

Vom Licht-Seelen-Prozess zur ätherischen Wahrnehmung des Christus

Seminar mit Texten, Übungen und Eurythmie von Rudolf Steiner

Frühling bis Sommer 2026
Chutzenstrasse 59, 3007 Bern

Dr. med. Harald Haas, Psychiater und Psychotherapeut, Bern
Adèle Waldmann, Heileurythmistin, Altnau

Von der Ätherisation des Blutes über den Licht-Seelen-Prozess und den Hinweisen in Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten führt der imaginative Erkenntnisweg der Anthroposophie bis zum Erleben des Christus im Ätherischen.

Die Texte werden im Skript abgegeben und sind auf der Webseite www.achtsamwerden.ch abrufbar. Sie finden sich auch im Buch Rudolf Steiner: Andacht und Achtsamkeit – Stufen des Wahrnehmens, herausgegeben, ausgewählt und kommentiert von Andreas Neider.

Donnerstags, 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. und 10.12.2026
19:15 bis 21:00 Uhr



Inhaltsverzeichnis

1.	Einheit – Konstitution, Wärmemeditation, Denken, Texte	S. 3
1.1.	Wirkung der Seelenübungen bezüglich der Änderung der menschlichen Konstitution der Wesensglieder	S. 3
1.2.	Wärmemeditation: für die anthroposophischen Ärzte	S. 3
1.3.	Wärmemeditation 1. Teil: Vorbereitung – Denken	S. 4
1.4.	Texte	S. 4
	Nervenleben	S. 4
	Liebe zum Unbekannten	S. 5
	Reines Denken – Farbe	S. 6
	Yogi und heutiger Mensch	S. 6
	Lichtseelenprozess: neuer Jogawille	S. 7
2.	Einheit: Wärmemeditation – Fühlen, Texte, Eurythmie: Ich denke die Rede	S. 8
2.1.	Wärmemeditation – Vorbereitung: Fühlen	S. 8
2.1.	Texte	S. 8
	Fühlen und Atmung	S. 8
	Wachsen und Absterben	S. 9
	Töne	S. 9
	Zuhören	S. 10
	Erleuchtung	S. 11
	Praktische Karma-Idee	S. 12
2.2.	Eurythmie Ich denke die Rede (GA 279)	S. 13
3.	Einheit: Wärmemeditation - Wollen, Texte, Eurythmie: Ecce Homo	S. 14
3.1.	Wärmemeditation Vorbereitung: Wollen	S. 14
3.2.	Texte	S. 14
	Wille und Stoffwechselsystem	S. 14
	Ergebenheit und Wille	S. 15
	Geduld, Neugierde und Milde	S. 15
	Ecce homo	S. 16
4.	Einheit: Wärmemeditation 2. Teil mit Texten, Ätherströme	S. 16
4.1	Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme, Moralität der Wärme ...	S. 16
4.2	Licht in der Wärme	S. 16
4.3.	Texte	S. 16
	Hintergrund des äusseren Lichtes	S. 16
	Die Ätherisation des Blutes	S. 16
4.4.	Ton in der Wärme	S. 18
4.5.	Weltenleben in der Wärme	S. 18
5.	Meditationen	S. 19
5.1.	In den reinen Strahlen des Lichts	S. 19
5.2.	Strahlender als die Sonne	S. 19
5.3.	Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	S. 20
	Streng vertraulich Hauptübung, Okkulte Übungen, Hauptübungen	S. 23
5.4.	Ätherströme (GA 266/I)	S. 23
6.	Das musikalische Hallelujah	S. 25
	Literaturhinweise	S. 26

1. Einheit – Konstitution, Wärmemeditation, Denken, Texte

1.1. Wirkung der Seelenübungen bezüglich der Änderung der menschlichen Konstitution der Wesensglieder

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. ... 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. ... 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 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.

Das Loslösen des ätherischen Leibes ist die Voraussetzung für das neue ätherische Schauen des ätherischen Christus' (siehe unten GA 130, Vortrag vom 17. August 1911).

1.2. Wärmemeditation: für die anthroposophischen Ärzte

In der so genannten „Wärme-Meditation“¹, die Rudolf Steiner für Ärzte und Studierende der Medizin zur Vorbereitung für den Kurs „*Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst*“², 1924 gab, sind wiederum zwei mal drei Qualitäten angesprochen, die durch eine

¹ Rudolf Steiner: Übungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen zur methodischen Entwicklung höherer Erkenntniskräfte, 1904-1924 Seelenübungen I. GA 267. Dornach 4. Aufl. 2024, siehe auch Peter Selg: *Die Wärmemeditation. Geschichtlicher Hintergrund und ideelle Beziehungen*. Die Beschreibung des Begleittextes lautet: Die sogenannte 'Wärme-Meditation' erhielt die Medizinstudentin Helene von Grunelius im Frühjahr 1923 von Rudolf Steiner für sich und ihren Freundeskreis, der medizinische Grundlagenstudien betrieb. Die 'Wärme-Meditation' wurde zum zentralen esoterischen Gut der Freundesgruppe – Madeleine van Deventer zufolge bezeichnete Steiner sie 'als den Weg des Mediziners zum Schauen des ätherischen Christus'. Das Buch beschreibt den geschichtlichen Kontext der Meditation und einige ihre geistigen Implikation. Dornach, Verlag am Goetheanum 2018

² Rudolf Steiner: *Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst*, GA 316, erscheinen 2024 zum 100-Jahr-Jubiläum der Kurse als Taschenbuch. Für diese Ausgabe wurden die Notizbücher und Notizzettel Steiners durchgesehen und Handschriften mit Bezug zu den Kursen als Anhang hinzugefügt. Anhand von Steiners Notizen wird die Entstehung der Meditationen der Kurse sichtbar. Weitere Aufzeichnungen zeigen zudem die Vorbereitungen und Intentionen Steiners. Beigegeben sind dem Band auch die kurzen Berichte über die Kurse, die Steiner im Nachrichtenblatt gegeben hat. Dornach 2024. S. 179

mittlere Zeile verbunden sind. Der Text lautet:

Für die anthroposophischen Ärzte

Vorbereitung: Wie finde ich das Gute?

1. Kann ich das Gute denken? Ich kann das Gute nicht denken. Denken versorgt mein Ätherleib. Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des Leibes finde ich das Gute nicht.

2. Kann ich das Gute fühlen? Ich kann das Gute zwar fühlen; aber es ist durch mich nicht da, wenn ich es nur fühle. Fühlen versorgt mein astralischer Leib. Mein astralischer Leib wirkt in dem Luftförmigen meines Leibes. Also in dem Luftförmigen des Leibes finde ich das durch mich existierende Gute nicht.

3. Kann ich das Gute wollen? Ich kann das Gute wollen. Wollen versorgt mein Ich. Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes. Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.

Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme.

1. Ich fühle Licht in meiner Wärme. (Achtgeben, dass diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist)

2. Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme. (Achtgeben, dass die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht.)

3. Ich fühle in meinem Kopfe sich regend das Weltenleben in meiner Wärme. (Achtgeben, dass die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet)

An Helene v. Grunelius für die Ärzte
Herbst 1923

1.3. Wärmemeditation 1. Teil: Vorbereitung - Denken

Kann ich das Gute denken? Ich kann das Gute nicht denken. Denken versorgt mein Ätherleib. Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des Leibes finde ich das Gute nicht.

1.4. Texte

Nervenleben³

Für den Nervenmechanismus kann man in einer gewissen Beziehung sagen, er ist eine getreuliche Nachbildung des menschlichen Seelenlebens selber. Und wollte ich einen Ausdruck gebrauchen – solche Ausdrücke sind ja in der Sprache noch nicht geprägt, man kann daher nur Lehnbilder-Ausdrücke gebrauchen – für die Art, wie wunderbar im menschlichen Nervensystem abgebildet ist das Seelenleben, so möchte ich sagen: das Seelenleben malt sich selber hinein in das Nervenleben, das Nervenleben ist wirklich ein Gemälde des seelischen Lebens. Alles, was wir mit Bezug auf die äußere Wahrnehmung seelisch erleben, malt sich ab im Nervensystem. Gerade dies ist es, was begreiflich erscheinen lassen muß, daß das Nervenleben namentlich des Hauptes

³ Steiner, R. Geist und Stoff, Leben und Tod. GA 66, Rudolf Steiner Verlag Dornach 2. Auflage 1988 Bibliographie-Nr. 66, S. 132/133

schon bei der Geburt ein getreulicher Abdruck des seelischen Lebens ist, das aus der geistigen Welt herauskommt, und sich mit dem Leibesleben verbindet. Was man heute vielleicht gerade vom gehirn-physiologischen Standpunkte einwendet gegen die Verbindung der aus der Geisteswelt herauskommenden Seele mit dem Gehirn, mit dem Hauptes- Organ, das wird einmal gerade als Beweis dafür vorgebracht werden. Die Seele bereitet sich vor der Geburt oder Empfängnis aus geistigen Untergründen heraus jene wunderbare Bildung des Hauptes, die da vorliegt als Bildung des menschlichen Seelenlebens. Das Haupt-wie es zum Beispiel auch im Verlauf des menschlichen Lebens nur viermal schwerer wird, als es bei der Geburt ist, während der ganze Organismus 22-mal schwerer wird im Verlaufe des weiteren Wachstums – das Haupt tritt uns schon bei der Geburt als etwas in sich Ausgestaltetes, wenn der Ausdruck erlaubt ist: Vollkommenes entgegen. Schon vor der Geburt ist es im Grunde ein Bild des seelischen Erlebens, weil das seelische Erleben arbeitet an dem Haupte aus der geistigen Welt heraus lange Zeit, bevor überhaupt physische Tatsachen sich abspielen in der bekannten Art, die dann zum Dasein des Menschen in der physischen Welt führen. Für den Geistesforscher ist gerade dieser wunderbare Bau des menschlichen Nervensystems, der ein Abbild ist des menschlichen Seelenlebens, zugleich die Bewahrheitung, daß die Seele aus dem Geistigen herauskommt, und daß im Geistigen die Kräfte liegen, die das Gehirn zu einem Gemälde des Seelenlebens machen.

Liebe zum Unbekannten⁴

Wenn die menschliche Seele hinstrebt zu irgend etwas anderem, wenn diese menschliche Seele umfassen will etwas anderes mit dem Gefühl, ein solches Gefühl nennt man Liebe. Liebe kann man zu etwas Bekanntem haben, und man muß Liebe zu vielem Bekanntem in der Welt haben. Aber da Liebe ein Gefühl ist, und das Gefühl für das Denken die Grundlage sein muß im umfassendsten Sinne des Wortes, so müssen wir, wenn durch das Denken gefunden werden soll ein Übersinnliches, uns klar sein darüber, daß das Umfassen des Unbekannten, des Übersinnlichen durch das Gefühl vorher möglich sein muß, bevor gedacht werden kann. Das heißt: es muß dem Menschen möglich sein - die unbefangene Beobachtung beweist es, daß es möglich ist -, daß Liebe entwickelt wird zum Unbekannten, zum Übersinnlichen, bevor er dieses Übersinnliche denken kann. Liebe zum Übersinnlichen, bevor man imstande ist, es mit dem Lichte des Gedankens zu durchdringen, ist möglich, ist notwendig. Aber auch der Wille kann sich durchströmen mit einer Kraft, welche hinausgeht nach dem unbekannten Übersinnlichen, bevor das Denken an dieses Übersinnliche heran kann.

Reines Denken - Farbe⁵

Goethe war schon auf dem Wege. Er hat schon die ersten Schritte gemacht. Man lese im letzten Kapitel seiner Farbenlehre: «Die sinnlich-sittliche Wirkung der Farbe», wie er bei jeder Wirkung etwas empfindet, das zugleich tief sich vereinigt nicht bloß mit dem Wahrnehmungsvermögen, sondern mit dem ganzen Menschen, wie er das Gelbe, das Rote als attackierende Farbe empfindet, die gewissermaßen ganz durch ihn durchdringt, ihn mit Wärme erfüllt, wie er ansieht das Blaue und das Violette als diejenigen Farben, die einen gewissermaßen aus sich selber herausreißen, als die kalten Farben. Der ganze Mensch erlebt etwas bei der Sinneswahrnehmung. Die Sinneswahrnehmung mit ihrem Inhalte geht unter in die Leiblichkeit und es bleibt gewissermaßen darüber schweben das Ich mit dem reinen Gedankeninhalt. Wir schalten das

⁴ Steiner R. Metamorphosen des Seelenlebens – Pfade der Seelenerlebnisse. Erster Teil. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 58, 2. Aufl. 1984, S. 124

⁵ Steiner R. Grenzen der Naturerkenntnis. GA 322. Rudolf Steiner Verlag Dornach, 6., erweiterte Aufl. 2020, S. 104/105

Denken aus, indem wir also intensiver als sonst, wo wir den Wahrnehmungsinhalt durch die Vorstellungen abschwächen, nun den ganzen Wahrnehmungsinhalt hereinnehmen und uns mit ihm erfüllen. Wir erziehen uns in besonderer Weise zu einem solchen Erfüllen unserer selbst mit dem Wahrnehmungsinhalte, wenn wir dasjenige, ... nunmehr diesen Wahrnehmungsinhalt in Symbolen, in Bildern auffassen und dadurch ihn gewissermaßen mit Umgehung der Gedanken in uns hineinströmen lassen, wenn wir uns durchdringen mit all der Satttheit der Farben, der Satttheit des Tones dadurch, daß wir nicht begrifflich, daß wir symbolisch, bildlich zu unserer Schulung die Vorstellungen innerlich erleben. Dadurch ... daß wir es durchstrahlen mit diesem durch Symbole und Bilder angedeuteten Wahrnehmungsinhalt, dadurch strömt uns von innen entgegen dasjenige, was in uns als ätherischer Leib, astralischer Leib lebendig ist, dadurch lernen wir die Tiefe unseres Bewußtseins und unserer Seele kennen.

Yogi und heutiger Mensch⁶

Der alte Yogi schaltete gewissermaßen den Denkprozeß mit dem Atmungsprozeß zusammen; er machte eines aus dem Denkprozeß und dem Atmungsprozeß. Wir versuchen heute den letzten Zusammenhang zwischen dem Atmungsprozeß und dem Denkprozeß, der ja ohnehin sehr unbewußt ist, noch zu lösen. Wenn Sie im gewöhnlichen Bewußtsein sind, wenn Sie im gewöhnlichen Bewußtsein nachdenken über Ihre natürliche Umgebung, so haben Sie niemals in Ihren Vorstellungen etwa einen bloßen Nerven-Sinnesprozeß, sondern da geht immer noch der Atem hinein. Sie denken, indem fortwährend Ihr Atem Ihren Nerven-Sinnesprozeß durchweilt und durchströmt.

Alle Übungen des Meditierens der neueren Zeit gehen darauf aus, das Denken ganz loszulösen von dem Atmungsprozeß. Dadurch reißt man es aber nicht etwa aus dem Rhythmus heraus, sondern man reißt es nur aus einem Rhythmus heraus, der der innere Rhythmus ist. Aber man verbindet dann allmählich das Denken mit einem äußeren Rhythmus. Indem man das Denken löst vom Atmungsrythmus - darauf gehen unsere heutigen Meditationen aus -, läßt man das Denken gewissermaßen hineinströmen in den Rhythmus der äußeren Welt. Der Yogi ging zu seinem eigenen Rhythmus zurück. Der heutige Mensch geht zu dem Rhythmus der äußeren Welt zurück. Lesen Sie gleich die ersten Übungen, welche ich angegeben habe in «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», wo ich zeige, wie man, sagen wir, das Keimen und das Wachsen einer Pflanze verfolgen soll. Die Meditation geht darauf hin, die Vorstellung, das Denken von dem Atmen loszulösen und es untertauchen zu lassen in die Wachstumskräfte der Pflanze selber.

Das Denken soll in den Rhythmus hinausgehen, der die äußere Welt durchzieht. In dem Momente aber, wo das Denken wirklich in dieser Weise sich befreit von den leiblichen Funktionen, wo es sich losreißt vom Atem, wo es sich allmählich zusammenbindet mit dem äußeren Rhythmus, da taucht es unter, jetzt nicht in die sinnlichen Wahrnehmungen, in die sinnlichen Eigenschaften der Dinge, sondern da taucht es unter in das Geistige der einzelnen Dinge. ...

Sehen Sie, das ist der Unterschied des modernen Meditierens von den Yogaübungen einer sehr alten Zeit. Dazwischen gibt es natürlich vieles, aber ich erwähne diese beiden Extreme. Und dadurch, daß der Mensch sich in diesen äußeren Rhythmus allmählich hineinlebt, geschieht nun folgendes.

⁶ Steiner R. Menschliches Seelenleben und Geistesstreben im Zusammenhange mit Welt- und Erdentwicklung. Rudolf Steiner Verlag, Dornach. GA 212 2. Auflage, 1998 S. 136-137

Lichtseelenprozess: neuer Jogawille⁷

Von außen wirken die Weltgedanken in uns herein, von innen wirkt der Menschheitswille hinaus. Und es durchkreuzen sich Menschheitswillen und Weltengedanken in diesem Kreuzungspunkte, wie sich im Atem das Objektive mit dem Subjektiven einstmals überkreuzt hat. Wir müssen fühlen lernen, wie durch unsere Augen unser Wille wirkt, und wie in der Tat die Aktivität der Sinne leise sich hineinmischt in die Passivität, wodurch sich Weltengedanken mit Menschheitswille kreuzen. Diesen neuen Jogawillen, den müssen wir entwickeln. Damit wird uns wiederum etwas Ähnliches vermittelt, wie vor drei Jahrtausenden den Menschen in dem Atmungsprozeß vermittelt wurde. Unsere Auffassung muß eine viel seelischere, eine viel geistigere werden.

Nach solchen Dingen strebte die Goethesche Weltanschauung. Goethe wollte das reine Phänomen erkennen, was er das Urphänomen nannte, wo er nur zusammenstellte dasjenige, was in der Außenwelt auf den Menschen wirkt, wo sich nicht hineinmischt der luziferische Gedanke, der aus dem Kopf des Menschen selbst kommt. Dieser Gedanke sollte nur zur Zusammenstellung der Phänomene dienen. Goethe strebte nicht nach dem Naturgesetz, sondern nach dem Urphänomen. Das ist das Bedeutsame bei ihm. Kommen wir aber zu diesem reinen Phänomen, zu diesem Urphänomen, dann haben wir in der Außenwelt etwas, was uns möglich macht, auch die Entfaltung unseres Willens im Anschauen der Außenwelt zu verspüren, und dann werden wir uns aufschwingen wiederum zu etwas Objektiv-Subjektivem, wie es zum Beispiel die alte hebräische Lehre noch hatte. Wir müssen lernen, nicht immer nur von dem Gegensatz zu sprechen zwischen dem Materiellen und dem Geistigen, sondern wir müssen das Ineinanderspiel des Materiellen und des Geistigen in einer Einheit gerade im sinnlichen Auffassen erkennen. ... Wenn wir in der Natur das Seelische mitempfangen lernen mit der Sinnesanschauung, dann werden wir das Christus-Verhältnis zu der äußeren Natur haben. Da wird das Christus-Verhältnis zur äußeren Natur etwas sein wie eine Art geistigen Atmungsprozesses.

Wir können uns dadurch unterstützen, daß wir immer mehr einsehen, aber jetzt einsehen durch den gesunden Menschenverstand: Ja, Präexistenz ist etwas, was unserem Seelendasein zugrunde liegt. Und wir müssen die rein egoistische Vorstellung von der Postexistenz, die eine rein egoistische ist, die nur aus unserem Bedürfnis, nach dem Tode da zu sein, entspringt, wir müssen diese egoistische Postexistenzvorstellung ergänzen durch das Wissen von der Präexistenz des Seelischen. Wir müssen uns auf eine andere Art wiederum aufschwingen zu der Anschauung der wirklichen Ewigkeit der Seele. Das ist dasjenige, was man die Michael-Kultur nennen kann. Wenn wir durch die Welt schreiten in dem Bewußtsein, mit jedem Blick, mit jedem Ton, den wir hören, strömt Geistiges, Seelisches wenigstens in uns ein, und zu gleicher Zeit strömen wir in die Welt Seelisches hinaus, dann, dann haben wir das Bewußtsein errungen, das die Menschheit für die Zukunft braucht.

Ich komme noch einmal auf das Bild zurück. Sie sehen eine Flamme. Sie schließen die Augen, haben das Nachbild, das abklingt. Ist das bloß ein subjektiver Prozeß? Der heutige Physiologe sagt so. Es ist nicht wahr. In dem Weltenäther bedeutet das einen objektiven Prozeß, wie in der Luft die Anwesenheit der Kohlensäure, die Sie ausatmen, einen objektiven Prozeß bedeutet. Sie prägen dem Weltenäther ein das Bild, das Sie nur wie ein abklingendes Nachbild empfinden. Das ist nicht bloß subjektiv, das ist ein objektiver Vorgang. Hier haben Sie das Objektive. Hier haben Sie die Möglichkeit, zu erkennen, wie etwas, was sich in Ihnen abspielt, in feiner Art zu gleicher Zeit ein Weltenvorgang ist, wenn Sie sich nur bewußt werden: Sehe ich eine Flamme an, mache die Augen zu, lasse sie abklingen — es klingt ja auch ab, wenn Sie die Augen offen lassen, nur bemerken Sie es dann nicht -, dann ist das etwas, was nicht bloß in mir vorgeht, das ist etwas, was

⁷ Die Sendung Michaels Die Offenbarung der eigentlichen Geheimnisse des Menschenwesens. GA 194. Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 4. Auflage 1994, S. 111-114

in der Welt vorgeht. Das ist aber nicht bloß bei der Flamme so. Trete ich einem Menschen gegenüber und sage: Dieser Mensch hat das oder jenes gesagt, was wahr oder nicht wahr sein kann -, so ist das eine Beurteilung, eine moralische oder eine intellektuelle Handlung im Inneren. Das klingt ebenso ab wie die Flamme. Das ist ein objektiver Weltenvorgang. Wenn Sie über Ihren Nebenmenschen Gutes denken: es klingt ab, ist im Weltenäther als ein objektiver Vorgang; wenn Sie Böses denken: es klingt ab als ein objektiver Vorgang. Sie können nicht etwa in Ihrem Kämmerchen abschließen dasjenige, was Sie über die Welt wahrnehmen oder urteilen. Sie machen es zwar scheinbar für Ihre Auffassung in sich, aber es ist zu gleicher Zeit ein objektiver Weltenvorgang. Wie sich das dritte Zeitalter bewußt war, daß der Atmungsprozeß zu gleicher Zeit etwas ist, was im Menschen vorgeht und was ein objektiver Prozeß ist, so muß die Menschheit sich in der Zukunft bewußt werden, daß das Seelische, von dem ich gesprochen habe, zu gleicher Zeit ein objektiver Weltenvorgang ist.

2. Einheit: Wärmemeditation – Fühlen, Texte, Eurythmie: Ich denke die Rede

2.1. Wärmemeditation – Vorbereitung: Fühlen

Kann ich das Gute fühlen?

Ich kann das Gute zwar fühlen; aber es ist durch mich nicht da, wenn ich es nur fühle.

Fühlen versorgt mein astralischer Leib.

Mein astralischer Leib wirkt in dem Luftförmigen meines Leibes. Also in dem Luftförmigen des Leibes finde ich das durch mich existierende Gute nicht.

2.1. Texte

Fühlen und Atmung⁸

Entstehung des Gefühls, in alledem, was da vorliegt vom Affekt bis hinauf zum leisen Fühlen, das hängt leiblich zusammen mit alledem, was sich abspielt im Menschen als Atmungsprozeß, und dem, was dazugehört, was seine Fortsetzung nach der einen oder anderen Richtung im menschlichen Organismus ist. Man wird ganz anders denken über das, was das Fühlen leiblich charakterisiert, wenn man einmal durchschauen wird, wie man nicht sagen kann: Von irgendeinem Zentralorgan, von dem Gehirn, gehen gewisse Strömungen aus, die erregen die Atmungsvorgänge, sondern umgekehrt ist es eben der Fall. Die Atmungsvorgänge sind da, sie werden wahrgenommen durch gewisse Nerven; dadurch kommen sie mit ihnen in eine Beziehung. Aber es liegt nicht eine Beziehung so vor, daß die Entstehung der Gefühle im Nervensystem verankert wäre. Und hier kommen wir auf ein Gebiet, welches trotz der bewundernswürdigen Naturwissenschaft der Gegenwart noch gar nicht bearbeitet ist. Die leiblichen Ausdrücke des Gefühlslebens, sie werden in einer wunderbaren Weise beleuchtet werden, wenn man einmal die feineren Atmungsveränderungen und namentlich die feineren Veränderungen in der Wirkung des Atmungsprozesses studieren wird, während das eine oder andere Gefühl in uns abläuft.

⁸ Steiner, R. Geist und Stoff, Leben und Tod. GA 66, Rudolf Steiner Verlag Dornach 2. Auflage 1988 Bibliographie-Nr. 66, S. 132/133

Wachsen und Absterben⁹

Der Anfang muß damit gemacht werden, die Aufmerksamkeit der Seele auf gewisse Vorgänge in der uns umgebenden Welt zu lenken. Solche Vorgänge sind das sprießende, wachsende und gedeihende Leben einerseits, und alle Erscheinungen, die mit Verblühen, Verwelken, Absterben Zusammenhängen, anderseits. Überall, wohin der Mensch die Augen wendet, sind solche Vorgänge gleichzeitig vorhanden. Und überall rufen sie naturgemäß auch in dem Menschen Gefühle und Gedanken hervor. Aber nicht genug gibt sich, unter gewöhnlichen Verhältnissen, der Mensch diesen Gefühlen und Gedanken hin. Dazu eilt er viel zu rasch von einem Eindruck zum anderen. Es handelt sich darum, daß er intensiv die Aufmerksamkeit ganz bewußt auf diese Tatsachen lenke. Er muß, wo er Blühen und Gedeihen einer ganz bestimmten Art wahrnimmt, alles andere aus seiner Seele verbannen und sich kurze Zeit ganz allein diesem einen Eindrucke überlassen. Er wird sich bald überzeugen, daß ein Gefühl, das in einem solchen Falle durch seine Seele früher nur durchgehuscht ist, anschwillt, daß es eine kräftige und energische Form annimmt. Diese Gefühlsform muß er dann ruhig in sich nachklingen lassen. Er muß dabei ganz still in seinem Innern werden. Er muß sich abschließen von der übrigen Außenwelt und ganz allein dem folgen, was seine Seele zu der Tatsache des Blühens und Gedeihens sagt.

Dabei soll man nur ja nicht glauben, daß man weit kommt, wenn man seine Sinne etwa stumpf macht gegen die Welt. Erst schaue man so lebhaft, so genau, als es nur irgend möglich ist, die Dinge an. Dann erst gebe man sich dem in der Seele auflebenden Gefühle, dem aufsteigenden Gedanken hin. Worauf es ankommt, ist, daß man auf beides, im völligen inneren Gleichgewicht, die Aufmerksamkeit richte. Findet man die nötige Ruhe und gibt man sich dem hin, was in der Seele auflebt, dann wird man, nach entsprechender Zeit, das Folgende erleben. Man wird neue Arten von Gefühlen und Gedanken in seinem Innern aufsteigen sehen, die man vorher nicht gekannt hat. Je öfter man in einer solchen Weise die Aufmerksamkeit auf etwas Wachsendes, Blühendes und Gedeihendes und damit abwechselnd auf etwas Welkendes, Absterbendes lenkt, desto lebhafter werden diese Gefühle werden. Und aus den Gefühlen und Gedanken, die so entstehen, bauen sich die Hellseherorgane ebenso auf, wie sich durch Naturkräfte aus belebtem Stoffe Augen und Ohren des physischen Körpers aufbauen. Eine ganz bestimmte Gefühlsform knüpft sich an das Wachsen und Werden; eine andere ganz bestimmte an das Verwelken und Absterben. Aber nur dann, wenn die Pflege dieser Gefühle auf die beschriebene Art angestrebt wird. Es ist möglich, annähernd richtig zu beschreiben, wie diese Gefühle sind. Eine vollständige Vorstellung kann sich davon jeder selbst verschaffen, indem er diese inneren Erlebnisse durchmacht. Wer oft die Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Werdens, des Gedeihens, des Blühens gelenkt hat, der wird etwas fühlen, was der Empfindung bei einem Sonnenaufgang entfernt ähnlich ist. Und aus dem Vorgang des Welkens, Absterbens wird sich ihm ein Erlebnis ergeben, das in ebensolcher Art mit dem langsamen Aufsteigen des Mondes im Gesichtskreis zu vergleichen ist. Diese beiden Gefühle sind zwei Kräfte, die bei gehöriger Pflege, bei immer lebhafter werdender Ausbildung zu den bedeutsamsten geistigen Wirkungen führen. Wer sich immer wieder und wieder planmäßig, mit Vorsatz, solchen Gefühlen überläßt, dem eröffnet sich eine neue Welt. Die Seelenwelt, der sogenannte astrale Plan, beginnt vor ihm aufzudämmern. Wachsen und Vergehen bleiben für ihn nicht mehr Tatsachen, die ihm solch unbestimmte Eindrücke machen wie vorher. Sie formen sich vielmehr zu geistigen Linien und Figuren, von denen er vorher nichts ahnte. Und diese Linien und Figuren haben für die verschiedenen Erscheinungen auch verschiedene Gestalten. Eine blühende Blume zaubert vor seine Seele eine ganz bestimmte Linie, ebenso ein im Wachsen begriffenes Tier oder ein im Absterben befindlicher Baum. Die Seelenwelt (der astrale Plan) breitet sich langsam vor ihm aus.

Töne¹⁰

Eine weitere Pflege hat der Geheimschüler der Welt der Töne angedeihen zu lassen. Man unterscheide da zwischen dem Tone, der durch das sogenannte Leblose (einen fallenden Körper,

⁹ Steiner R. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 10, 25., korrigierte Auflage 2018, S. 43-46

¹⁰ Steiner R. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 10, 25., korrigierte Auflage 2018, S. 48-50

eine Glocke oder ein Musikinstrument) hervorgebracht wird, und dem, welcher von Lebendigem (einem Tiere oder Menschen) stammt. Wer eine Glocke hört, wird den Ton wahrnehmen und ein angenehmes Gefühl daran knüpfen; wer den Schrei eines Tieres hört, wird außer diesem Gefühl in dem Tone noch die Offenbarung eines inneren Erlebnisses des Tieres, Lust oder Schmerz, verspüren. Bei der letzteren Art von Tönen hat der Geheimschüler einzusetzen. Er soll seine ganze Aufmerksamkeit darauf lenken, daß der Ton ihm etwas verkündet, was außer der eigenen Seele liegt. Und er soll sich versenken in dieses Fremde. Er soll sein Gefühl innig verbinden mit dem Schmerz oder der Lust, die ihm durch den Ton verkündet werden. Er soll darüber hinweg sich setzen, was für ihn der Ton ist, ob er ihm angenehm oder unangenehm ist, wohlbehaglich oder mißfällig; nur das soll seine Seele erfüllen, was in dem Wesen vorgeht, von dem der Ton kommt. Wer planmäßig und mit Vorbedacht solche Übungen macht, der wird sich dadurch die Fähigkeit aneignen, mit einem Wesen, sozusagen, zusammenzuzufießen, von dem der Ton ausgeht. Einem musikalisch empfindenden Menschen wird solche Pflege seines Gemütslebens leichter sein als einem unmusikalischen. Doch darf niemand glauben, daß der musikalische Sinn schon diese Pflege ersetzt. Man muß, als Geheimschüler, in dieser Art der ganzen Natur gegenüber empfinden lernen. - Und dadurch senkt sich in Gefühls- und Gedankenwelt eine neue Anlage. Die ganze Natur fängt an, dem Menschen durch ihr Ertönen Geheimnisse zuzuraunen. Was vorher seiner Seele unverständlicher Schall war, wird dadurch sinnvolle Sprache der Natur. Und wobei er vorher nur Ton gehört hat, beim Erklängen des sogenannten Leblosen, vernimmt er jetzt eine neue Sprache der Seele. Schreitet er in solcher Pflege seiner Gefühle vorwärts, dann wird er bald gewahr, daß er hören kann, wovon er vorher nichts vermutet hat. Er fängt an, mit der Seele zu hören.

Zuhören¹¹

Dazu muß dann noch etwas anderes kommen, um zum Gipfel zu gelangen, der auf diesem Gebiete zu erreichen ist. - Was für die Ausbildung des Geheimschülers ganz besonders wichtig ist, das ist die Art, wie er anderen Menschen beim Sprechen zuhört. Er muß sich daran gewöhnen, dies so zu tun, daß dabei sein eigenes Innere vollkommen schweigt. Wenn jemand eine Meinung äußert, und ein anderer hört zu, so wird sich im Innern des letzteren im allgemeinen Zustimmung oder Widerspruch regen. Viele Menschen werden wohl auch sofort sich gedrängt fühlen, ihre zustimmende und namentlich ihre widersprechende Meinung zu äußern. Alle solche Zustimmung und allen solchen Widerspruch muß der Geheimschüler zum Schweigen bringen. Es kommt dabei nicht darauf an, daß er plötzlich seine Lebensart so ändere, daß er solch inneres, gründliches Schweigen fortwährend zu erreichen sucht. Er wird damit den Anfang machen müssen, daß er es in einzelnen Fällen tut, die er sich mit Vorsatz auswählt. Dann wird sich ganz langsam und allmählich, wie von selbst, diese ganz neue Art des Zuhörens in seine Gewohnheiten einschleichen. - In der Geistesforschung wird solches planmäßig geübt. Die Schüler fühlen sich verpflichtet, übungsweise zu gewissen Zeiten sich die entgegengesetztesten Gedanken anzuhören und dabei alle Zustimmung und namentlich alles abfällige Urteilen vollständig zum Verstummen zu bringen. Es kommt darauf an, daß dabei nicht nur alles verstandesmäßige Urteilen schweige, sondern auch alle Gefühle des Mißfallens, der Ablehnung oder auch Zustimmung. Insbesondere muß sich der Schüler stets sorgfältig beobachten, ob nicht solche Gefühle, wenn auch nicht an der Oberfläche, so doch im intimsten Innern seiner Seele vorhanden seien. Er muß sich z.B. die Aussprüche von Menschen anhören, die in irgendeiner Beziehung weit unter ihm stehen, und muß dabei jedes Gefühl des Besserwissens oder der Überlegenheit unterdrücken. - Nützlich ist es für jeden, in solcher Art Kindern zuzuhören. Auch der Weiseste kann unermeßlich viel von Kindern lernen. - So bringt es der Mensch dazu, die Worte des anderen ganz selbstlos zu hören, mit vollkommener Ausschaltung seiner eigenen Person, deren Meinung und Gefühlsweise. Wenn er sich so übt, kritiklos zuzuhören, auch dann, wenn die völlig entgegengesetzte Meinung vorgebracht wird, wenn das «Verkehrteste» sich vor ihm abspielt, dann lernt er nach und nach mit dem Wesen eines anderen vollständig zu verschmelzen, ganz in dasselbe aufzugehen. Er hört dann durch die Worte hindurch in des anderen Seele hinein. Durch anhaltende Übung solcher Art wird erst der Ton das rechte Mittel, um Seele und Geist wahrzunehmen. Allerdings gehört dazu die allerstrengste Selbstzucht. Aber diese führt zu

¹¹ Steiner R. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 10, 25., korrigierte Auflage 2018, S. 50-52

einem hohen Ziele. Wenn diese Übungen nämlich in Verbindung mit den anderen getrieben werden, die angegeben worden sind bezüglich des Tönens in der Natur, so erwächst der Seele ein neuer Hörsinn. Sie wird imstande, Kundgebungen aus der geistigen Welt wahrzunehmen, die nicht ihren Ausdruck finden in äußeren Tönen, die für das physische Ohr wahrnehmbar sind. Die Wahrnehmung des «inneren Wortes» erwacht. Dem Geheimschüler offenbaren sich allmählich von der Geisteswelt aus Wahrheiten. Er hört auf geistige Art zu sich sprechen.*

* Nur wer durch selbstloses Zuhören es dahin bringt, daß er wirklich von innen aufnehmen kann, still, ohne Regung einer persönlichen Meinung oder eines persönlichen Gefühls, zu dem können die höheren Wesenheiten sprechen, von denen man in der Geheimwissenschaft spricht. Solange man noch irgendeine Meinung, irgendein Gefühl dem zu Hörenden entgegenschleudert, schweigen die Wesenheiten der Geisteswelt.

Erleuchtung¹²

Die Erleuchtung geht von sehr einfachen Vorgängen aus. Auch dabei handelt es sich darum, gewisse Gefühle und Gedanken zu entwickeln, die in jedem Menschen schlummern und die erwachen müssen. Nur wer mit voller Geduld, streng und anhaltend die einfachen Vorgänge durchnimmt, den können sie zur Wahrnehmung der inneren Lichterscheinungen führen. Der erste Anfang wird damit gemacht, in einer bestimmten Art verschiedene Naturwesen zu betrachten, und zwar zum Beispiele: einen durchsichtigen, schön geformten Stein (Kristall), eine Pflanze und ein Tier. Man suche zuerst seine ganze Aufmerksamkeit auf einen Vergleich des Steines mit dem Tier in folgender Art zu lenken. Die Gedanken, die hier angeführt werden, müssen, von lebhaften Gefühlen begleitet, durch die Seele ziehen. Und kein anderer Gedanke, kein anderes Gefühl dürfen sich einmischen und die intensiv aufmerksame Betrachtung stören. Man sage sich: «Der Stein hat eine Gestalt; das Tier hat auch Gestalt. Der Stein bleibt ruhig an seinem Ort. Das Tier verändert seinen Ort. Es ist der Trieb (die Begierde), welcher das Tier veranlaßt, seinen Ort zu ändern. Und die Triebe sind es auch, denen die Gestalt des Tieres dient. Seine Organe, seine Werkzeuge sind diesen Trieben gemäß ausgebildet. Die Gestalt des Steins ist nicht nach Begierden, sondern durch begierdelose Kraft gebildet.»* Wenn man sich intensiv in diese Gedanken versenkt und dabei mit gespannter Aufmerksamkeit Stein und Tier betrachtet: dann leben in der Seele zwei ganz verschiedene Gefühlsarten auf. Aus dem Stein strömt die eine Art des Gefühls, aus dem Tiere die andere Art in unsere Seele. Die Sache wird wahrscheinlich im Anfänge nicht gelingen: aber nach und nach, bei wirklicher geduldiger Übung, werden sich diese Gefühle einstellen. Man muß nur immerfort und fort üben. Erst sind die Gefühle nur so lange vorhanden, als die Betrachtung dauert, später wirken sie nach. Und dann werden sie zu etwas, was in der Seele lebendig bleibt. Der Mensch braucht sich dann nur zu besinnen: und die beiden Gefühle steigen immer, auch ohne Betrachtung eines äußeren Gegenstandes, auf. - Aus diesen Gefühlen und den mit ihnen verbundenen Gedanken bilden sich Hellseherorgane. - Tritt dann in der Betrachtung noch die Pflanze hinzu, so wird man bemerken, daß das von ihr ausgehende Gefühl, seiner Beschaffenheit und auch seinem Grade nach, in der Mitte liegt zwischen dem vom Stein und dem vom Tier ausströmenden. Die Organe, welche sich auf solche Art bilden, sind Geistesaugen. Man lernt mit ihnen allmählich etwas wie seelische und geistige Farben zu sehen. Solange man nur das sich angeeignet hat, was als «Vorbereitung» beschrieben worden ist, bleibt die geistige Welt mit ihren Linien und Figuren dunkel; durch die Erleuchtung wird sie hell. - Auch hier muß bemerkt werden, daß die Worte «dunkel» und «hell» sowie die anderen gebrauchten Ausdrücke nur annähernd aussprechen, was gemeint ist. Will man sich aber der gebräuchlichen Sprache bedienen, so ist nichts anderes möglich. Diese Sprache ist ja nur für die physischen Verhältnisse geschaffen. - Die Geheimwissenschaft bezeichnet nun das, was für das Hellseherorgan vom Stein ausströmt, als «blau» oder «blaurot». Dasjenige, was vom Tier empfunden wird, als «rot» oder «rotgelb». In der Tat sind es Farben «geistiger Art», die da gesehen werden. Die von der Pflanze ausgehende Farbe ist «grün», das nach und nach in ein helles ätherisches Rosarot übergeht. Die Pflanze ist nämlich dasjenige Naturwesen, welches in höheren Welten in einer gewissen Beziehung ihrer Beschaffenheit in der physischen Welt gleicht. Nicht dasselbe ist aber bei Stein und Tier der Fall. - Nun muß man sich klar sein, daß mit den oben

¹² Steiner R. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 10, 25., korrigierte Auflage 2018, S. 53-55

genannten Farben nur die Hauptschattierungen des Stein-, Pflanzen- und Tierreiches angegeben sind. In Wirklichkeit sind alle möglichen Zwischenschattierungen vorhanden. Jeder Stein, jede Pflanze, jedes Tier hat seine ganz bestimmte Farbnuance. Dazu kommen die Wesen der höheren Welten, die niemals sich physisch verkörpern, mit ihren oft wundervollen, oft auch gräßlichen Farben. In der Tat ist der Farbenreichtum in diesen höheren Welten unermesslich viel größer als in der physischen Welt.

* Die hier gemeinte Tatsache, insofern sie sich auf Kristallbeobachtung bezieht, ist von solchen, die nur in äußerlicher Weise (exoterisch) davon gehört haben, in mancherlei Art verdreht worden, woraus Verrichtungen wie «Kristallsehen» usw. entstanden sind. Derlei Manipulationen beruhen auf Mißverständnissen. Sie sind in vielen Büchern beschrieben worden. Aber sie bilden niemals den Gegenstand wahren (esoterischen) Geheimunterrichtes.

Praktische Karma-Idee¹³

Notwendig aber dazu ist, daß wir uns vorher, wenigstens probeweise, durchdringen mit der praktischen Karma-Idee. Und wir durchdringen uns praktisch mit der Karma-Idee, wenn wir ein gewisses Gleichmaß der Moral, der gefühlsmäßigen Seelenkräfte herstellen. Ein Mensch, der nicht den Gedanken bis zu einem gewissen Grade fassen kann: An dem, was mich treibt, bin ich doch letzten Endes selbst schuldig —, der wird nicht gut vorwärtskommen können. Ein gewisser Gleichmut und ein Verstehen, wenn auch nur ein rein hypothetisches Verstehen gegenüber dem Karma ist als Ausgangspunkt notwendig. Ein Mensch, der gar nicht von seinem Ich loskommt, der an seiner engbegrenzten Gefühlsweise und Empfindungsweise so hängt, daß er immer wieder nicht sich, sondern andern die Schuld beimißt, wenn ihm etwas nicht gelingt; ein Mensch, der immer von dem Gefühl durchdrungen ist: die Welt, oder ein Teil meiner Umgebung, ist mir zuwider! —, der also in einem gewissen Grade, trivial zu sprechen, eine «Z'widerwurz'n» ist, der nicht hinauskommt über das, worüber man hinauskommt, wenn man sich mit seinem gewöhnlichen Denken zurechtlegt, was man aus der exoterischen Theosophie lernen kann — ein solcher Mensch wird außerordentlich schwer Fortschritte machen. Daher ist es gut, wenn wir uns zur Entwicklung des Gleichmuts und der Gelassenheit unserer Seele damit bekanntmachen, daß, wenn uns etwas, namentlich auf dem okkulten Pfade, nicht gelingt, wir nicht andern, sondern uns selbst die Schuld geben. Das trägt zum Vorwärtskommen am meisten bei. Am wenigsten trägt es zum Vorwärtskommen bei, wenn wir immer in der Außenwelt die Schuld suchen wollen, immer die Methoden ändern wollen und so weiter. Das ist wichtiger, als es vielleicht erscheint. Immer ist es besser, wenn wir uns in jedem Augenblick recht sehr prüfen, wie wenig weit wir darin gekommen sind, in uns selbst die Schuld zu suchen, wenn uns der Fortschritt nicht gelingen will. Das ist nämlich schon ein ganz bedeutender Fortschritt, wenn wir uns eines Tages entschließen können, immer in uns selber die Schuld zu suchen. Dann werden wir sehen, daß wir nicht nur in Dingen, die ferner liegen, vorwärtskommen, sondern sogar in Dingen des äußeren Lebens. Die, welche etwas von diesen Dingen wissen, werden es jederzeit bezeugen können, daß man durch den Gedanken, in sich selbst die Schuld des Nichtgelingens zu suchen, etwas findet, was uns gerade das äußere Leben leicht, erträglich macht. Wir werden viel leichter fertig mit dem, was uns umgibt, wenn wir diesen Gedanken in Wahrheit fassen können. Wir werden dann auch über manches Griesgrämige und Hypochondrische, über manches Klagen und Lamentieren hinauskommen und unsern Weg ruhiger gehen. Denn wir sollten bedenken, daß in jeder wahren neueren Initiation jeder, der einen Ratschlag gibt, ja die strengste Verpflichtung hat, in das innerste Heiligtum der Seele nicht hineinzudringen, so daß wir schon in bezug auf das Innerste der Seele etwas selbst übernehmen müssen und nicht klagen dürfen, daß wir vielleicht nicht die rechten Ratschläge bekommen. Die Ratschläge können richtig sein und die Sache braucht dennoch nicht zu gehen, wenn wir den gekennzeichneten Entschluß nicht fassen.

Dieser Gleichmut, diese Gelassenheit, wenn wir einmal gewählt haben — und das Wählen soll nur aus ernstem Entschluß heraus geschehen —, ist ein guter Boden, auf dem sich das Meditieren im Sichhingeben an Gefühle und an Gedanken aufbauen kann. Und dann ist bei allem, was auf rosenkreuzerischem Boden steht, bedeutsam, daß wir in allen Meditationen, Konzentrationen und so weiter nicht auf etwas gewiesen werden, was doch nur wie ein Dogma sein kann; sondern auf das allgemein Menschliche werden wir gewiesen.

¹³ Steiner R.: Von Jesus zu Christus GA 131, Rudolf Steiner Verlag Dornach 7. Aufl. 1988, S. 66/67

2.2. Eurythmie Ich denke die Rede (GA 279)

Ich denke die Rede

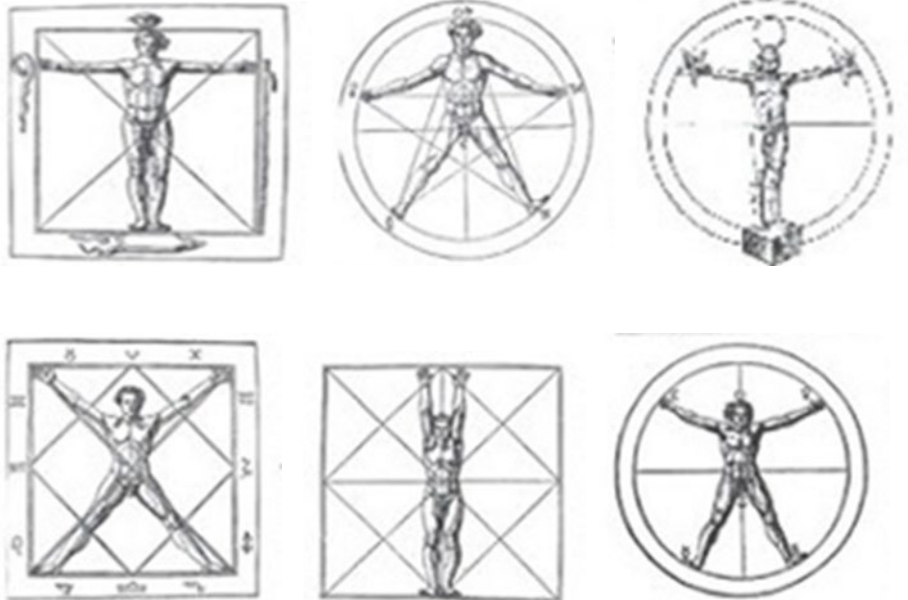
Ich rede

Ich habe geredet

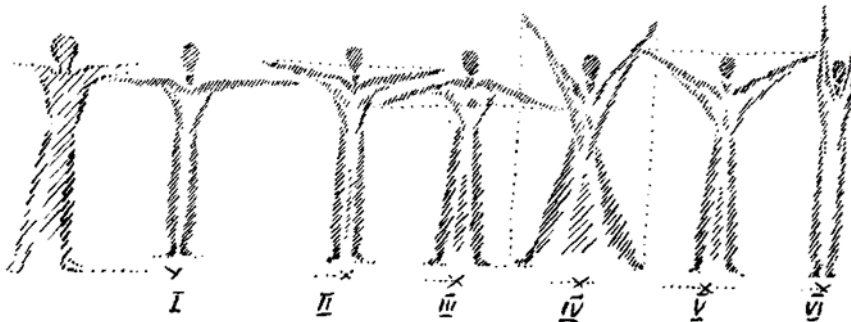
Ich suche mich im Geiste - meinen geistigen Ursprung –

Ich fühle mich in mir

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



Zeichnungen von Rudolf Steiner zu den 6 Stellungen in der Anordnung der 6 Nebenübungen:
aus GA 279, S. 250:



Die sechs Stellungen von Ich denke die Rede (Zeichnungen siehe oben)

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.

Stelle 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 offenbleibt: 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 führ 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).

3. Einheit: Wärmemeditation - Wollen, Texte, Eurythmie: Ecce Homo

3.1. Wärmemeditation Vorbereitung: Wollen

Kann ich das Gute wollen?

Ich kann das Gute wollen.

Wollen versorgt mein Ich.

Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes.

Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.

3.2. Texte

Wille und Stoffwechselsystem¹⁴

Dasjenige, was wir Willensleben nennen, ist in einer gleichen Beziehung zu dem, was wir physisch im Leibe den Stoffwechsel nennen müssen; natürlich bis in seine feinsten Verzweigungen hinein. Und indem man berücksichtigt, daß ja im Organismus die einzelnen Systeme ineinandergreifen - der Stoffwechsel geht natürlich auch in den Nerven vor -, dadurch dringen, ich möchte sagen, an diesen äußersten Enden die Dinge ineinander. Es bleibt aber doch ein richtiges Verständnis nur möglich, wenn man die Dinge so ansieht, wenn man weiß, daß die Willensimpulse ebenso zuzuteilen sind den Stoffwechselvorgängen, wie die Vorstellungserlebnisse den Vorgängen im menschlichen Nervensystem beziehungsweise im Gehirn.

¹⁴ Steiner, R. Geist und Stoff, Leben und Tod. GA 66, Rudolf Steiner Verlag Dornach 2. Auflage 1988 Bibliographie-Nr. 66, S. 156

Ergebenheit im Willen¹⁵

Aber auch der Wille kann sich durchströmen mit einer Kraft, welche hinausgeht nach dem unbekannten Übersinnlichen, bevor das Denken an dieses Übersinnliche heran kann. Diejenige Eigenschaft des Willens, durch welche der Mensch die Ziele und die Absichten des Unbekannten ausführen will in seinem Willen, bevor er dieses Unbekannte umfassen kann mit dem Lichte des Gedankens, das ist die Ergebenheit in dieses Übersinnliche. So kann der Wille entwickeln die Ergebenheit in das Unbekannte, das Gefühl kann entwickeln die Liebe zum Unbekannten; und wenn sich beide vereinigen, Ergebenheit des Willens in das Unbekannte und Liebe zu diesem Unbekannten, dann entsteht durch ihre Vereinigung dasjenige, was wir im wahren Sinne des Wortes Andacht nennen. Und wenn Andacht die Vereinigung ist, die Durchdringung ist, die gegenseitige Befruchtung ist von Liebe zum Unbekannten und Ergebenheit in das Unbekannte, dann wird diese Andacht sein der vereinigte Anstoß, der uns hineinführen kann in dieses Unbekannte, damit das Denken sich seiner bemächtigen kann. So wird Andacht zum Erzieher der Bewußtseinsseele.

Geduld, Neugierde und Milde¹⁶

Geduld wirkt anziehend auf die Schätze des höheren Wissens. Ungeduld wirkt auf sie abstoßend. In Hast und Unruhe kann nichts auf den höheren Gebieten des Daseins erlangt werden. Vor allen Dingen müssen Verlangen und Begierde schweigen. Das sind Eigenschaften der Seele, vor denen sich alles höhere Wissen scheu zurückzieht. So wertvoll auch alle höhere Erkenntnis ist: man darf sie nicht verlangen, wenn sie zu uns kommen soll. Wer sie haben will um seiner selbst willen, der erlangt sie nie. - Und das erfordert vor allem, daß man in tiefster Seele wahr gegen sich selbst sei. Man darf sich in nichts über sich selbst täuschen. Man muß seinen eigenen Fehlern, Schwächen und Untauglichkeiten mit innerer Wahrhaftigkeit ins Antlitz schauen. - In dem Augenblicke, wo du irgendeine deiner Schwächen vor dir selbst entschuldigst, hast du dir einen Stein hingelegt auf den Weg, der dich aufwärts führen soll. Solche Steine kannst du nur durch Selbstaufklärung über dich beseitigen. Es gibt nur einen Weg, seine Fehler und Schwächen abzulegen, und der ist: sie richtig zu erkennen. Alles schlummert in der Menschenseele und kann erweckt werden. Auch seinen Verstand und seine Vernunft kann der Mensch verbessern, wenn er sich in Ruhe und Gelassenheit darüber aufklärt, warum er in dieser Beziehung schwach ist. Solche Selbsterkenntnis ist natürlich schwierig, denn die Versuchung zur Täuschung über sich selbst ist eine unermeßlich große. Wer sich an Wahrheit gegen sich selbst gewöhnt, öffnet sich die Pforten zu höherer Einsicht.

Schwinden muß beim Geheimschüler eine jegliche Neugierde. Er muß sich soviel wie möglich das Fragen abgewöhnen über Dinge, die er nur zur Befriedigung seines persönlichen Wissensdranges wissen will. Nur das soll er fragen, was ihm zur Vervollkommnung seiner Wesenheit im Dienste der Entwicklung dienen kann. Dabei soll in ihm aber die Freude, die Hingabe an das Wissen in keiner Weise gelähmt werden. Auf alles, was zu solchem Ziele dient, soll er andächtig hinhorchen und jede Gelegenheit zu solcher Andacht aufsuchen.

Insbesondere ist zur Geheimausbildung eine Erziehung des Wunschlebens notwendig. Man soll nicht etwa wunschlos werden. Denn alles, was wir erreichen sollen, sollen wir ja auch wünschen. Und ein Wunsch wird immer in Erfüllung gehen, wenn hinter ihm eine ganz besondere Kraft steht. Diese Kraft kommt aus der richtigen Erkenntnis. «In keiner Art zu wünschen, bevor man das Richtige auf einem Gebiete erkannt hat», das ist eine der goldenen Regeln für den Geheimschüler. Der Weise lernt zuerst die Gesetze der Welt kennen, dann werden seine Wünsche zu Kräften, welche sich zueignen.

¹⁵ Steiner R. Metamorphosen des Seelenlebens – Pfade der Seelenerlebnisse. Erster Teil. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 58, 2. Aufl. 1984, S. 124/125

¹⁶ Steiner R. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 10, 25., korrigierte Auflage 2018, S. 92-94

Ecce homo¹⁷ Für die Eurythmie, Stuttgart, Weihnachten 1919
(Wahrspruchworte, 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

4. Einheit: Wärmemeditation 2. Teil mit Texten, Ätherströme

4.1 Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme.

Moralität der Wärme¹⁸

Empfinden die «Wärme der Natur», empfinden, wie da durch die Welt mit der Wärme etwas wogt, in dem Geist ist; und dann aus gewissen Verwandtschaften in unserm eigenen Organismus mit den Empfindungen der Liebesgefühle sich auf den Gedanken konzentrieren: wie Wärme sein kann, geistig, wie sie durch die Welt pulsierend lebt.

4.2 Licht in der Wärme

Ich fühle Licht in meiner Wärme. (Achtgeben, daß diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist)

4.3. Texte

Hintergrund des äusseren Lichtes¹⁹

Ein Blick in die große Welt, sagen wir, bewundernd die Offenbarungen des Lichtes in der Tagessonne und fühlend, daß das, was unser Auge vom Lichte sieht, nur der äußere Schleier des Lichtes, die äußere Offenbarung, oder wie man in der christlichen Esoterik sagt, die Herrlichkeit des Lichtes ist, und dann sich hingebend dem Gedanken, daß hinter dem äußeren sinnlichen Lichte etwas ganz anderes verborgen sein muß: das ist etwas allgemein Menschliches. Ausbreitet durch das räumliche All das Licht zu denken, zu schauen, und dann sich darüber klar zu werden, daß in diesem sich ausbreitenden Element des Lichtes leben muß etwas Geistiges, welches dieses Gewebe des Lichtes durch den Raum webt — sich auf diesen Gedanken konzentrieren, in diesem Gedanken leben: dann haben wir etwas ganz allgemein Menschliches, das nicht durch ein Dogma, sondern das durch eine allgemeine Empfindung hingestellt wird.

Die Ätherisation des Blutes²⁰

Wenn der Mensch heute im Wachzustand vor uns steht und das hellseherische Auge betrachtet ihn, so zeigt sich, dass fortwährend vom Herzen nach dem Kopfe gewisse Lichtstrahlen gehen. Wenn

¹⁷ Wahrspruchworte. Band GA 40. Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 10., korrigierte Auflage 2019, S. 140

¹⁸ Steiner R.: Von Jesus zu Christus GA 131. Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 7. Aufl. 1988, S. 69

¹⁹ Steiner R.: Von Jesus zu Christus GA 131. Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 7. Aufl. 1988, S. 68/69

²⁰ Steiner R. Das esoterische Christentum und die geistige Führung der Menschheit. Rudolf Steiner Verlag, Dornach GA 130, S. 95/96 und 99/100

wir das schematisch zeichnen wollen, müssten wir das so machen, dass wir hier die Herzgegend zeichnen, dann gehen fortwährend Strömungen nach dem Gehirn hin und umspielen im Innern des Hauptes dasjenige Organ, das in der Anatomie beschrieben wird als Zirbeldrüse. Wie Lichtstrahlen geht es vom Herzen nach dem Kopfe herauf und umströmt die Zirbeldrüse. Diese Strömungen entstehen dadurch, dass das menschliche Blut, das eine physische Substanz, ein Stoff ist, sich fortwährend auflöst in ätherische Substanz, sodass in der Gegend des Herzens ein fortwährender Übergang des Blutes in feine ätherische Substanz stattfindet, und diese strömt nach dem Kopfe herauf und umspielt glimmernd die Zirbeldrüse. Dieser Vorgang, das Ätherischwerden des Blutes, zeigt sich immerwährend am wachenden Menschen. Jetzt ist es aber anders am schlafenden Menschen. Da ist es so, dass wenn wir hier die Gehirn-, hier die Herzgegend hätten, so würde für den okkulten Beobachter eine fortwährende Strömung von außen herein, auch von rückwärts herein zum Herzen wahrnehmbar sein. Diese Strömungen aber, die beim schlafenden Menschen von draußen, vom Weltenraum, aus dem Makrokosmos in das Innere dessen, was da im Bette liegt als physischer und Ätherleib, hereinströmen, die stellen, wenn man sie untersucht, in der Tat etwas sehr Merkwürdiges dar. Diese Strahlen sind recht verschieden bei den verschiedenen Menschen. Die schlafenden Menschen sind recht verschieden voneinander, und wenn die Menschen, die noch ein bisschen eitel sind, zuletzt immer wüssten, wie schlimm sie sich verraten für den okkulten Blick, wenn sie in öffentlichen Versammlungen einschlafen, würden sie es verhindern, weil das verräterisch wirkt.

In der Tat ist es so, dass sich im hohen Grade die moralischen Qualitäten zeigen in der eigenartigen Färbung dessen, was beim Schläfe in ihn einströmt, sodass der Mensch, der niedere moralische Grundsätze hat, eine ganz andere Strömung hat als ein Mensch mit hohen Grundsätzen. Da nützt es nichts, sich bei Tag zu verstellen. Den höheren Weltenmächten gegenüber kann man sich nicht verstellen. Es ist so, dass in einem, der nur ganz leise Neigung hat zu nicht ganz moralischen Grundsätzen, fortwährend einströmen so bräunlich-rote und allerlei sonstige nach dem Rotbräunlichen hinneigende Strahlungen. Und lila-violette Strahlungen treten auf bei denjenigen, die hohe moralische Ideale haben. Es ist nun im Moment des Aufwachens oder des Einschlafens in der Gegend der Zirbeldrüse eine Art Kampf vorhanden zwischen dem, was von oben nach unten, und dem, was von unten nach oben strömt. Das intellektuelle Element strömt von unten nach oben in Form von Lichtwirkungen beim wachenden Menschen, und das, was eigentlich moralisch-ästhetischer Natur ist, das strömt von oben nach unten. Und im Moment des Aufwachens und des Einschlafens begegnen sich die nach aufwärts- und abwärtsgehenden Ströme, und da kann man beurteilen, ob jemand besonders geschickt ist und niedere Grundsätze hat, wo sich dann ein starker Kampf abspielt in der Nähe der Zirbeldrüse, oder ob er gute Grundsätze hat und einem entgegenströmt seine Intellektualität: Dann zeigt sich ein ruhiges Ausbreiten einer glimmerigen Lichterscheinung um die Zirbeldrüse herum. Diese ist gleichsam eingebettet im Moment des Aufwachens oder Einschlafens in ein kleines Lichtmeer. Und darin, dass ein ruhiger Schein die Zirbeldrüse umgibt im Moment des Aufwachens und Einschlafens, zeigt sich die moralische Vornehmheit. So spiegelt sich im Menschen seine moralische Beschaffenheit. Und dieser ruhige Schein dehnt sich oftmals aus weit bis in die Herzgegend hinein. So zeigen sich im Menschen zwei Strömungen, die eine aus dem Makrokosmos, die andere eine mikrokosmische. ...

Dadurch, dass in dem Erden-Ätherleib das ätherische Blut des Jesus von Nazareth ist, strömt mit dem von unten nach oben, vom Herzen nach dem Gehirn strömenden ätherisierten Menschenblute dasjenige, was das ätherisierte Blut dieses Jesus von Nazareth ist, sodass nicht nur das zusammentrifft im Menschen, was früher geschildert worden ist, sondern es trifft zusammen die eigentliche menschliche Blutströmung und die Blutströmung des Christus Jesus. Aber eine Verbindung dieser beiden Strömungen kommt nur zustande, wenn der Mensch das richtige Verständnis entgegenbringt dem, was im Christus-Impuls enthalten ist. Sonst kann keine Verbindung zustande kommen, sonst stoßen sich die beiden Strömungen gegenseitig ab, prallen ebenso wieder auseinander, wie sie zusammengeprallt sind. Verständnis können wir nur erwerben, wenn wir in jedem Zeitalter der Erdenentwicklung dieses Verständnis so uns aneignen, wie es angepasst ist in diesem Zeitalter. In der Zeit, als der Christus Jesus auf Erden lebte, da konnten der bevorstehenden Tatsache das richtige Verständnis entgegenbringen jene, die zu seinem Vorläufer Johannes kamen und sich taufen ließen durch die Formel, die im Evangelium ausgedrückt ist. Sie empfingen die Taufe, um die Sünde, das heißt das zu Ende gekommene Karma ihrer vorigen Leben zu ändern, und um zu erkennen, dass der wichtigste Impuls der Erdenentwicklung nunmehr in einen

physischen Leib herabsteigen wird. Die Menschheitsentwicklung aber schreitet weiter, und für unsere heutige Zeit ist es wichtig, dass der Mensch einsehen lernt, dass er die theosophische Erkenntnis aufnehmen muss und allmählich das, was vom Herzen zum Gehirn strömt, so befeuert, dass es der Theosophie Verständnis entgegenbringt. Die Folge wird sein, dass er das entgegennehmen kann, was vom zwanzigsten Jahrhundert an beginnt einzugreifen: Das ist gegenüber dem physischen Christus von Palästina der ätherische Christus.

Denn an jenem Zeitpunkt sind wir angelangt, wo der ätherische Christus in das Erdenleben eingreift und zunächst einer kleinen Anzahl von Menschen sichtbar wird wie in einem natürlichen Hellsehen. Dann in den nächsten dreitausend Jahren wird er immer mehr Menschen sichtbar werden. Das muss kommen, das ist ein Naturereignis. Dass es kommt, ist ebenso wahr als im neunzehnten Jahrhundert die Errungenschaften der Elektrizität gekommen sind. Dass eine gewisse Anzahl von Menschen den Äther-Christus sehen wird, das Ereignis von Damaskus haben wird, ist wahr. Aber es wird sich darum handeln, dass die Menschen lernen, den Moment zu beachten, wo der Christus an sie herantritt. Es werden nur wenige Jahrzehnte vergehen, und für die Menschen besonders der jugendlichen Jahre wird der Fall eintreten – jetzt schon überall bereitet es sich vor: Irgendein Mensch kommt da oder dorthin, dieses oder jenes erlebt er. Wenn er nur wirklich das Auge durch Beschäftigung mit der Theosophie geschärft hätte, könnte er schon bemerken, dass plötzlich um ihn irgendjemand ist, kommt, um zu helfen, ihn auf dieses oder jenes aufmerksam zu machen: dass ihm der Christus gegenübertritt – er aber glaubt, irgendein physischer Mensch sei da. Aber daran wird er merken, dass es ein übersinnliches Wesen ist, dass es sogleich verschwindet. Gar mancher wird erleben, wenn er gedrückten Herzens, leidbelastet, still in seinem Zimmer sitzt und nicht aus noch ein weiß, dass die Tür geöffnet wird: Der ätherische Christus wird erscheinen und wird Trostesworte zu ihm sprechen. Ein lebendiger Trostbringer wird der Christus für die Menschen werden! Mag es auch heute noch grotesk erscheinen, aber wahr ist es doch, dass manchmal, wenn die Menschen zusammensitzen, nicht ein noch aus wissen, und auch wenn größere Menschenmengen zusammensitzen und warten: dass sie dann den ätherischen Christus sehen werden! Da wird er selber sein, wird beratschlagen, wird sein Wort auch in Versammlungen hineinwerfen. Diesen Zeiten gehen wir durchaus entgegen. Das ist das Positive, dasjenige, was als positives aufbauendes Element in die Menschheitsentwicklung eingreifen wird.

4.4. Ton in der Wärme

Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme.

(Achtgeben, daß die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht)

Als Ergänzung findet sich von Rudolf Steiner eine Skizze auf dem Notizblatt zu „Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme“. Diesbezüglich kann man die Zeichnung zum Tönen der Weltsubstanz als Ausdruck des chemischen oder Tonäthers



4.5. Weltenleben in der Wärme

Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben in meiner Wärme.

(Achtgeben, daß die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet)

Als weitere Ergänzung findet sich von Rudolf Steiner eine Skizze auf dem Notizblatt zu „Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben in meiner Wärme“:



Diesbezüglich kann man die Zeichnung zum Weltenleben als Hinweis auf den Lebensäther verstehen.

5. Meditationen

5.1. In den reinen Strahlen des Lichts²¹

Abends: In Symbolen den Inhalt erleben von Licht, Wärme; dann:

In der Gottheit der Welt

Werde ich mich selber finden,

In IHR ruhe ich.

Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele

In der reinen Liebe zu allen Wesen,

Es erglänzt die Gottheit der Welt

In den reinen Strahlen des Lichts.

(Fünf Minuten der Wirkung hingeben, dann Rückschau auf die Ereignisse des Tages - sieben bis acht Minuten) Vorstellung des Rosenkreuzes In meinem Herzen wohne Weltenlicht.

Morgens: Wiedererwecken der Bilder.

In den reinen Strahlen des Lichts

Erglänzt die Gottheit der Welt.

In der reinen Liebe zu allen Wesen

Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.

Ich ruhe in der Gottheit der Welt;

Ich werde mich selbst finden

In der Gottheit der Welt.

(Fünf Minuten der Wirkung hingeben. Dann: Seelenruhe.)

5.2. Strahlender als die Sonne²²

Morgens früh, sogleich nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke des Tages durch die Seele gezogen sind, gibt man sich seiner Meditation hin. Man versucht innerlich ganz still zu werden, das heißt man lenkt alle Aufmerksamkeit ab von äußeren Eindrücken und auch von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben. Man sucht auch die Seele frei zu machen von allen Bekümmernissen und Sorgen, die einen etwa gerade in dieser Zeit bedrücken. Dann beginnt die Meditation. Um sich die innere Stille zu erleichtern, lenke man vorerst das Bewußtsein auf eine einzige Vorstellung, etwa «Ruhe», versenke sich ganz in dieselbe und lasse sie dann aus dem Bewußtsein verschwinden, so daß man dann gar keine Vorstellung in der Seele hat und ganz allein den Inhalt der folgenden sieben Zeilen in ihr aufleben läßt. Diese sieben Zeilen müssen nun fünf Minuten im Bewußtsein leben. Wollen sich andere Vorstellungen herandrängen, so kehrt man immer wieder zu diesen sieben Zeilen zurück, in die man sich ganz versenkt. [eigenhändig eingetragener Meditationsspruch, z. B.:]

²¹ Steiner R. Übungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen zur methodischen Entwicklung höherer Erkenntniskräfte Seelenübungen I. Band GA 267, 4., korrigierte Auflage 2024, S. 188

²² Steiner R. Übungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen zur methodischen Entwicklung höherer Erkenntniskräfte Seelenübungen I. Band GA 267, 4., korrigierte Aufl. 2024, S. 120

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich
Ich hin dies Selbst.

Nachdem man dies durch fünf Minuten durchgeübt hat, gehe man zu folgendem über:

5.3. Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will

Niederschrift etwa aus dem Jahre 1905²³

Wer eine esoterische Entwicklung anstrebt, dem muß vor allem klar sein, daß in gewissen äußerst einfachen Sätzen eine Kraft verborgen ist, die dadurch wirksam wird, daß er diese Sätze in seiner Seele leben läßt. Er erfaßt nicht das Richtige, wenn er solche Sätze nur mit dem Verstande begreifen will. Da sagen sie ihm zunächst sehr wenig. Er muß eine gewisse Zeit sein ganzes Inneres erfüllt sein lassen mit einem solchen Satze, sich ihm mit allen seinen Seelenkräften hingeben. - Ein solcher Satz ist: «Ich bin».

In diesem Satze liegt in der Tat das ganze Geheimnis des gegenwärtigen Menschendaseins. Es kann nämlich innerlich einen solchen Satz nur ein Wesen denken, fühlen und wollen, das eine solche äußere Gestalt hat wie der gegenwärtige Erdenmensch. Es muß bei einem solchen Wesen die Gestalt sich so gebildet haben, daß alle im Leibe wirksamen Kräfte auf die Form hinzielen, die nach vorne zu der gewölbten Stirne wird. Diese nach vorn gewölbte Stirne und das «Ich bin» gehören zusammen. Es gab in früheren Entwicklungszeiten der menschlichen Gestalt eine Stufe, auf der sich diese Gestalt noch nicht zu einer solchen Stirne nach vorne gedrängt hatte. Damals konnte das «Ich bin» noch nicht innerlich gedacht, gewollt und gefühlt werden. Nun wäre es aber durchaus unrichtig, wenn man glauben wollte, daß die geschilderte Gestalt des Leibes das «Ich bin» hervorbringe. Dieses

«Ich bin» war schon vorher vorhanden. Es konnte sich nur noch nicht in einer entsprechenden Gestalt ausdrücken. So wie es sich jetzt in der Körpergestalt des Menschen ausspricht, so drückte es

sich vorher in einer Seelenwelt aus. Und es ist eben diese Kraft des «Ich bin», welche sich in einem Zeitraum der fernen Vergangenheit mit jenem Menschenkörper vereinigte, der noch nicht die heutige Stirnbildung hatte, und diese Kraft des «Ich bin» hat die vorige Gestalt zur gegenwärtigen Stirne aufgetrieben. – Daher kommt es, daß der Mensch durch eine gewisse Versenkung in das «Ich bin» die Kraft in sich spüren kann, welche ihn in seiner gegenwärtigen Form selbst gebildet hat. Und diese Kraft ist eine höhere Kraft als die Kräfte, die heute in seinem gewöhnlichen Leben in ihm sind. Denn es ist die seelische Schöpferkraft, die aus dem Seelischen das Leibliche heraus formt. - Daher muß der esoterisch Strebende sich für eine kurze Weile ganz in das «Ich bin» hineinleben, das heißt, er muß dieses «Ich bin» denken, dabei zu gleicher Zeit aber auch so etwas in sich erleben, wie: «Ich freue mich, daß ich als selbständiges Wesen mitwirken kann an der Welt». Und auch so etwas muß der Mensch erleben, wie: «Ich will mein Dasein, ich will mich hineinsetzen in den ganzen Zusammenhang der Welt». Wenn der Mensch alles dieses in einen einzigen inneren Bewußtseinsakt zusammendrängt und dabei gleichzeitig seine ganze Bewußtseinskraft auf die Gegend der Stirne und der darunterliegenden inneren Gehirnglieder verlegt, so versetzt er sich tatsächlich in eine höhere Welt, aus der heraus seine Stirnbildung bewirkt worden ist. Er muß nur nicht glauben, daß er nun gleich von heute auf morgen diese höheren Welten erobern kann. Er muß vielmehr die Geduld haben, diese Versenkung durch lange Zeit hindurch täglich immer wieder vorzunehmen. Hat er diese Geduld, dann wird er nach einiger Zeit bemerken, wie ihm ein Gedanke aufgeht, der nun kein bloßer gedachter Gedanke mehr ist, sondern ein von Kraft durchzogener, lebendiger Gedanke. Er wird sich etwa sagen können: «So, wie dieser mein Gedanke, so muß innerlich lebendig sein die Kraft, welche in dem Pflanzenkeime ist und ihn zu den

²³ Steiner R.: GA 267, 4., korrigierte Aufl. 2024 S. 490 – 496

Gliedern des Pflanzenkörpers auftreibt.» - Und bald wird sich ihm dieser Gedanke so zeigen, wie wenn er Licht ausströmt. In diesem innerlichen Lichtausströmen fühlt sich der Mensch froh und daseinsfreudig. Ein Gefühl durchdringt ihn, das man nur mit «freudiger Liebe am schöpferischen Dasein» bezeichnen kann. Und dem Willen teilt sich eine Kraft mit, wie wenn ihn der genannte Gedanke mit Wärme durchstrahlte, die ihn energisch macht. Das alles kann der Mensch saugen aus der geschilderten richtigen Versenkung in das «Ich bin». Der Mensch wird nach und nach erkennen, daß intellektuelle, seelische und moralische Kraft höchster Art auf diese Weise in ihm geboren wird, und daß er sich dadurch in ein immer mehr bewußtes Verhältnis bringt zu einer höheren Welt.

Ein zweiter solcher Satz ist: «Es denkt». Dieses «Es denkt» stellt in einer ähnlichen Art, wie es eben für das «Ich bin» geschildert worden ist, die Kraft dar, durch welche von den höheren Welten heraus die Gestalt der menschlichen Sprachwerkzeuge gebildet worden ist. Als das Denken noch nicht in einem menschlichen Leibe sich auslebte, sondern noch in einer höheren Seelenwelt, da bewirkte es von da aus, daß an der menschlichen Gestalt, die damals an dieser noch nicht vorhandenen Sprachorgane sich angliederten. Wenn daher der esoterisch Strebende sich wie vorher mit Denken, Gefühl und Wille ganz in das «Es denkt» versenkt und dabei das Bewußtsein auf die Gegend des Kehlkopfes hin konzentriert, so erlebt er die schöpferische Seelenkraft, welche sich von den oberen Welten her in dem Schaffen der Sprachorgane kundgegeben hat. Wenn er wieder die oben gekennzeichnete Geduld hat, so wird er es erleben, wie aus dem «Es denkt» Strahlungen ausgehen, die wie der Ausgangspunkt einer geistigen musikalischen Harmonie sind, und die ihn mit einem Gefühl heiliger Frömmigkeit erfüllen und zugleich mit einer Kraft, die ihm sagt: «Was ich als Mensch will, wird nach und nach immer weiser werden». Er wird eine Ahnung von jener Kraft erhalten, welche als göttlich-geistige Kraft sich durch das Weltenall ergießt, und welche alle Dinge nach Maß, Zahl und Gewicht ordnet.

Ein dritter Satz ist: «Sie fühlt». Auch die Kraft dieses Satzes war einst - und zwar in einer noch früheren Zeit - noch nicht im Menschen, sondern in einer höheren Seelenwelt. Von da aus wirkte sie herunter und bildete die Gestalt um, welche der Menschenleib bis dahin hatte. Dieser Menschenleib hatte nämlich bis dahin noch nicht die Hände von den Füßen verschieden. Die heutigen Hände und Füße waren damals gleichgeformte Bewegungsorgane. Deshalb hatte auch der Mensch noch nicht seinen aufrechten Gang. Es war ein großer Schritt nach vorwärts in der menschlichen Entwicklung, daß seine vorderen Bewegungsorgane in Arbeitsorgane umgestaltet wurden. Er erhielt dadurch den aufrechten Gang, der ihn befähigt, die niedere Natur zu überwinden, indem sein Blick hinausgerichtet wird in die himmlischen Geisteswelten. Er wurde aber auch dadurch erst fähig, Karma zu bilden. Denn erst die Taten eines so gestalteten Wesens stehen unter dessen eigener Verantwortlichkeit. Dazu haben geistige Wesen den Menschen umgestaltet, als das vorher nur in ihnen befindliche «Sie fühlt» in den Menschenleib einströmte. Wenn sich daher der esoterisch Strebende wieder in ähnlicher Art, wie es oben geschildert worden ist, in dieses «Sie fühlt» versenkt, so erhebt er sich zu den entsprechenden Schaffenskräften der höheren Welten. Er muß nun bei dem «Sie fühlt» das ganze Bewußtsein auf die beiden Arme und Hände konzentrieren. Es wird ihm dann aus dem Gedanken «Sie fühlt» ein inneres Leben ausströmen von unbeschreiblicher Seligkeit. Man kann dieses Gefühl als das der Liebe im tätigen Dasein bezeichnen. Der Mensch erhält dadurch ein Bewußtsein, wie die schaffende Liebe durch den Weltenraum hinflutet und durch ihre Tat in alles den belebenden Hauch einführt.

Ein vierter Satz ist: «Er will». Es war die Kraft dieses Satzes, durch welche in urferner Vergangenheit der menschliche Leib überhaupt erst als eine selbständige Wesenheit von seiner Umgebung herausgegliedert worden ist.

Bevor von höheren seelischen Welten heraus diese Kraft auf ihn wirkte, war der menschliche Leib noch nicht durch eine äußere Haut nach allen Seiten abgeschlossen, sondern die Stoffströmungen strömten damals von allen Seiten in ihn ein und von ihm aus. Er hatte kein selbständiges Leben, sondern lebte ganz das Leben seiner Umgebung mit. Natürlich war diese Umgebung damals eine ganz andere als die gegenwärtige irdische Umgebung. Wenn nun der esoterisch Strebende sich wieder mit seinem ganzen Denken, Fühlen und Wollen in das «Er will» versenkt und dabei das Bewußtsein auf die ganze äußere Hautoberfläche konzentriert, so versetzt er sich allmählich in die hohen Schöpferkräfte des «Er will». Es sind das jene Kräfte der übersinnlichen Welt, durch welche den sinnlichen Dingen ihre Form und Gestalt gegeben wird. Der Mensch wird, wenn er genügend Ausdauer hat, in dem innerlichen Erleben dieses Gedankens etwas fühlen, wie wenn er über alles sinnlich-körperliche Dasein hinausgehoben wäre und herabblickte auf

das Feld des sinnlichen Schaffens, um auf diesem zu wirken, so wie es den in der Geisteswelt gewonnenen göttlichen Gedanken entspricht. Die Kraft, die von dem Gedanken ausgeht, ist die des wonnigen Versetztseins in die reine Geistigkeit und der Gewinn des Bewußtseins, daß man dieser sinnlichen Welt aus höheren Regionen das zuführen kann, was sie braucht.

Der Esoteriker wird während des Sich-Versenkens in diese Kraftgedanken zugleich die Aufmerksamkeit auf seinen Atmungsprozeß zu richten haben und diesen aus einer unbewußten Tätigkeit zu einer bewußt geregelten Verrichtung für kurze Zeit umzugestalten haben. Denn während die geschilderte Einwirkung der Kräfte aus höheren Welten auf die menschliche Gestalt die angegebene Umwandlung hervorbrachte, wurde durch ebendieselben Kräfte im Innern dieser Gestalt das gegenwärtige Atmungssystem zustande gebracht, das notwendig ist für ein Wesen mit solcher Selbständigkeit des Leibes, solchen Händen, die unter eigener Verantwortung arbeiten, solchen Sprachwerkzeugen, welche inneres Erleben der Seele in äußerlich hörbaren Ton umsetzen. Durch die entsprechende Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf den Atmungsprozeß wird die Erhebung in die höheren schöpferischen Weltregionen gefördert.

Wenn der esoterisch Strebende so allmählich bewußt erleben lernt, was an höheren Weltenkräften ja immer in ihm schlummert, was er vorher nur nicht kennt, so wird ihm lebendig, ahnungsvoll anschaulich, was er vorher sich schon durch Studium angeeignet haben soll. Er soll sich bekannt gemacht haben damit, daß der Mensch mit der ganzen Erdenentwicklung verschiedene Verwandlungsstufen durchgemacht hat, bevor der gegenwärtige Erdenzustand zustande gekommen ist. Man nennt diese Verwandlungszustände: Saturnzustand, Sonnenzustand, Mondzustand. Nun hat sich auch der Esoteriker damit bekannt zu machen, daß in späteren Epochen gewisse frühere Zustände sich in einer gewissen Art wiederholen. So wiederholte sich während der Erdenentwicklung der Saturn-, Sonnen- und Mondzustand, und zwar so, daß die Saturnwiederholung dem Schaffen des «Er will» an der äußeren menschlichen Hülle entspricht. Die Sonnenwiederholung entspricht dem Schaffen des «Sie fühlt» an den Armen und Händen und die Mondenwiederholung entspricht dem Schaffen des «Es denkt» an den Sprachorganen. Man sieht, wie so der Mensch seine Anschauung des Leibes als eines bloß geschaffenen Wesens in der sinnlichen Welt verläßt und sich in die Anschauung der höheren Welten hineinlebt, wo die Kräfte sind, die an dem Menschen schaffen. Und so werden auch die bloßen Begriffe, die der Mensch von solchen Dingen aufgenommen hat, wie Saturn, Sonne und Mond, lebendige Anschauungen und Erlebnisse. Und so muß es sein, wenn immer mehr und mehr der Weg gefunden werden soll aus dem

Exoterischen in das Esoterische. Allerdings muß man das hier als Übung Gegebene nur als den Anfang betrachten. Man muß aber erst mit aller Energie das hier Gegebene durcharbeiten, dann kommt man so weit, daß man die weiteren Übungen erhalten kann, durch welche noch höhere Kräfte geweckt werden, die im Inneren des Menschen schlummern. Es kommt darauf an, die in den Worten «Ich bin», «Es denkt», «Sie fühlt», «Er will» liegenden spirituellen Tatsachen zu ahnen und ihre Verbindung zu fühlen mit den Gliedern des Körpers, welcher ein aus der geistigen Welt heraus entstandenes Gebilde ist.

Zur Information muß noch gesagt werden, daß in obigen Kraftworten die drei Formen

ES - SIE - ER

in der Natur der höheren Welten wohl begründet sind.

«Es» ist das Kraftwort für das Weltendenken, das ist, jene Wesenheiten in der höheren Welt, welchen das schaffende Denken in ebendemselben Grade eigen ist wie den unter ihnen stehenden Menschen das sinnliche Anschauen.

«Sie» ist das Kraftwort für die Weltenseele, welche ein Fühlen hat, das von ihr ausströmt, während das menschliche Fühlen durch die Anregung von außen einströmt. Jenes Fühlen der Weltseele ist die schaffende Weltenliebe, durch welche die Dinge ins Dasein treten.

«Er» ist das Kraftwort für den Weltenwillen, den Weltengeist, dessen Wille aus sich selbst wirkt, während der menschliche Wille durch die äußere Welt zum Wirken bestimmt wird. Dieser «Er» ist die schaffende Urkraft der Welt.“

Streng vertraulich Hauptübung, Okkulte Übungen, Hauptübungen²⁴

1.) Es ist eine Morgenmeditation vorzunehmen, die folgendermaßen zu gestalten ist:
... Nachdem man dieses vollendet hat, ist zu folgendem überzugehen: Es sind 7 Atemzüge zu machen, so, daß man zum Einatmen so lange braucht, daß man das Weitere ohne Schädigung durchführen kann:

Man atmet ein; nach vollendetem Einatmen atmet man sofort aus, dann läßt man die Atemluft draußen, so daß also eine Zeitlang das Einatmen ganz unterdrückt wird.

Es sind dabei folgende Zeiten zu berücksichtigen:

Einatmung: In obigem Sinne beliebig lang.

Ausatmung: Doppelt so lange wie Einatmen.

Atementhaltung: Viermal so lang als Einatmen (dies für den Anfang, dann allmähliche Steigerung bis zu zehnmal so lang als Einatmen.)

Bei dem ersten und zweiten Atementhaltan hat man sich ganz in die Vorstellung zu versenken:

Ich bin

und dabei sich zu konzentrieren auf den Punkt an der Nasenwurzel. (Man erhält den Punkt, wenn man eine Linie zieht von dem Punkt zwischen den Augenbrauen waagrecht nach rückwärts, er liegt dann etwa einen Zentimeter nach rückwärts.)

Bei der dritten und vierten Atementhaltung hat man sich zu versenken in die Vorstellung:

Es denkt

und sich zu konzentrieren auf den Kehlkopf.

Bei der fünften und sechsten Atementhaltung hat man sich zu versenken in die Vorstellung:

Sie fühlt

und sich dabei zu konzentrieren auf das Herz.

Bei der siebenten Atementhaltung versenke man sich in:

Er will und konzentriere sich dabei auf den Nabel, indem man sich dabei in Gedanken Strahlen zieht, die den ganzen Unterleib durchziehen.

Beim Ein- und Ausatmen enthalte man sich jedes Gedankens. ...

5.4. Ätherströme (GA 266/I)²⁵

Ich denke die Rede: 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.

²⁴ Rudolf Steiner: Seelenübungen I, GA 267, 4. Auflage 2024, S. 134 - 136

²⁵ Rudolf Steiner: Seelenübungen I, GA 267, 4. Auflage 2024, aus: Allgemeine Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muß, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will [sogenannte Vor- oder Nebenübungen] S. 55 - 61

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

Ich rede: 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.

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

Ich habe geredet: 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, geläuterte 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.

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

Ich suche mich im Geiste: 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.

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.

Ich fühle mich in mir: Wer ... 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.

«Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung spüren und diese durch die oberen Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.

Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir: Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus grösser geworden wäre.

6. Das musikalische Hallelujah²⁶

Das Musikalische ist befähigt, den Christus-Impuls in Tönen, in gestalteten Tönen, in durchseelten, in durchgeistigten Tönen einmal vor die Welt hinstellen. Lässt sich die Musik inspirieren von anthroposophischer Geisteswissenschaft, wird sie die Wege dazu finden, denn sie wird rein künstlerisch, artistisch, gefühlsmässig enträtseln, wie in Tönen symphonisch belebt werden kann dasjenige, was im Kosmisch-Tellurischen als der Christus-Impuls lebt.

Man braucht dazu nur in einer innerlich bis ins Mystische in der Empfindung gehenden Vertiefung des musikalischen Erlebens das Terzengebiet in Dur vertiefen zu können. Erlebt man dies als etwas, was musikalisch ganz im Inneren des Menschen beschlossen ist, und empfindet man dann das Quintengebiet in Dur, empfindet man das Quintengebiet als dasjenige, was etwas Umhüllendes hat, was etwas davon hat, dass, wenn der Mensch in die Quintengestaltung hineinwächst, er bis an die Grenze des Menschlichen und Kosmischen gelangt, wo das Kosmische in das Menschliche hereintönt, das Menschliche in das Kosmische hinaus sich sehnt, ja hinaussehnd stürmt, dann kann man gerade im Musikalischen durch das Mysterium, das zwischen dem Terzen- und Quintengebiet in Dur sich abspielt etwas erleben von dem, was als Innermenschliches in das Kosmische hinaus will. Und gelangt man dann dazu, zuerst aufhören zu lassen in den Septimendissonanzen das Leben im Kosmos, wo die Septimendissonanzen sprechen als dasjenige, was der Mensch im Kosmos empfindend erleben kann, wenn er sich auf dem Wege befindet in die verschiedenen Geistesregionen hinaus, und gelangt man dazu, die Septimendissonanzen verschweben zu lassen so, dass sie gerade durch ihr Verschweben etwas Bestimmtes annehmen, dann bekommen die Septimendissonanzen zuletzt im Verschweben etwas, was sich wie ein musikalisches Firmament dem musikalischen Erleben darstellt.

Und findet man dann, indem man vorher schon angedeutet hat in intimen Zügen ein Moll-Erleben in dem Dur-Erleben, findet man dann in diesem Verschweben der Septimendissonanzen, in diesem Sich-Gestalten der Septimendissonanzen zu einer Totalität, die in ihrer Totalität fast harmonisch wird, fast konsonierend wird, weil sie verschwebt, findet man darinnen die Möglichkeit, in intensivem Moll herauszubekommen aus der Septimendissonanz, aus dem fast Harmonischen des Verschwebens der Septimendissonanzen, findet man zurück den Weg ins Quintengebiet in Moll und von da das Durchsetzen des Quintengebietes mit dem Moll-Terzengebiet, dann hat man auf diesem Wege erzeugt das Erleben, das musikalische Erleben der Inkarnation, und zwar gerade der Inkarnation Christi.

Denn man wird finden können in diesem Sich-hinaus-Fühlen in das dem kosmischen Empfinden gegenüber nur scheinbar dissonierende Septimengebiet, das man zu einem Firmament gestaltet, indem man die Oktave wie dahinterstehend, aber nur annähernd dahinterstehend hat, hat man dieses im Erfühlen ergriffen, kehrt man dann in der angedeuteten Weise zurück und findet, wie in der Keimgestalt der Terzenkonsonanzen in Moll die Möglichkeit liegt, wie etwas Musikalisches die Inkarnation darzustellen, dann darf, wenn wiederum zurückgegangen wird zum Dur auf diesem Gebiete, da das «Halleluja» des Christus aus dieser musikalischen Gestaltung herausklingen, rein musikalisch, rein aus der Gestaltung der Töne heraus. Dann wird der Mensch innerhalb der Gestaltung der Töne herauszaubern in dieser Formung der Töne ein unmittelbar Übersinnliches, es für das musikalische Empfinden hinstellen. Der Christus-Impuls kann im Musikalischen gefunden werden.

²⁶ Rudolf Steiner: Das Initiaten-Bewusstsein, GA 243 11. Vortrag am 22. August 1924 in Torquay

Literaturhinweise

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

Peter Selg: Die Wärmemeditation. Geschichtlicher Hintergrund und ideelle Beziehungen. 4.
durchgesehene Auflage, 2018

Rudolf Steiner:

Textsammlung: Die Nebenübungen - sechs Schritte zur Selbstheit. Ausgewählt
und herausgegeben von Ates Baydur, Futurum Verlag, Basel 2022

GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten. 25., korrigierte Auflage 2018

GA 12 Stufen der höheren Erkenntnis

GA 13 Geheimwissenschaft im Umriss, Kapitel: Die Erkenntnis der höheren Welten

GA 58 Methamorphosen des Seelenlebens – Pfade der Seelenerlebnisse. Erster Teil.

Rudolf Steiner Verlag. Dornach GA 58. 2. Auflage 1984

GA 66 Geist und Stoff, Leben und Tod. 2. Auflage 1988

GA 124 Exkurse in das Gebiet des Markus-Evangeliums. GA 4. Auflage 1995

GA 130 Das esoterische Christentum und die geistige Führung der Menschheit. 5. revidierte
Auflage 2023

GA 131 Von Jesus zu Christus 7. Auflage 1988

GA 143 Erfahrungen des Übersinnlichen Die drei Wege der Seele zu Christus GA 143. 4.
Auflage 1994

GA 194 Die Sendung Michaels Die Offenbarung der eigentlichen Geheimnisse des
Menschenwesens. 4. Auflage 1994

GA 212 Menschliches Seelenleben und Geistesstreben im Zusammenhange mit Welt- und
Erdentwicklung. 2. Auflage 1998

GA 243 Rudolf Steiner: Das Initiaten-Bewusstsein, 11. Vortrag am 22. August 1924

GA 322 Grenzen der Naturerkenntnis. 6., erweiterte Aufl. 2020,

GA 266/I Aus den Inhalten der esoterischen Stunden. Gedächtnisaufzeichnungen von
Teilnehmern. Ergänzt um Notizen aus Vorträgen aus dem Jahre 1904 und
Meditationstexte nach Niederschriften Rudolf Steiners. GA 266/I. 3. Auflage 2024

GA 266/III Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, Band III. 3. Auflage 2024

GA 267 Übungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen zur methodischen Entwicklung
höherer Erkenntniskräfte, 1904-1924 Seelenübungen I. GA 267. 4. Auflage 2024

GA K23/1 Eurythmieformen Band I, 2. Aufl. 2000

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

zu Eurythmie und Heileurythmie

Rudolf Steiner:

GA 279 Eurythmie als sichtbare Sprache, 6. Aufl. 2019

GA 315 Heileurythmie, Vortrag: Dornach, 16. April 1921

Theodor Hundhammer:

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

Kursleiter und Kontakt

Kursleiter: Harald Haas, Theodor Hundhammer, Adèle Waldmann

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