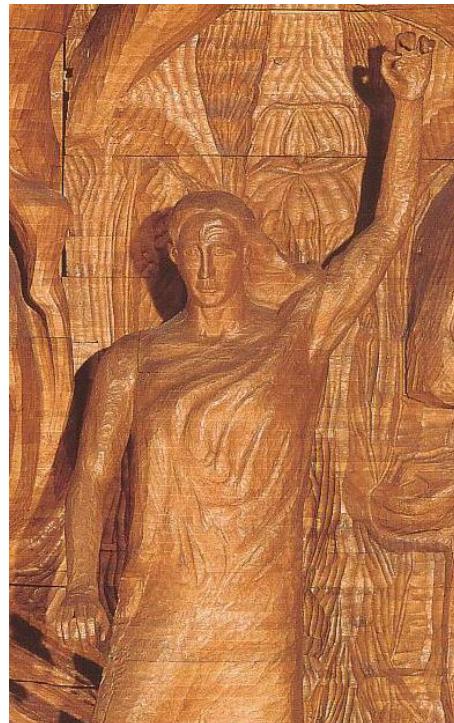


Ich möchte mein Leben wandeln!

Der achtgliedrige Pfad

**Ein anthroposophisches
Achtsamkeitskurs**



Stufe 2 des Gruppenkurses

Ausarbeitung anhand von Anregungen Rudolf Steiners

Harald Haas, Adèle Waldmann (Eurythmie)

und Andrietta Wolf (Sprachgestaltung)

Oktober 2025 bis März 2026

Frühere Textgestaltung: Theodor Hundhammer

Inhalt

EINFÜHRUNG

Entstehung und Ziel des Achtsamkeitskurses	3
Aufbau des Programms und verwendete Texte	3
Allgemeine Aspekte zu den Wesensgliedern.....	4
Allgemeine Aspekte zum Schulungsweg	6
1) Die richtige Meinung - Mein Verhältnis zur Welt – Der physische Leib	9
2) Das richtige Urteil - Der Ätherleib als die leibliche Grundlage der Seele	11
3) Das richtige Wort oder die richtige Rede - Der Astralleib: Empfindungsleib und Empfindungsseele	13
4) Die richtige Tat - Die Betrachtung zum Ich.....	15
Mars, Dienstag, Galle	15
5) Der richtige Standpunkt - das Geistselbst	17
6) Das richtige Streben – Der Lebensgeist.....	19
7) Das „richtige“ Gedächtnis - Der Geistesmensch – die Achtsamkeit im Alltag.....	21
8) Die richtige Beschaulichkeit - Meditation.....	23

ANHANG

Der achtgliedrige Pfad des Buddha.....	27
Literaturhinweise	28
Kursleiter und Kontakt.....	28
Download	28

EINFÜHRUNG

Entstehung und Ziel des Achtsamkeitskurses

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

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

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

Aufbau des Programms und verwendete Texte

Das Programm wurde 2012 von einem Psychiater und Psychotherapeuten, einer Ärztin für Psychosomatische Medizin und einem Heileurythmisten in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Gruppenpraxis in Bern erprobt. 2013 wird es in einem erweiterten Rahmen öffentlich angeboten und inzwischen auch online auf Eurythmy4you.com:

Auf den folgenden Seiten finden Sie für jede Übungs-Periode eine Einführung zum Thema der Woche mit der Übung des achtgliedrigen Pfades in der Formulierung von Rudolf Steiner. Nachdem das jeweilige angesprochene Wesensglied dargestellt und sein Bezug zum Tagethema erläutert wurde, folgt ein Vokaltext von Friedrich Doldinger, der zur Einstimmung in die Qualität des in dieser Woche behandelten Lautes langsam und empfindend gelesen werden sollte. Daran schliesst sich eine Einführung in die Hausaufgaben und eine Beschreibung der Eurythmie-Übungen an.

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

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

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

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

Der auszugweise Text für die Qualitäten der Planetenstimmungen stammt aus dem Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» ebenfalls aus Rudolf Steiners Buch «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten»

Die Eurythmie-Übungen, die vorwiegend auf den mit den Planetenaspekten verbundenen Gesten der Vokale, sowie den Planetengesten, beruhen, beruhen auf den Kursen, die Rudolf Steiner für die Eurythmie gegeben hat.

Folgender zeitlicher Ablauf hat sich in den bisherigen Erprobungen des Kursablaufs bewährt: 5 Minuten Einstimmung, 20 Minuten Rückblick auf das Üben der vergangenen Woche, 10 Minuten menschenkundliche Einführung in das Thema der Woche, 10 Minuten Hausaufgaben kennenlernen und üben, 30 Minuten Anlegen und Üben der (Heil-)Eurythmie-Übungen, 5 Minuten Abschluss.

Allgemeine Aspekte zu den Wesensgliedern

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

Der menschliche Leib (Theodor Hundhammer, wie auch das Folgende)

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

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

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

Die Seele

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

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

Der Geist

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

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

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

Das ICH

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

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

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

Allgemeine Aspekte zum Schulungsweg

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

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

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

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

Weiter kommt hinzu, dass die Dinge nicht nur aus dem zu begreifen sind, was über sie selbst gesagt wird, sondern „durch manches, was über ganz anderes mitgeteilt wird“ (S. 10):

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

sondern in dem Zusammenstimmen aller. Wer Übungen ausführen will, muss das ganz ernstlich bedenken.“

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

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

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

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

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

Saturn, Samstag, Milz

Einführung in das Thema der Woche

Zum Wesensglied: physischer Leib

GA 10, «Die Bedingungen zur Geheimschulung»: Es sollen nun der Reihe nach die Bedingungen für den Geheimschüler entwickelt werden. Es muß betont werden, daß bei keiner dieser Bedingungen eine vollständige Erfüllung verlangt wird, sondern lediglich das Streben nach einer solchen Erfüllung. Ganz erfüllen kann die Bedingungen niemand; aber sich auf den Weg zu ihrer Erfüllung begeben kann jeder. Nur auf den Willen, auf die Gesinnung, sich auf diesen Weg zu begeben, kommt es an.

Die erste Bedingung ist: man richte sein Augenmerk darauf, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Wie gesund ein Mensch ist, das hängt zunächst natürlich nicht von ihm ab. Danach trachten, sich nach dieser Richtung zu fördern, das kann ein jeder. Nur aus einem gesunden Menschen kann gesunde Erkenntnis kommen. Die Geheimschulung weist einen nicht gesunden Menschen nicht zurück; aber sie muß verlangen, daß der Schüler den Willen habe, gesund zu leben. - Darinnen muß der Mensch die mögliche Selbständigkeit erlangen. Die guten Ratschläge anderer, die - zumeist ungefragt - jedem zukommen, sind in der Regel ganz überflüssig. Ein jeder muß sich bestreben, selbst auf sich zu achten. - Vielmehr wird es sich in physischer Beziehung darum handeln, schädliche Einflüsse abzuhalten, als um anderes. ... Zu diesem Ziele braucht man nur gerade in der Lage, in der man ist, so viel für seine leibliche und seelische Gesundheit zu tun, als möglich ist. ... - Besonders wichtig für den Geheimschüler ist das Streben nach völliger geistiger Gesundheit. Ungesundes Gemüts- und Denkleben bringt auf alle Fälle von den Wegen zu höheren Erkenntnissen ab. Klares, ruhiges Denken, sicheres Empfinden und Fühlen sind hier die Grundlage. Nichts soll ja dem Geheimschüler ferner liegen als die Neigung zum Phantastischen, zum aufgeregten Wesen, zur Nervosität, zur Exaltation, zum Fanatismus. Einen gesunden Blick für alle Verhältnisse des Lebens soll er sich aneignen; sicher soll er sich im Leben zurechtfinden; ruhig soll er die Dinge zu sich sprechen und auf sich wirken lassen. Er soll sich bemühen, überall, wo es nötig ist, dem Leben gerecht zu werden. Alles Überspannte, Einseitige soll in seinem Urteilen und Empfinden vermieden werden. Würde diese Bedingung nicht erfüllt, so käme der Geheimschüler statt in höhere Welten in diejenige seiner eigenen Einbildungskraft; statt der Wahrheit machten sich Lieblingsmeinungen bei ihm geltend. Besser ist es für den Geheimschüler, «nüchtern» zu sein als exaltiert und phantastisch.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Die richtige Meinung

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

Dies ist die sogenannte «richtige Meinung».

GA 10, «Über einige Wirkungen der Einweihung»: Die Entwicklung geht in folgender Art vor sich. Der Mensch muss auf gewisse Seelenvorgänge Aufmerksamkeit und Sorgfalt verwenden, die er gewöhnlich sorglos und unaufmerksam ausführt. Es gibt acht solche Vorgänge. Der erste ist die Art und Weise, wie man sich Vorstellungen aneignet. Gewöhnlich überlässt sich in dieser Beziehung der Mensch ganz dem Zufall. Er hört dies und das, sieht das eine und das andere und bildet sich danach seine Begriffe. Solange er so verfährt, bleibt seine sechzehnblätterige Lotusblume ganz unwirksam. Erst wenn er seine Selbsterziehung nach dieser Richtung in die Hand nimmt, beginnt sie wirksam zu werden. Er muss zu diesem Zwecke auf seine Vorstellungen achten. Eine jede Vorstellung soll für ihn Bedeutung gewinnen. Er soll in ihr eine bestimmte Botschaft, eine Kunde über Dinge der Aussenwelt sehen. Und er soll nicht befriedigt sein von Vorstellungen, die nicht eine solche Bedeutung haben. Er soll sein ganzes Begriffsleben so lenken, dass es ein treuer Spiegel der Aussenwelt wird. Sein Streben soll dahin gehen, unrichtige Vorstellungen aus seiner Seele zu entfernen.

Beschreibung der Grundkräfte I-A-O

- I Mit der Körperachse in die Mitte. Sich nach unten verwurzeln und nach oben aufrichten. Eine kurze Zeit in dieser vertikalen Energiesäule verharren, dann loslassen.
- A Aufrecht, leicht gestreckt, dastehen, die Wirbelsäule spüren. Mit der Körperachse etwas nach hinten zurückneigen, so dass das Gewicht auf die Fersen kommt - jedoch nur so weit, dass die innere Achse ungestört gerade bleiben kann und keine Extra-Energie zur Aufrechterhaltung der Stabilität nötig ist. Es erleben, als würde man im Rücken sich in etwas hineinlehnen, das einen trägt.
- O Ohne die Gestrecktheit zu verlieren die Körperachse leicht nach vorne neigen, so dass das Gewicht nach vorne auf die Zehen kommt. Auch hier nur soweit, als es natürlich und ohne Stabilitätsprobleme geht.

Beschreibung der U- und Saturn-Gebärde

U-Gebärde

In der Übung „U“ entsteht eine Ruhe, die nicht starr ist, sondern die sich aus dem Durchströmt-Sein natürlich ergibt.

- Am besten wird das U gemacht, wenn man die Arme möglichst aneinanderlegt, aber es kann auch in der Andeutung bestehen, sodass man nur das Zusammenfügen andeutet. Ein U ist es zum Beispiel auch, wenn man sich hinstellt und die Beine aneinanderdrückt.

Saturn-Gebärde

Die **Saturn-Geste**: Die gebogenen Hände an die Stirn, abgleiten lassen bis in die Beckengegend und wieder zurück an die Stirn heben.

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

Sonne, Sonntag, Herz

Einführung in das Thema der Woche

Zum Wesensglied: ätherischer oder Lebensleib

GA 10: «Die Bedingungen zur Geheimschulung»

Die zweite Bedingung ist, sich als ein Glied des ganzen Lebens zu fühlen. In der Erfüllung dieser Bedingung ist viel eingeschlossen. Aber ein jeder kann sie nur auf seine eigene Art erfüllen. ... Ich sehe aus solcher Gesinnung heraus z. B. einen Verbrecher anders an als ohne dieselbe. Ich halte zurück mit meinem Urteile und sage mir: «Ich bin nur ein Mensch wie dieser. Die Erziehung, die durch die Verhältnisse mir geworden ist, hat mich vielleicht allein vor seinem Schicksale bewahrt.» Ich komme dann wohl auch zu dem Gedanken, daß dieser Menschenbruder ein anderer geworden wäre, wenn die Lehrer, die ihre Mühe auf mich verwendet haben, sie hätten ihm angedeihen lassen. Ich werde bedenken, daß mir etwas zuteil geworden ist, was ihm entzogen war, daß ich mein Gutes gerade dem Umstand verdanke, daß es ihm entzogen worden ist. Und dann wird mir die Vorstellung auch nicht mehr ferne liegen, daß ich nur ein Glied in der ganzen Menschheit bin und mitverantwortlich für alles, was geschieht. Es soll hier nicht gesagt werden, daß ein solcher Gedanke sich sofort in äußere agitatorische Taten umsetzen soll. Aber still in der Seele soll er gepflegt werden. Dann wird er sich ganz allmählich in dem äußeren

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Das richtige Urteil

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

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

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

Beobachtung von ätherischen Phänomen

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

kann. Bei der Annäherung der Handflächen an Kopf und Brust ist diese spürbare Grenze weiter entfernt. Dies ist die Sphäre des „Herzdenkens“. Bei der Annäherung an die Beine ist dieses Empfindungsphänomen in der Regel kaum zu spüren.

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

Beschreibung der Au- und der Sonnen-Gebärde

AU-Gebärde

In der **Au-Übung** ist das A ein grosse öffnende, dem Licht zugewandte Gebärde. Das U ist eine schliessende, begrenzende Gebärde, ein Sicherheit bietender Schutz.

Sonnen-Gebärde

Sonne: Arme mit ausgestreckten Händen, rechter nach vorn oben, linker nach hinten unten Kreise im Uhrzeigersinn drehen.

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

Mond, Montag, Gehirn und Keimorgane

Einführung in das Thema der Woche

Zum Wesensglied: astralischer Leib oder Astralleib

GA 10 «Die Bedingungen zur Geheimwissenschaft» Und damit hängt die dritte Bedingung für die Geheimschulung unmittelbar zusammen. Der Zögling muß sich zu der Anschauung emporringen können, daß seine Gedanken und Gefühle ebenso Bedeutung für die Welt haben wie seine Handlungen. Es muß erkannt werden, daß es ebenso verderblich ist, wenn ich meinen Mitmenschen hasse, wie wenn ich ihn schlage. Dann komme ich auch zu der Erkenntnis, daß ich nicht nur für mich etwas tue, wenn ich mich selbst vervollkommene, sondern auch für die Welt. Aus meinen reinen Gefühlen und Gedanken zieht die Welt ebensolchen Nutzen wie aus meinem Wohlverhalten. Solange ich nicht glauben kann an diese Weltbedeutung meines Innern, so lange tauge ich nicht zum Geheimschüler. Erst dann bin ich von dem rechten Glauben an die Bedeutung meines Inneren, meiner Seele erfüllt, wenn ich an diesem Seelischen in der Art arbeite, als wenn es zum mindesten ebenso wirklich wäre wie alles Äußere. Ich muß zugeben, daß mein Gefühl ebenso eine Wirkung hat wie eine Verrichtung meiner Hand.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Das richtige Wort

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

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

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

Beobachten von Seelenäusserungen

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

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

Beschreibung der EI- und der Mond-Gebärde

Vom A zum I – die grosse „EI“ Gebärde

- A Mit beiden Armen nach oben greifen und seitlich neben dem Kopf nach unten strömen.
- E Etwa auf Herzhöhe die Hände zusammenführen und die Hände wie vorher bei der Mondgebärde leicht zusammennehmen. Dadurch verdichtet sich der Bewegungsfluss etwas, er wird zäher und intensiver.
- I Ohne den Bewegungsfluss zu brechen die Bewegung weiterführen. Ein Arm (vorzugsweise der linke) strömt weiter nach unten zur Erde. Der andere Arm findet in der Verdichtung einen Impuls, der ihn vor dem Körper wieder nach oben führt. Dieser vom Herzbereich ausgehende Impuls nach unten und nach oben wird in der ganzen Gestalt spürbar und wirksam. So steht am Schluss die aufgerichtete Gestalt zwischen zwei Armen, von denen der eine nach unten zur Erde strömt, der andere nach oben, zum Kosmos steigt.

Die Mond-Gebärde

Der Mond ist eine Verdichtungskraft, die mitwirkt, wenn die Weite des Kosmos, die Lebens- und Gestaltungskraft einer Pflanze sich in einem Samenkorn verdichten, in dem sie als Potential in vollkommener Ruhe verharren, bis ihre Zeit gekommen ist.

- Die Hände weit nach links und rechts hinausstrecken, gefühlsmässig bis weit über die eigene Aura hinaus. Sie wie Kontaktelemente zum Kräftekosmos gebrauchen.
- Aus der Weite langsam die Hände vor dem Körper zusammenführen. Dabei ganz langsam die anfangs geöffneten Hände zu zwei Kugeln schliessen, die das, was vorher draussen war, in sich hineinnehmen.
- Die Handgelenke berühren und spüren sich.

4) Die richtige Tat - Die Betrachtung zum Ich

Mars, Dienstag, Galle

Einführung in das Thema der Woche

Zum Wesensglied: ICH

GA 10 «Die Bedingungen der Geheimschulung»: Damit ist eigentlich schon die vierte Bedingung ausgesprochen: die Aneignung der Ansicht, daß des Menschen eigentliche Wesenheit nicht im Äußerlichen, sondern im Inneren liegt. Wer sich nur als ein Produkt der Außenwelt ansieht, als ein Ergebnis der physischen Welt, kann es in der Geheimschulung zu nichts bringen. Sich als seelisch-geistiges Wesen fühlen ist eine Grundlage für solche Schulung. Wer zu solchem Gefühle vordringt, der ist dann geeignet zu unterscheiden zwischen innerer Verpflichtung und dem äußeren Erfolge. Er lernt erkennen, daß das eine nicht unmittelbar an dem anderen gemessen werden kann. Der Geheimschüler muß die rechte Mitte finden zwischen dem, was die äußeren Bedingungen vorschreiben, und dem, was er als das Richtige für sein Verhalten erkennt. Er soll nicht seiner Umgebung etwas aufdrängen, wofür diese kein Verständnis haben kann; aber er soll auch ganz frei sein von der Sucht, nur das zu tun, was von dieser Umgebung anerkannt werden kann. Die Anerkennung für seine Wahrheiten muß er einzige und allein in der Stimme seiner ehrlichen, nach Erkenntnis ringenden Seele suchen. Aber lernen soll er von seiner Umgebung, soviel er nur irgend kann, um herauszufinden, was ihr frommt und nützlich ist. So wird er in sich selbst das entwickeln, was man in der Geheimwissenschaft die «geistige Waage» nennt. Auf einer ihrer Waageschalen liegt ein «offenes Herz» für die Bedürfnisse der Außenwelt, auf der anderen «innere Festigkeit und unerschütterliche Ausdauer».

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Die richtige Tat

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

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

Einführung in die Hausaufgaben

Handlungsinitiative bewusst erleben und bewusst ändern

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

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

Beschreibung der E- und Mars-Gebärde

E-Gebärde

Das **E-Erlebnis** setzt voraus, dass ein Arm auf dem anderen ruht, dass Sie hier, an dieser Stelle (Kreuzung) das hauptsächliche Erleben haben.

Mars-Gebärde

Mars: Oberkörper mit vorgehaltenen horizontalen Armen (und eingebogenen Fingern) auf und ab bewegen.

5) Der richtige Standpunkt - das Geistselbst

Merkur, Mittwoch, Lunge

Einführung in das Thema der Woche

Wesensglied: Geistselbst

GA 10 «Die Bedingungen der Geheimschulung»: Und damit ist auf die fünfte Bedingung gedeutet: die Standhaftigkeit in der Befolgung eines einmal gefaßten Entschlusses. Nichts darf den Geheimschüler dazu bringen, von einem gefaßten Entschluß abzukommen, als lediglich die Einsicht, daß er im Irrtume befangen ist. Jeder Entschluß ist eine Kraft, und wenn diese Kraft auch nicht einen unmittelbaren Erfolg da hat, wohin sie zunächst gewandt ist, sie wirkt in ihrer Weise. Der Erfolg ist nur entscheidend, wenn man eine Handlung aus Begierde vollbringt. Aber alle Handlungen, die aus Begierde vollbracht werden, sind wertlos gegenüber der höheren Welt. Hier entscheidet allein die Liebe zu einer Handlung. In dieser Liebe soll sich ausleben alles, was den Geheimschüler zu einer Handlung treibt. Dann wird er auch nicht erlahmen, einen Entschluß immer wieder in Tat umzusetzen, wie oft er ihm auch mißlungen sein mag. Und so kommt er dazu, nicht erst die äußeren Wirkungen seiner Taten abzuwarten, sondern sich an den Handlungen selbst zu befriedigen. Er wird lernen, seine Taten, ja sein ganzes Wesen der Welt zu opfern, wie auch immer diese sein Opfer aufnehmen mag. Zu solchem Opferdienst muß sich bereit erklären, wer Geheimschüler werden will. Liebe zu entwickeln, die notwendig ist, um zu höherer Erkenntnis zu kommen.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Der richtige Standpunkt

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

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

GA 10 «von einigen Wirkungen der Einweihung»: Das fünfte, was hier in Betracht kommt, liegt in der Einrichtung des ganzen Lebens. Der Geheimschüler versucht natur- und geistgemäß zu leben. Er überhastet nichts und ist nicht träge. Übergeschäftigkeit und Lässigkeit liegen ihm gleich ferne. Er sieht das Leben als ein Mittel der Arbeit an und richtet sich dementsprechend ein. Gesundheitspflege, Gewohnheiten usw. richtet er für sich so ein, dass ein harmonisches Leben die Folge ist.

Einführung in die Hausaufgaben

Rückschau

Der zweite Schwerpunkt der Übungseinheit ist die so genannte „Rückschau“, d. h. das bildhafte Rückerinnern der Tageserlebnisse im umgekehrten Zeitstrom (Zeitverlauf) Dies sollte an jedem Abend versucht werden. Damit wird die Seele auf das eigene Leben im Schlaf vorbe-

reitet, das damit stärker ins Bewusstsein treten kann. Diese Rückschau kann an einer Geschichte oder einem Märchen geübt werden. Im Hinblick auf das Einleben der eigenen inneren Wahrheiten in die Wirklichkeit kann auch der Vorblick, d. h. die innere Prüfung von zukünftigen Taten auf ihre moralische Wirksamkeit im Sinne der „moralischen Phantasie“ versucht werden. (Rudolf Steiner in Philosophie der Freiheit, GA 4)

Beschreibung der I- und Merkur-Gebärde

Das turnerische Spiel, die Eurythmie, kann nach R. Steiner (GA 61 S. 430) generell als eine Übung des richtigen Standpunktes angesehen werden. Hier wird unsere innere Seite mit ihren nicht offenbaren Gesetzmässigkeiten mit den sinnlich erfahrbaren Bewegungsgesetzen des äusseren Körpers zusammengebracht.

Die Gebärde des „I“

Von einem glücklichen Herzen in allen Richtungen (mit den Armen) freudig ausstrahlen.

Merkur-Gebärde

Merkur: rechter Arm nach vorn im Kreise drehend (im Uhrzeigersinn) – linker Arm nach hinten unten, ruhig.

6) Das richtige Streben – Der Lebensgeist

Jupiter, Donnerstag, Niere

Einführung in das Thema der Woche

Wesensglied Lebensgeist

GA 10 «Bedingungen der Geistesschulung»: Eine sechste Bedingung ist die Entwicklung des Gefühles der Dankbarkeit gegenüber allem, was dem Menschen zukommt. Man muß wissen, daß das eigene Dasein ein Geschenk des ganzen Weltalls ist. Was ist alles notwendig, damit jeder von uns sein Dasein empfangen und fristen kann! Was verdanken wir der Natur und anderen Menschen! Zu solchen Gedanken müssen diejenigen geneigt sein, die Geheimschulung wollen. Wer sich ihnen nicht hingeben kann, der vermag nicht in sich jene Allliebe zu entwickeln, die notwendig ist, um zu höherer Erkenntnis zu kommen. Etwas, das ich nicht liebe, kann sich mir nicht offenbaren. Und eine jede Offenbarung muß mich mit Dank erfüllen, denn ich werde durch sie reicher.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades: Das richtige Streben

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

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

Einführung in die Hausaufgaben

Seine Kräfte beobachten

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

Beschreibung der O- und Jupiter-Gebärde

O-Gebärde

Nun können Sie am reinsten sich das vorstellen, wenn Sie, sagen wir, Liebe zu einem Wesen haben und dieses Wesen mit den Armen umfassen; dann bekommen Sie die naturgemäße Gebärde der O-Bewegung heraus, die halbkreisförmig gehobenen Arme, die das andere Wesen umfassen und welche die O-Bewegung, die O-Gebärde darstellen.

Jupiter-Grundbewegung

- In der vollständigen eurythmischen Ausführung der Jupiterbewegung bildet die linke, zu einem Keim geballte Hand in Höhe Sonnengeflecht den Mittelpunkt der Bewegung, die rechte kreist locker darum, am Körper hoch, über aussen herunter.

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

Venus, Freitag

Einführung in das Thema der Woche

GA 10, «Bedingungen der Geistesschulung»: Alle die genannten Bedingungen müssen sich in einer siebenten vereinigen: das Leben unablässig in dem Sinne aufzufassen, wie es diese Bedingungen fordern. Dadurch schafft sich der Zögling die Möglichkeit, seinem Leben ein einheitliches Gepräge zu geben. Seine einzelnen Lebensäußerungen werden miteinander im Einklang, nicht im Widerspruch stehen. Er wird zu der Ruhe vorbereitet sein, zu welcher er kommen muß während der ersten Schritte in der Geheimschulung.

Hat jemand den ernsten und ehrlichen Willen, die angegebenen Bedingungen zu erfüllen, dann mag er sich zur Geistesschulung entschließen. Er wird sich dann bereitfinden, die angeführten Ratschläge zu befolgen. Es mag gar manchem vieles an diesen Ratschlägen wie etwas Äußerliches erscheinen. Ein solcher wird vielleicht sagen, er hätte erwartet, daß die Schulung in weniger strengen Formen verlaufen sollte. Aber alles Innere muß sich in einem Äußeren ausleben. Und ebensowenig, wie ein Bild schon da ist, wenn es bloß im Kopf des Malers existiert, ebensowenig kann eine Geheimschulung ohne äußeren Ausdruck sein. Nur diejenigen achten die strengen Formen gering, welche nicht wissen, daß im Äußeren das Innere zum Ausdruck kommen muß. Es ist wahr, daß es auf den Geist einer Sache ankommt und nicht auf die Form. Aber so wie die Form ohne den Geist nichtig ist, so wäre der Geist tatenlos, wenn er sich nicht eine Form erschüfe.

Die gestellten Bedingungen sind geeignet, den Geheimschüler stark genug zu machen, um auch die weiteren Forderungen zu erfüllen, welche die Geistesschulung an ihn stellen muß. Fehlen ihm diese Bedingungen, dann wird er vor jeder neuen Anforderung mit Bedenken stehen. Er wird ohne sie das Vertrauen nicht zu den Menschen haben können, das für ihn notwendig ist. Und auf Vertrauen und wahre Menschenliebe muß alles Wahrheitsstreben gebaut sein. Es muß darauf gebaut sein, obgleich es nicht daraus entspringen, sondern nur aus der eigenen Seelenkraft quellen kann. Und die Menschenliebe muß sich allmählich erweitern zur Liebe zu allen Wesen, ja zu allem Dasein. Wer die genannten Bedingungen nicht erfüllt, wird auch nicht die volle Liebe zu allem Aufbauen, zu allem Schaffen haben, und die Neigung, alle Zerstörung, alles Vernichten als solche zu unterlassen. Der Geheimschüler muß so werden, daß er nie etwas vernichtet um des Vernichtens willen, nicht in Handlungen, aber auch nicht in Worten, Gefühlen und Gedanken. Für ihn soll es Freude am Entstehen, am Werden geben; und nur dann darf er die Hand bieten zu einer Vernichtung, wenn er auch imstande ist, aus und durch die Vernichtung neues Leben zu fördern. Damit ist nicht gemeint, daß der Geheimschüler zusehen darf, wie das Schlechte überwuchert; aber er soll sogar am Schlechten diejenigen Seiten suchen, durch die er es in ein Gutes wandeln kann. Er wird sich immer klarer darüber, daß die richtigste Bekämpfung des Schlechten und Unvollkommenen das Schaffen des Guten und Vollkommenen ist. Der Geheimschüler weiß, daß aus dem Nichts nicht etwas geschaffen werden kann, daß aber das Unvollkommene in ein Vollkommenes umgewandelt werden kann. Wer in sich die Neigung zum Schaffen entwickelt, der findet auch bald die Fähigkeit, sich dem Schlechten gegenüber richtig zu verhalten. Wer in eine Geheimschulung sich einläßt, muß sich klarmachen, daß durch sie gebaut und nicht zerstört werden soll. Er soll daher den Willen zur ehrlichen, hingebungsvollen Arbeit, nicht zur Kritik und zum Zerstören

mitbringen. Er soll der Andacht fähig sein, denn man soll lernen, was man noch nicht weiß. Man soll andächtig zu dem blicken, was sich erschließt. Arbeit und Andacht: das sind Grundgefühle, die von dem Geheimschüler gefordert werden müssen. Mancher wird erfahren müssen, daß er in der Schulung nicht vorwärtskommt, trotzdem er, nach seiner Ansicht, rastlos tätig ist. Es kommt davon her, daß er die Arbeit und Andacht nicht im rechten Sinne erfaßt hat. Diejenige Arbeit wird den geringsten Erfolg haben, die um dieses Erfolges willen unternommen wird, und dasjenige Lernen wird am wenigsten vorwärtsbringen, das ohne Andacht verläuft. Die Liebe zur Arbeit, nicht zum Erfolg, bringt allein vorwärts.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades

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

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

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

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

Einführung in die Hausaufgaben

Innere Ruhe, was kann ich vom Leben lernen?

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

Beschreibung der A- und Venus-Gebärde

A-Gebärde

Das A besteht im Wesentlichen darinnen, dass Sie mit gestreckten Armen in zwei Richtungen mit den Händen hineingreifen, um ein Strömen zum Schultergelenk zu bewirken.

Venus-Gebärde

Venus: linker Arm nach hinten unten (gegen Uhrzeigersinn) im Kreise drehend, rechter Arm abgewinkelt nach vorn, Handfläche nach oben – ruhend bleiben.

8) Die richtige Beschaulichkeit - Meditation

Vulkan, die ganze Woche

Einführung in das Thema der Woche

Meditation

GA 10, «Die Bedingungen zur Geheimschulung»: Und wenn der Lernende gesundes Denken und sicheres Urteilen sucht, so braucht er sich nicht durch Zweifel und Mißtrauen die Andacht zu verkümmern. Man braucht nicht zu sklavischer Abhängigkeit im Urteilen zu kommen, wenn man einer Mitteilung, die man empfängt, nicht zuerst die eigene Meinung, sondern eine ruhige Andacht und Hingabe entgegenbringt. Diejenigen, welche in der Erkenntnis einiges erlangt haben, wissen, daß sie nicht dem eigensinnigen persönlichen Urteile, sondern dem ruhigen Hinhorchen und Verarbeiten alles verdanken. - Man soll stets im Auge behalten, daß man das nicht mehr zu lernen braucht, was man schon beurteilen kann. Will man also nur urteilen, so kann man überhaupt nicht mehr lernen. In der Geheimschulung kommt es aber auf das Lernen an. Man soll da ganz und gar den Willen haben, ein Lernender zu sein. Kann man etwas nicht verstehen, dann urteile man lieber gar nicht, als daß man verurteile. Man lasse sich dann das Verständnis für eine spätere Zeit. - Je höher man die Stufen der Erkenntnis hinaufsteigt, desto mehr hat man dieses ruhige, andächtige Hinhorchen nötig. Alles Erkennen der Wahrheit, alles Leben und Handeln in der Welt des Geistes wird auf höheren Gebieten subtil, zart im Vergleich mit den Verrichtungen des gewöhnlichen Verstandes und des Lebens in der physischen Welt. Je mehr sich die Kreise des Menschen erweitern, desto feiner werden die Verrichtungen, die er vorzunehmen hat. - Weil dies so ist, deshalb kommen die Menschen in bezug auf höhere Gebiete zu so verschiedenen «Ansichten» und «Standpunkten». Allein, es gibt auch über höhere Wahrheiten in Wirklichkeit nur eine Meinung. Man kann zu dieser einen Meinung kommen, wenn man sich durch Arbeit und Andacht dazu erhoben hat, die Wahrheit wirklich zu schauen. Nur derjenige kann zu einer Ansicht kommen, die von der einen wahren abweicht, der, nicht genügend vorbereitet, nach seinen Lieblingsvorstellungen, seinen gewohnten Gedanken usw. urteilt. Wie es nur eine Ansicht über einen mathematischen Lehrsatz gibt, so auch über die Dinge der höheren Welten. Aber man muß sich erst vorbereiten, um zu einer solchen «Ansicht» kommen zu können. Wenn man das bedenken wollte, so würden für niemand die Bedingungen der Geheimlehrer etwas Überraschendes haben. Es ist durchaus richtig, daß die Wahrheit und das höhere Leben in jeder Menschenseele wohnen und daß sie ein jeder selbst finden kann und muß. Aber sie liegen tief und können nur nach Hinwegräumung von Hindernissen aus ihren tiefen Schächten heraufgeholt werden. Wie man das vollbringt, darüber kann nur raten, wer Erfahrung in der Geheimwissenschaft hat. Solchen Rat gibt die Geisteswissenschaft. Sie drängt niemand eine Wahrheit auf, sie verkündet kein Dogma; sie zeigt aber einen Weg. Zwar könnte jeder – vielleicht aber erst nach vielen Verkörperungen – diesen Weg auch allein finden; doch ist es eine Verkürzung des Weges, was in der Geheimschulung erreicht wird. Der Mensch gelangt dadurch früher zu einem Punkte, auf dem er mitwirken kann in den Welten, wo das Menschenheil und die Menschenentwicklung durch geistige Arbeit gefördert werden. Damit sind die Dinge angedeutet, welche zunächst

über die Erlangung höherer Welterfahrung mitgeteilt werden sollen. Im nächsten Kapitel sollen diese Ausführungen dadurch fortgesetzt werden, daß gezeigt wird, was in den höheren Gliedern der Menschennatur (im Seelenorganismus oder Astralleib und im Geiste oder Gedankenleib) vorgeht während dieser Entwicklung. Dadurch werden diese Mitteilungen in eine neue Beleuchtung gerückt, und es wird in einem tieferen Sinne in sie eingedrungen werden können.

Die Übung des achtgliedrigen Pfades

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

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

GA 10 «Über einige Wirkungen der Einweihung»: Das achte endlich ist: der Geheimschüler muss von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun; er muss sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze bilden und prüfen, seine Kenntnisse in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und Zweck des Lebens nachdenken usw. Alle diese Dinge sind ja in den vorhergehenden Abschnitten schon besprochen worden. Hier werden sie nur aufgezählt im Hinblick auf die Entwicklung der sechzehnblätterigen Lotusblume. Durch ihre Übung wird diese immer vollkommener und vollkommener. Denn von solchen Übungen hängt die Ausbildung der Hellsehergabe ab. Je mehr z. B. dasjenige, was ein Mensch denkt und redet, mit den Vorgängen in der Aussenwelt zusammenstimmt, desto schneller entwickelt sich diese Gabe. Wer Unwahres denkt oder redet, tötet etwas in dem Keime der sechzehnblätterigen Lotusblume. Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit sind in dieser Beziehung aufbauende, Lügenhaftigkeit, Falschheit, Unredlichkeit sind zerstörende Kräfte. Und der Geheimschüler muss wissen, dass es hierbei nicht allein auf die «gute Absicht», sondern auf die wirkliche Tat ankommt. Denke und sage ich etwas, was mit der Wirklichkeit nicht übereinstimmt, so zerstöre ich etwas in meinem geistigen Sinnesorgan, auch wenn ich dabei eine noch so gute Absicht zu haben glaube. Es ist wie mit dem Kinde, das sich verbrennt, wenn es ins Feuer greift, auch wenn dies aus Unwissenheit geschieht.

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

Einführung in die Hausaufgaben

Staunen – Mitgefühl – Gewissen

Staunen, Mitgefühl und Gewissen sind Grundkräfte der Seele für die innere Entwicklung des

Menschen. Rudolf Steiner hat versucht, sie in dem Antlitz seiner Plastik „der Menschheitsrepräsentant“ zum Ausdruck zu bringen. Eine Photographie davon befindet sich auf der Titelseite. Sind diese Qualitäten dort wahrnehmbar? Wenn ja, wo und wie?

Selbständig weiterüben

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

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

Einen eigenen Übplan für die kommende Zeit zusammenstellen und durchführen.

Beschreibung A-O-I Staunen – Mitgefühl – Gewissen

Diese Übung entspricht weitgehend dem I-A-O in der Gestalt, allerding mit geänderter Reihenfolge der Buchstaben. Stand damals das I am Anfang, so steht es jetzt am Ende. Das I ist jetzt ein Resultat der beiden vorhergehenden Qualitäten des A und O, deren Verinnerlichung und Gleichgewicht.

- A Aufrecht, leicht gestreckt, dastehen, die Wirbelsäule spüren. Mit der Körperachse etwas nach hinten zurückneigen, so dass das Gewicht auf die Fersen kommt. Jedoch nur soweit, dass die innere Achse ungestört gerade bleiben kann und keine Extra-Energie zur Aufrechterhaltung der Stabilität nötig ist. Es erleben, als würde man im Rücken sich in etwas hineinlehnen, das einen trägt. Dann die Hände leicht nach aussen drehen, so dass sie sich nach vorne öffnen und die Arme leicht vom Körper wegstreben. Die Ausstrahlung dessen, was vor einem ist, mit seinem ganzen Körper wahrnehmen und in sich aufnehmen. – Staunen, Ergebenheit
- O Die Spannung im Körper und den Armen ein wenig loslassen. Ohne die Gestrecktheit zu verlieren innerlich in sich etwas hinuntersinken und die Körperachse leicht nach vorne neigen, so dass das Gewicht vor auf die Zehen kommt. Auch hier nur soweit, als es natürlich und ohne Stabilitätsprobleme geht. Dabei werden die Arme von ganz alleine ein wenig rund. Erleben, wie jetzt etwas von innen nach vorne in die Welt hinein strömt. – Mitgefühl, Liebe
- I Mit der Körperachse in die Mitte zurückkommen. Sich nach unten verwurzeln und nach oben aufrichten. Wenn das Erlebnis des A und des O noch da ist, geschieht es fast von alleine. Eine kurze Zeit in dieser vertikalen Energiesäule verharren, dann loslassen.

Ephesus Spruch

Weltentsprossenes Wesen, du in Lichtgestalt,
Von der Sonne erkraftet in der Mondgewalt,
Dich beschenket 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!

Rudolf Steiner, Dornach, 22. April 1924 aus GA 233a

Die Grundgebärden der 7 Planetenkräfte und Laute im Ephesus-Spruch

Die ersten zwei Zeilen beschreiben den kosmischen Ich-Keim des Menschen, sein ICH. Die letzten zwei Zeilen beschreiben seinen irdischen Wohnort, sein BIN. Zwischen dem ICH und dem BIN wirken die schaffenden Planetenkräfte.

Weltentsprossenes Wesen,	W-Gebärde
du in Licht gestalt,	L-Gebärde Ausbreiten der Arme ins Licht, Hände an den oberen Men- schen heranführen, als würde Wind durch seine Zweige rauschen (CH).
Von der Sonne erkraftet	Sonne- und Au- Gebärde
in der Mond gewalt,	Ei- und Mond- Gebärde
Dich beschenket des Mars erschaffendes Klingen,	E- und Mars -Gebärde
Und Merkur s gliedbewegende Schwingen,	I- und Merkur -Gebärde
Dich erleuchtet Jupiter s erstrahlende Weisheit	O- und Jupiter -Gebärde
Und der Venus liebetragende Schönheit -	A- und Venus -Gebärde
Dass Saturn s weltenalte Geist-Innigkeit	U- und Saturn -Gebärde
Dich dem Raum essein	AU -Gebärde
und Zeiten werden weihe!	EI -Gebärde

ANHANG

Der achtgliedrige Pfad des Buddha

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

A) Die Vorstufe des Pfades

Glaube (saddha)

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

Rechtes Verhalten (sila)

1) Erstes Gebot

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

2) Zweites Gebot

- Nichts nehmen, was nicht freiwillig gegeben wird

3) Drittes Gebot

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

4) Viertes Gebot

- Wahrhaftigkeit und Freundlichkeit der Rede

5) Fünftes Gebot

- Meiden berauscheinender Getränke
- Gebote für Laien
- Gebote für Jünger auf andere Lebensbereiche ausgedehnt

6) Sechstes Gebot

- Die Reinheit

7) Siebtes Gebot

- Die Zufriedenheit

C) Die zweite Stufe des Pfades, 8. Glied

Meditation (samadhi)

Literaturhinweise⁴

Übungen des achtgliedrigen Pfades

- GA 245 Anweisungen für eine esoterische Schulung, sowie in:
GA 267 Seelenübungen, Kapitel Übungen: Für die Tage der Woche
GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakram)

Übungen zur Willensschulung und Nervositätsformen

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

Eurythmie und Heileurythmie

- GA 143 Eurythmie als sichtbare Sprache
Theodor Hundhammer Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD, Norderstedt, 2012.

Kursleiter und Kontakt

Kursleiter: Harald Haas, Adele Waldmann

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

Adele Waldmann, Altnau, +41 34 402 13 70, waldadel@gmail.com

Andrietta Wolf, Escholzmatt, +41 41 486 01 20, wortkraft@bluewin.ch

Download

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

Download Kurs und Literatur: www.achtsamwerden.ch

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