dann repräsentiert sich uns das Denken nicht so, wie es sich ausnimmt, wenn wir es als Bilder der sinnlichen Außenwelt im Bewußtsein tragen. Dann verwandelt sich, von dieser anderen Seite angesehen, unser Denken, das ja die Kräfte des Äther- oder Bildekräfteleibes ausmacht, in Kräfte, die unseren physischen Organismus aufbauen, in unseren physischen Organismus schaffende Kräfte. Wenn wir wachsen, wenn unsere Organe vom Keimzustande an aufgebaut werden, wenn unsere Organe plastisch geformt werden, da ist es die andere Seite des Denkens, die vom Äther- oder Bildekräfteleib aus aktiv eingreift und uns organisiert. Was da in uns wirkt und lebt, indem wir wachsen, indem wir die Nahrungsmittel in uns verarbeiten, was überhaupt an Bildekräften in uns vorhanden ist, das ist die andere Seite des Denkens. Das gewöhnliche Denken bewirkt in uns nur die schattenhaften Gedanken, es ist die hintere Seite des Denkens. Was aber unserem Denkapparat erst die Form gibt, was unser Gehirn und unser gesamtes Nervensystem ausbildet, das ist die schaffende Kraft des Denkens, und das ist zugleich die schaffende Kraft des Bildekräfte- oder Ätherleibes. Das ist die andere Seite. ...

In diesem Erfassen der Aktivität des Denkens erfassen wir nun zunächst dasjenige, was menschliche Freiheit ist, und das Verstehen der Freiheit ist einerlei mit dem Erfassen dieser Aktivität des Denkens. Daher erfaßt man auch, indem man in dieser Weise die Aktivität des Denkens erfaßt, die Moralität, die den Menschen durchdringt und durchweht und durchweht. Dieses Erfassen des Denkens als eines aktiven Elementes, dieses Erfassen des reinen Denkens gegenüber dem von den äußeren Sinnesbildern angefüllten Denken, diesen Ruck nach innen wollte ich begreiflich machen in meiner «Philosophie der Freiheit», wollte begreiflich machen, wie der Mensch innerlich diese Aktivität des Denkens erfassen kann, wie er damit aber auch, durch diesen Ruck in sein Inneres, zum reinen, nicht sinnlichkeitserfüllten Denken die Moralität erfaßt als etwas, was im reinen Denken aufgehen kann, wie er damit aber auch wirklich das Freiheitsbewußtsein erlangt. ... Wir können also sagen: Die erste Stufe hinauf in die geistige Welt ist das wirkliche Erleben des Freiheitsgefühles.

6. Nebenübung:

Beharrlichkeit, Zusammenfassung der Übungen

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 Gleichgewicht 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 verschlossen waren. Selbst Gang und Gebärde des Menschen ändern sich unter dem Einfluß solcher Übungen, und kann der Mensch gar eines Tages bemerken, daß seine Handschrift einen anderen Charakter angenommen hat, dann darf er sich sagen, daß er eine erste Sprosse auf dem Pfade aufwärts eben im Begriffe zu erreichen ist. Noch einmal muß zweierlei eingeschärft werden: Erstens, daß die besprochenen sechs Übungen den schädlichen Einfluß, den andere okkulte Übungen haben können, paralisieren, so daß nur das Günstige vorhanden bleibt [*]. Und zweitens, daß sie den positiven Erfolg der Meditations- und Konzentrationsarbeit eigentlich allein sichern. Selbst die bloße noch so gewissenhafte Erfüllung landläufiger Moral genügt für den Esoteriker noch nicht, denn diese Moral kann sehr egoistisch sein, wenn sich der Mensch sagt: Ich will gut sein, damit ich für gut befunden werde. - Der Esoteriker tut das Gute nicht, weil er für gut befunden werden soll, sondern weil er nach und nach erkennt, daß das Gute allein die Evolution vorwärts bringt, das Böse dagegen und das Unkluge und das Häßliche dieser Evolution Hindernisse in den Weg legen.

[*] Der «schädliche Einfluß» findet sich in den Hörer-Notizen von dem Vortrag Leipzig, 9. Juli 1906 (in GA 94 «Kosmogonie») wie folgt begründet: Der Schlaf ist der Ausgangspunkt für die Entwicklung der geistigen Sinne. Vom schlafenden Menschen sind physischer und Ätherleib im Bett, Astralleib und Ich sind außerhalb derselben. Wenn nun der Mensch anfängt, im Schlafe schauend zu werden, dann werden dem Körper für eine gewisse Zeit Kräfte entzogen, die bisher die Wiederherstellung an physischem und Ätherleib besorgt haben. Sie müssen auf andere Weise ersetzt werden, soll nicht eine grosse Gefahr für den physischen und den Ätherleib entstehen. Geschieht dies nämlich nicht, dann kommen diese mit ihren Kräften sehr herunter, und amoralische Wesenheiten bemächtigen sich ihrer. Daher kann es vorkommen, daß Menschen zwar das astrale Hellsehen entwickeln, aber unmoralische Menschen werden. [...]. Wichtig ist folgender Satz: Man kann eine Wesenheit und eine Sache um so mehr sich selbst überlassen, je mehr Rhythmus man hineingebracht hat. So muß der Geheimschüler auch in seine Gedankenwelt eine gewisse Regelmäßigkeit, einen Rhythmus hineinbilden. Dazu ist notwendig: [es folgt eine Beschreibung der sechs Nebenübungen]. Wenn der Mensch diese Eigenschaften alle in sich ausbildet, dann kommt ein solcher Rhythmus in sein inneres Leben, daß der Astralleib die Regeneration im Schlafe nicht mehr zu verrichten braucht. Denn es kommt durch diese Übungen auch in den Ätherleib ein solches Gleichgewicht, daß er sich selbst beschützen und wiederherstellen kann. Wer die okkulte Schulung ohne die Ausbildung dieser sechs Eigenschaften beginnt, der läuft Gefahr und ist nachts den schlimmsten Wesenheiten ausgesetzt. Wer aber die sechs Eigenschaften eine Zeitlang geübt hat der darf damit beginnen, seine astralischen Sinne zu entwickeln, und er fängt dann an, mit Bewußtsein zu schlafen. Seine Träume sind nicht mehr willkürlich, sondern sie gewinnen Regelmäßigkeit; die Astralwelt steigt vor ihm auf.

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 Geistesschüler 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 Erwerbung 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.“

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.]

DREI PERSPEKTIVEN DER ANTHROPOSOPHIE: DIE GEISTIGE PERSPEKTIVE Dornach, 22. Juli 1923

3. Teil: Und nun sehen wir uns das Traumbewußtsein an. Träume mögen noch so chaotisch sein, sie mögen Schreck- und Angstträume sein, sie mögen liebliche Träume sein, immer weben sie und leben sie in Bildern, die sie vor die Seele hinzaubern. Sehen wir ab von dem Trauminhalt, aber sehen wir hin auf die Traumdramatik, da sehen wir, wie die Seele gewissermaßen webt und lebt aufwachend oder einschlafend in diesen Traumebildern. Ja, da äußert sich eine gewisse Kraft der Seele. Möge man nun streiten darüber, inwiefern diese Bilder falsch oder richtig sind - daß diese Bilder geformt werden können, muß uns darauf hinweisen, daß da eine Kraft in der Seele ist, die diese Bilder formt. Das Traumbild wird durch eine innere Kraft der Seele vor diese Seele selbst hingestellt. Es liegt eine innerlich webende Kraft der Seele im Erbilden der Träume. Schauen Sie hin auf den Moment des Aufwachens. Sie müssen verspüren, wie, auftauchend aus der Finsternis des Schlafes, diese innerlich webende Kraft vorhanden ist. Aber sie taucht unter in den physischen und in den Ätherleib. Sie würden fortträumen, wenn diese Kraft nicht untertauchen würde. Es ist die Kraft des astralischen Leibes. Der astralische Leib, der ohnmächtig ist, seiner selbst gewahr zu werden, wenn er außerhalb des physischen und des Ätherleibes ist, beginnt sich zu spüren, seine eigene Kraft zu empfinden, indem er aufwacht, indem er den Widerstand des physischen und des Ätherleibes fühlt beim Hineintauchen. Es nimmt sich chaotisch im Traume aus, aber es ist die eigene Kraft der Seele, die da gelebt hat vom Einschlafen bis zum Aufwachen und die jetzt untertaucht. Ja, die traumbildende Kraft ergießt sich in den physischen und in den Ätherleib. Sie taucht hinunter in die Blutzirkulation, sie taucht hinunter in die Muskelspannungen und -lösungen. Die traumbildende Kraft taucht auch in den Ätherleib ein. Dadurch wird diese traumbildende Kraft verstärkt. Allein ist sie schwach und ohnmächtig. Es huschen die Traumbilder nur so hin, wenn die traumbildende Kraft allein ist. Wenn die traumbildende Kraft aber sich einschaltet in den physischen und Ätherleib, sich bedient der Organe des physischen und Ätherleibes, wird sie stark. Was tut sie, indem sie stark wird? Nun, sie bildet im Menschen die Erinnerung, das Gedächtnis

aus. Erinnerung, Gedächtnis ist nichts anderes als die im physischen und Ätherleib verkörperte traumbildende Kraft. Der Traum taucht unter in den physischen Leib, wird dadurch in die Ordnung der physischen Welt eingeschaltet und bildet nun die nicht mehr chaotische, sondern die in die physische Welt eingeschaltete Erinnerung, den Inhalt des Gedächtnisses. Wir könnten uns an nichts erinnern, wenn wir nicht aus dem Schlafe den Traum mit seiner Kraft mitbrächten in den physischen Leib; denn in dem physischen Leibe wird die Traumeskraft zur Erinnerungs-, zur Gedächtniskraft. Und wenn Sie still, abgekehrt von der äußeren Sinneswelt, dasitzen und Ihre Erinnerungen spielen lassen, Ihre Erinnerungen, die herauftauchen, beruhigen, beseligen, Ihre Erinnerungen, die die Phantasie anregen - wenn Sie sie walten lassen, so ist es die durch den physischen und Ätherleib verstärkte Traumeskraft, die in Ihnen waltet, jene Traumeskraft, die, als sie der astralische Leib draußen außer dem physischen Leib und Ätherleib hielt, in den Geist der Welt eingetaucht war und im Geiste der Welt die Geheimnisse der Dinge erlebte. Würden Sie dieselbe Kraft, die in Ihrem Wachzustande die Erinnerungskraft, das Gedächtnis bildet, schlafend entfaltet wahrnehmen außerhalb des physischen und des Ätherleibes, so würden Sie nicht die chaotischen Bilder des Traumes haben, die sich nur im Momente des Untertauchens in den physischen und Ätherleib bilden, sondern Sie würden eingetaucht in die äußere Welt, befreit vom physischen und Ätherleib, schlafend sich selber erleben in einer majestätischen Bilderwelt. Diese Bilderwelt wäre das kosmische Gegenbild dessen, was im einsamen Sinnen in Ihren Erinnerungen auf- und absteigt. Ihr Erinnerungsleben ist das mikrokosmische Gegenbild jenes makrokosmischen, gigantischen, majestätischen Bilderwebens und Bilderwogens, das unsere Traumkraft durchmacht, wenn der astralische Leib untergetaucht ist, statt in den physischen und in den Ätherleib, in die Dinge und Vorgänge des äußeren Kosmos.

4. Teil: Während für die Erinnerung noch das Hineinschlüpfen der Traumeskraft in den physischen Leib für die gewöhnliche Beobachtung einen Anhaltspunkt gibt, muß man mit der Imagination, wie sie ausgebildet werden kann im Sinne meines Buches «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», nun auch beobachten lernen, wie das vom Einschlafen bis zum Aufwachen bei den Dingen und Vorgängen des Kosmos verweilende Ich untertaucht in den physischen und Ätherleib, wie nun auch dasjenige, was zunächst für die gegenwärtige menschliche Erdenentwicklung so ohnmächtig ist, daß der Mensch im Schlafe wie in Finsternis, in die Finsternis seiner Seele eingetaucht ist, wie das, wenn es untertaucht in den physischen und Ätherleib, sich nun auch verstärkt im physischen und Ätherleib, wie es in Anspruch nimmt die Bahnen des physischen und Ätherleibes und die innerste Kraft des Blutes ergreift, durch die innerste Kraft des Blutes wirkt. Und auch das hat seine Erscheinung im wachen Tagesbewußtsein. Das Ich, untertauchend in den physischen und den Ätherleib, äußert sich dann. Das Ich ist dasjenige, was im Menschen als das Freie wirkt und webt, es kann sich äußern, es kann sich nicht äußern. Aber wenn es sich äußert, was ist seine charakteristischste Äußerung am Menschen? Das ist die im Menschen erscheinende Kraft der Liebe. Niemals würden wir die Fähigkeit haben, in der Liebe aufzugehen in einem anderen Wesen oder einem anderen Vorgang, gewissermaßen hinüberzugehen in diesen anderen Vorgang, wenn nicht das Ich auch allnächtlich aus uns real herausgehen würde, um in die Dinge und Vorgänge des Kosmos draußen unterzutauchen. Da taucht es in Wirklichkeit unter. Indem es in uns hineinschlüpft im tagwachenden Bewußtsein, erteilt es uns durch die Fähigkeit, die es draußen erlangt hat, innerlich die Kraft zu lieben. Dies ist es, was als dreifache Kraft der Seele in ihrem tiefsten Inneren auftaucht: Freiheit, Erinnerungsleben, Liebeskraft. Freiheit, die innerliche Urgestalt des ätherischen oder Bildekräfteleibes. Erinnerungskraft, die innerlich auf tretende traumbildende Kraft des astralischen Leibes. Liebe, die innerlich auftretende, den Menschen zur Hingabe an die Außenwelt führende Liebeskraft. Dadurch, daß die menschliche Seele dieser dreifachen Kraft teilhaftig werden kann, durchdringt sie sich mit dem Geistesleben. Denn diese dreifache Durchdringung mit dem Freiheitsempfinden, mit der Erinnerungskraft, durch die wir

Zusammenhalten Vergangenheit und Gegenwart, durch die Liebekraft, durch die wir unser eigenes Innere der Außenwelt hinzugeben vermögen und eins werden können mit der Außenwelt, durch das Innehaben dieser drei Kräfte der Seele wird diese unsere Seele durchgeistet. Dieses mit der richtigen Seelennuance begriffen, bedeutet begreifen, was es heißt, der Mensch trägt in seiner Seele den Geist in sich. ...

Wir bewahren einem geliebten Toten die Erinnerung über den Tod hinaus. Wir tragen sein Bild in unserer Seele, das heißt, wir fügen zu den sinnlichen Eindrücken, die wir von ihm während des Lebens erhalten haben, dasjenige, was uns bleibt, wenn uns sein sinnliches Dasein entzogen worden ist. Wir setzen in der Erinnerung mit aller Kraft und Intensität unserer Seele das Leben mit dem Toten fort, so fort, daß wir nun nicht mehr eine Unterstützung haben durch die äußeren Sinneseindrücke, und wir versuchen, bis zu einer solchen Lebendigkeit diese Erinnerungen zu bringen, daß es uns vorkommen mag, als sei der Tote in unmittelbarer Lebendigkeit da. Wir bleiben uns bewußt, daß wir das in unserer Erinnerung tragen, aber wir verbinden nachher diese Kraft, die uns durch eine Verstärkung unseres astralischen Leibes wird, mit derjenigen Kraft, die wir durch unser Ich haben, mit der Liebekraft. Wir erhalten über das Grab hinaus dem Toten die intensive Liebe. Wir machen uns fähig, die Liebekraft mit dem Bilde, das keine sinnliche Anregung mehr erhält, so zu verbinden, wie wir sonst unter der sinnlichen Anregung die Liebekraft haben entwickeln können. Da ist dann eine Verstärkung dessen möglich, was sonst der astralische Leib und das Ich nur äußern, wenn sie sich der Organe des physischen Leibes bedienen. Gerade wenn wir dem Toten die Erinnerung bewahren, die nicht mehr durch den physischen Leib und durch den ätherischen Leib in uns angeregt werden kann, wenn wir diese Erinnerung so rege und lebendig erhalten können, daß wir mit ihr eine intensive Liebe verbinden können, dann ist das ein Weg, wachend innerlich loszureißen bis zu einem gewissen Grade astralischen Leib und Ich, und gerade in dem Gedächtnisse, das wir dem Toten zu bewahren vermögen, liegt eine der ersten Stufen zum Freiwerden des Ich und des astralischen Leibes vom physischen und Ätherleib während des wachenden Zustandes. Würden die Menschen begreifen, was das Lebendigerhalten der Erinnerung bedeutet, was es bedeutet, das Bild, das von dem Toten geblieben ist, so zu betrachten, wie man es lebendig betrachtet hat, dann würden sie gerade auf diesem Wege, der über die Schwelle, die da liegt zwischen der physischen und der geistigen Welt, führt, das Freiwerden des astralischen Leibes und des Ich erleben, jenen Ruck, der das folgende Erlebnis in sich schließt: Wir haben zuerst die Erinnerung, lebendig, wie wenn der Tote noch da wäre; wir wissen, daß durch unser wachendes Bewußtsein wir mit dem Bilde des Toten die Liebe verbinden, die wir sonst nur gehabt haben, wenn wir die sinnlichen Eindrücke von ihm empfangen haben. Das alles machen wir in uns rege und lebendig. Der Ruck erfolgt, wenn wir die nötige innere Stärke zu entwickeln vermögen. Der Ruck erfolgt, wir überschreiten die Schwelle in die geistige Welt. Der Tote kann da sein in seiner Wirklichkeit. Es ist das einer der Wege des Menschen in die geistige Welt hinein. Er ist verbunden mit demjenigen, wovor man nur Ehrfurcht haben kann, was man sogar erkennend in Ehrfurcht und mit einer gewissen inneren ernsten Haltung erleben kann. Wenn man all den Ernst auf seine Seele wirken läßt, der mit solchen Vorstellungen verknüpft sein kann, wie ich sie eben jetzt für den einen Fall des Überschreitens der Schwelle in die geistige Welt vor Sie hingestellt habe, wenn Sie sich diesen Ernst vergegenwärtigen, dann haben Sie aber zugleich eine Vorstellung von all dem Ernste, der verbunden sein muß überhaupt mit dem Hineinschreiten in die geistige Welt. Das Leben muß uns gewissermaßen durch unseren eigenen Willen seinen tiefen Ernst gezeigt haben, wenn wir wahrhaftig in die geistige Welt hineinschreiten wollen, ja, wenn wir nur wirklich im Ernste die geistige Welt begreifen wollen. ... Und die Geistigkeit der Liebe erkennen heißt in einem gewissen Falle überhaupt den Geist erkennen. Wer die Liebe erkennt, erkennt auch den Geist. Aber er muß in der Erkenntnis der Liebe bis zu dem inneren Geisterlebnis der Liebe vordringen. (es folgt: der Dämon der Liebe ist die Erotik und die Sexualität.)

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 (GA 279)

Ich denke die Rede

Ich rede

Ich habe geredet

Ich suche mich im Geiste - meinen geistigen Ursprung –

Ich fühle mich in mir

Ich bin auf dem geistigen Wege - Ich bin auf dem Weg zum Geiste zu mir.

Die sechs Stellungen von Ich denke die Rede

Text nach Sivan Karnieli, Wer sich bewegt kommt zu sich selbst, Futurum Verlag 2013

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.

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.

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.

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.)

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.

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)

Ephesos-Spruch (GA 233 a)

Weltentsprossenes Wesen, du in Lichtgestalt,
Von der Sonne erkräftet in der Mondgewalt,
Dich beschenkt des Mars erschaffendes Klingen
Und Merkurs gliedbewegende Schwingen,
Dich erleuchtet Jupiters erstrahlende Weisheit
Und der Venus liebetragende Schönheit –
Daß Saturns weltenalte Geist-Innigkeit
Dich dem Raumessein und Zeitenwerden weihe!

Ecce homo, Für die Eurythmie, Stuttgart, Weihnachten 1919
(Wahrpruchworte, GA40, S. 140)

In dem Herzen
Webet Fühlen,

In dem Haupte
Leuchtet Denken,

In den Gliedern
Kraftet Wollen.

Webendes Leuchten,
Kraftendes Weben,
Leuchtendes Kraften:
Das ist – der Mensch

Literaturhinweise zu den sechs Nebenübungen und Tugenden

Jesaiah (Yeshayahu) Ben Aharon: Die neue Erfahrung des Übersinnlichen – Das Erkenntnisdrama der Wiederkunft Verlag am Goetheanum, Dornach, 1997

Florin Lowndes: Die Belebung des Herzchakra, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Hans Jürgen Pingel: Tugenden auf dem Weg zur höheren Erkenntnis, die sechs Nebenübungen, Verlag am Goetheanum, 2010

Rudolf Steiner:

Textsammlung Rudolf Steiner: Die Nebenübungen - sechs Schritte zur Selbstheil Ausgewählt und herausgegeben von Ates Baydur, Futurum Verlag, Basel

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 225 Drei Perspektiven der Anthroposophie, 20. bis 22. Juli 1923

GA 266/3 Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, Band III

GA 267 Seelenübungen, Band I

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

Literaturhinweise zu Eurythmie und Heileurythmie

Rudolf Steiner

GA 279 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, Adèle Waldmann

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