

Inhalt

Zur Arbeit mit den Texten zur Achtsamkeit im Alltag.....	2
Das ätherische Energiezentrum des Herzens.....	3
Harmonie des Ätherleibs Das innere Wort – Freiheit vom eigenen Inneren.....	9
Eurythmie	15
„Ich denke die Rede“ mit Ätherempfindungen und Wärmemeditation.....	15
TAO und Wärmemeditation	21
Anhang	25
Drei Hauptübungen von Rudolf Steiner: Samenkorn-, Rosenkreuz-, und Weisheits-Meditation der Seelenkräfte.....	25
Die Samenkorn-Meditation	25
Die Rosenkreuz-Meditation.....	27
Weisheits-Meditation der Seelenkräfte: die Verwandlung des Denkens, des Gefühls und des Willens.....	32
Literatur, Quellen, Dozenten, Dossier	36

Zur Arbeit mit den Texten zur Achtsamkeit im Alltag

Die folgenden Textauszüge sind Arbeitsgrundlage für ein Studium der praktischen Gesichtspunkte und Bedingungen der Selbsterziehung, sowie für die Entwicklung des 8-blättrigen ätherischen Herzchakra oder Prana-Chakra.

Dabei sollen sich die Texte aus den verschiedenen Quellen der angegebenen Bücher und Vorträge Rudolf Steiners ergänzen und gegenseitig tragen. Im Weiteren können sie als Grundlage für achtsame Alltagsbeobachtungen dienen, und die entsprechenden Erfahrungen können in der Gesprächsgruppe ausgetauscht werden. Das Textstudium kann vorbereitend alleine oder in der Gruppe, bzw. Kleingruppe erfolgen. Bei einer Gruppenarbeit empfiehlt es sich, die angefügten Eurythmie-Gesten zuerst zu üben, damit sie genügend Zeit (ca. ½ Stunde) einnehmen können, bevor mit der Textarbeit begonnen wird. Im Anhang sind noch drei Hauptübungen angefügt, die die Arbeit an den Chakren begleiten können.

Das ätherische Energiezentrum des Herzens

Entwicklung des Ätherleibes – Unterscheidung des Wahren von der Erscheinung – Richtige Schätzung des Wahren und Wirklichen - Die vier Eigenschaften

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 138 ff.):

Die Ausbildung des Seelenleibes, wie sie ebengeschildert worden ist, macht dem Menschen möglich, übersinnliche Erscheinungen wahrzunehmen. Wer sich aber in dieser Welt wirklich zurechtfinden will, der darf nicht auf dieser Stufe der Entwicklung stehenbleiben. Die bloße Beweglichkeit der Lotusblumen genügt nicht. Der Mensch muß in der Lage sein, die Bewegung seiner geistigen Organe selbständig, mit vollem Bewußtsein zu regeln und zu beherrschen. Er würde sonst ein Spielball äußerlicher Kräfte und Mächte werden. Soll er das nicht werden, so muß er sich die Fähigkeit erwerben, das sogenannte «innere Wort» zu vernehmen. Um dazu zu kommen, muß nicht nur der Seelenleib, sondern auch der Ätherleib entwickelt werden. Es ist dies jener feine Leib, der sich für den Hellseher als eine Art Doppelgänger des physischen Körpers zeigt. Er ist gewissermaßen eine Zwischenstufe zwischen diesem Körper und dem Seelenleib. Ist man mit hellseherischen Fähigkeiten begabt, so kann man sich mit vollem Bewußtsein den physischen Körper eines Menschen, der vor einem steht, absuggerieren. Es ist das auf einer höheren Stufe nichts anderes als eine Übung der Aufmerksamkeit auf einer niedrigeren. So wie der Mensch seine Aufmerksamkeit von etwas, das vor ihm ist, ablenken kann, so daß es für ihn nicht da ist, so vermag der Hellseher einen physischen Körper für seine Wahrnehmung ganz auszulöschen, so daß er für ihn physisch ganz durchsichtig wird. Vollführt er das mit einem Menschen, davor ihm steht, dann bleibt vor seinem seelischen Auge noch der sogenannte Ätherleib vorhanden, außer dem Seelenleibe, der größer als beide ist und der auch beide durchdringt. Der Ätherleib hat *annähernd* die Größe und Form des physischen Leibes, so daß er ungefähr auch denselben Raum ausfüllt, den auch der physische Körper einnimmt. Er ist ein äußerst zart und fein organisiertes Gebilde.* Seine Grundfarbe ist eine andere als die im Regenbogen enthaltenen sieben Farben. Wer ihn beobachten kann, lernt eine Farbe kennen, die für die sinnliche Beobachtung eigentlich gar nicht vorhanden ist. Sie läßt sich am ehesten mit der Farbe der jungen Pfirsichblüte vergleichen. Will man den Ätherleib ganz allein für sich betrachten, so muß man auch die Erscheinung des Seelenleibes für die Beobachtung auslöschen durch eine ähnlich geartete Übung der Aufmerksamkeit wie die oben gekennzeichnete. Tut man dies nicht, dann verändert sich der Anblick des Ätherleibes durch den ihn ganz durchdringenden Seelenleib.

[*Den Physiker bitte ich, sich an dem Ausdruck «Ätherleib» nicht zu stoßen. Mit dem Worte «Äther» soll nur die Feinheit des in Betracht kommenden Gebildes angedeutet werden. Mit dem «Äther» der physikalischen Hypothesen braucht das hier Angeführte zunächst gar nicht zusammengebracht zu werden.]

Nun sind beim Menschen die Teilchen des Ätherleibes in einer fortwährenden Bewegung. Zahllose Strömungen durchziehen ihn nach allen Seiten. Durch diese Strömungen wird das Leben unterhalten und geregelt. Jeder Körper, der *lebt*, hat einen solchen Ätherleib. Die Pflanzen und die Tiere haben ihn auch. Ja, selbst bei den Mineralien sind Spuren für den aufmerksamen Beobachter wahrnehmbar.

- Die genannten Strömungen und Bewegungen sind zunächst von dem Willen und Bewußtsein des Menschen ganz unabhängig, wie die Tätigkeit des Herzens oder Magens im physischen Körper von der Willkür nicht abhängig ist. - Und solange der Mensch seine Ausbildung im Sinne der Erwerbung übersinnlicher Fähigkeiten nicht in die Hand nimmt, bleibt diese Unabhängigkeit auch bestehen. Denn gerade darin besteht die höhere Entwicklung auf einer gewissen Stufe, daß zu den vom Bewußtsein unabhängigen Strömungen und Bewegungen des Ätherleibes solche hinzutreten, welche der Mensch in bewußter Weise selbst bewirkt. [...]

Wenn der Geheimschüler das ausführt, was ihm durch die Anweisungen vorgeschrieben wird, dann bringt er seinem Ätherleib solche Strömungen und Bewegungen bei, welche in Harmonie stehen mit den Gesetzen und der Entwicklung der Welt, zu welcher der Mensch gehört. Daher sind die Anweisungen stets ein Abbild der großen Gesetze der Weltentwicklung. Sie bestehen in den erwähnten und ähnlichen Meditations- und Konzentrationsübungen, welche, gehörig angewendet, die geschilderten Wirkungen haben. Der Geistesschüler muß in gewissen Zeiten seine Seele ganz mit dem Inhalte der Übungen durchdringen, sich innerlich gleichsam ganz damit ausfüllen. Mit Einfachem beginnt es, was vor allem geeignet ist, das verständige und vernünftige Denken des Kopfes zu vertiefen, zu verinnerlichen. Dieses Denken wird dadurch frei und unabhängig gemacht von allen sinnlichen Eindrücken und Erfahrungen. Es wird gewissermaßen in *einen Punkt* zusammengefaßt, welchen der Mensch ganz in seiner Gewalt hat. Dadurch wird ein *vorläufiger* Mittelpunkt geschaffen für die Strömungen des Ätherleibes. Dieser Mittelpunkt ist zunächst noch nicht in der Herzgegend, sondern im Kopfe. Dem Hellseher zeigt er sich dort als Ausgangspunkt von Bewegungen. - Nur eine solche Geheimschulung hat den vollen Erfolg, welche zuerst diesen Mittelpunkt schafft. Würde gleich vom Anfang an der Mittelpunkt in die Herzgegend verlegt, so könnte der angehende Hellseher zwar gewisse Einblicke in die höheren Welten tun; er könnte aber keine richtige Einsicht in den Zusammenhang dieser höheren Welten mit unserer sinnlichen gewinnen. Und dies ist für den Menschen auf der gegenwärtigen Stufe der Weltentwicklung eine *unbedingte* Notwendigkeit. Der Hellseher darf nicht zum Schwärmer werden; er *muß* den festen Boden unter den Füßen behalten.

Der Mittelpunkt im Kopfe wird dann, wenn er gehörig befestigt ist, weiter nach unten verlegt, und zwar in die Gegend des Kehlkopfes. Das wird im weiteren Anwenden der Konzentrationsübungen bewirkt. Dann strahlen die charakterisierten Bewegungen des Ätherleibes von dieser Gegend aus. Sie erleuchten den Seelenraum in der Umgebung des Menschen.

Ein weiteres Üben befähigt den Geheimschüler, die Lage seines Ätherleibes selbst zu bestimmen. Vorher ist diese Lage von den Kräften abhängig, die von außen kommen und vom physischen Körper ausgehen. Durch die weitere Entwicklung wird der Mensch imstande, den Ätherleib nach allen Seiten zu drehen. Diese Fähigkeit wird durch Strömungen bewirkt, welche ungefähr längs der beiden Hände verlaufen und die ihren Mittelpunkt in der zweiblättrigen Lotusblume in der Augengegend haben. Alles dies kommt dadurch zustande, daß sich die Strahlungen, die vom Kehlkopf ausgehen, zu runden Formen gestalten, von denen eine Anzahl zu der zweiblättrigen Lotusblume hingehen, um von da aus als wellige Strömungen den Weg längs der Hände zu nehmen. - Eine weitere Folge besteht darin, daß sich diese Ströme in der feinsten Art verästeln und verzweigen und zu einer Art Geflecht werden, das wie ein Netzwerk (Netzhaut) zur Grenze des ganzen Ätherleibes sich umbildet. Während dieser vorher nach außen keinen Abschluß hatte, so daß die Lebensströme aus dem allgemeinen Lebensmeer unmittelbar aus- und einströmten, müssen jetzt die Einwirkungen von außen dieses Häutchen durchlaufen. Dadurch wird der Mensch für diese *äußeren* Strömungen empfindlich. Sie werden ihm wahrnehmbar. [...]

In der Geisteswissenschaft wird von *vier* Eigenschaften gesprochen, welche sich der Mensch auf dem sogenannten Prüfungspfade erwerben muß, um zu höherer Erkenntnis aufzusteigen. Es ist die *erste* davon die Fähigkeit, in den Gedanken das Wahre von der Erscheinung zu scheiden, die Wahrheit von der bloßen Meinung. Die *zweite* Eigenschaft ist die richtige Schätzung des Wahren und Wirklichen gegenüber der Erscheinung. Die *dritte* Fähigkeit besteht in der [...] Ausübung der sechs Eigenschaften: Gedankenkontrolle, Kontrolle der Handlungen, Beharrlichkeit, Duldsamkeit, Glaube und Gleichmut. Die *vierte* ist die Liebe zur inneren Freiheit.

Ein bloßes verstandesmäßiges Begreifen dessen, was in diesen Eigenschaften liegt, nützt gar nichts. Sie müssen der Seele so einverleibt werden, daß sie innere *Gewohnheiten* begründen. Man nehme zum Beispiel die erste Eigenschaft: Die Unterscheidung des Wahren von der Erscheinung. Der Mensch muß sich so schulen, daß er bei jeglichem Dinge, das ihm gegenübertritt, ganz wie selbstverständlich unterscheidet zwischen dem, was unwesentlich ist, und dem, was Bedeutung hat. Man kann sich so nur schulen, wenn man in aller Ruhe und Geduld bei seinen Beobachtungen der Außenwelt immer wieder die dahingehenden Versuche macht. Zuletzt haftet in natürlicher Weise der Blick ebenso an dem Wahren, wie er vorher an dem Unwesentlichen sich befriedigt hat. «Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis»: diese Wahrheit wird zu einer selbstverständlichen Überzeugung der Seele. Und so wird es mit den anderen der genannten vier Eigenschaften zu halten sein.

Nun verwandelt sich tatsächlich der feine Ätherleib des Menschen unter dem Einfluß dieser vier Seelengewohnheiten. Durch die erste «Unterscheidung des Wahren von der Erscheinung» wird der gekennzeichnete Mittelpunkt im Kopfe erzeugt und der im Kehlkopf vorbereitet. Zur *wirklichen* Ausbildung sind dann allerdings die Konzentrationsübungen notwendig, von denen oben gesprochen worden ist. Sie bilden aus, und die vier Gewohnheiten bringen zur Reife. - Ist der Mittelpunkt in der Gegend des Kehlkopfes vorbereitet, dann wird jene angedeutete freie Beherrschung des Ätherleibes und sein Überziehen und Begrenzen mit dem Netzhautgeflecht bewirkt durch die richtige *Schätzung* des Wahren gegenüber der unwesentlichen Erscheinung. Bringt es der Mensch zu solcher Schätzung, dann werden ihm allmählich die geistigen Tatsachen wahrnehmbar. Er soll aber nicht glauben, daß er bloß Handlungen zu vollziehen hat, welche vor einer verstandesmäßigen Schätzung als bedeutungsvoll erscheinen. Die geringste Handlung, jeder kleine Handgriff hat etwas Bedeutungsvolles im großen Haushalte des Weltganzen, und es kommt nur darauf an, ein *Bewußtsein* von dieser Bedeutung zu haben. Nicht auf *Unterschätzung*, sondern auf *richtige Einschätzung* der alltäglichen Verrichtungen des Lebens kommt es an.

Man vergleiche zu dieser Darstellung die Schilderung in des Verfassers «Theosophie».

... Den Physiker bitte ich, sich an dem Ausdruck «Ätherleib» nicht zu stoßen. Mit dem Worte «Äther» soll nur die Feinheit des in Betracht kommenden Gebildes angedeutet werden. Mit dem «Äther» der physikalischen Hypothesen braucht das hier Angeführte zunächst gar nicht zusammengebracht zu werden.

Schutz vor verderblichen Kräften der Elementarreiche – Das Bleibende, Unvergängliche – Das Herz auf das Wertvolle Gediegene heften – Die sechs Eigenschaften

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Stufen der höheren Erkenntnis» von GA 12 «Die Stufen der höheren Erkenntnis», S. 25 ff.):

Es ist aus obigem ersichtlich, daß durch die Arbeit in einer höheren Welt die Seele dem Leibe etwas von ihrer sonst fürsorglichen Tätigkeit entziehen muß. Sie überläßt denselben in einer gewissen Beziehung sich selbst. Er braucht einen Ersatz für das, was sie ihm vorher geleistet hat. Erhält er einen

solchen Ersatz nicht, so kommt er in die Gefahr, verderblichen Kräften zu verfallen. Man muß sich nämlich darüber klar sein, daß der Mensch fortwährend den Einflüssen seiner Umgebung ausgesetzt ist. Er lebt ja nur durch die Einwirkungen dieser Umgebung. Zunächst kommen innerhalb der Umgebung die Reiche der sichtbaren Natur in Betracht. Der Mensch gehört dieser sichtbaren Natur an. Gäbe es um ihn herum nicht das Mineral-, Pflanzen-, Tierreich und dasjenige der anderen Menschen: er könnte nicht leben. Man denke sich den Menschen von der Erde hinweggehoben in den Weltraum hinaus, er müßte als physischer Mensch sogleich zugrunde gehen, wie die Hand verdorrt, wenn man sie vom Leibe trennt. So stark die Illusion wäre, deren sich die menschliche Hand schuldig machte, wenn sie glaubte, *sie* könne ohne den Leib leben, so stark wäre auch die Täuschung, in welche der Mensch verfiel, wenn er behauptete, er könne ohne das Mineral-, Tier-, Pflanzenreich und ohne die anderen Menschen als physisches Wesen existieren. - Nun gibt es aber außer den genannten Reichen noch drei andere, die sich für gewöhnlich der menschlichen Aufmerksamkeit entziehen. Es sind die drei Elementarreiche. Sie stehen in einer gewissen Beziehung unter dem Mineralreiche. Es gibt Wesen, die es nicht bis zur mineralischen Verdichtung bringen, die aber deshalb nicht weniger da sind und ihre Wirkung auf den Menschen haben. (Man vergleiche über diese Elementarreiche, was über sie in den Aufsätzen «Aus der Akasha-Chronik» gesagt ist, sowie die Bemerkungen darüber in meiner «Theosophie».) Der Mensch ist somit Einflüssen aus Naturreichen ausgesetzt, die in einer gewissen Richtung unsichtbar genannt werden müssen. Wenn nun die Seele am Leibe arbeitet, so besteht ein wesentlicher Teil ihrer Tätigkeit darin, die Einflüsse der Elementarreiche so zu regeln, daß *sie* für den Menschen gedeihlich sind. - In dem Augenblicke nun, in dem die Seele ihre Tätigkeit zum Teil dem Leibe entzieht, können sich seiner verderbliche Kräfte aus den Elementarreichen bemächtigen. Darin besteht eine Gefahr der höheren Entwicklung. Es muß daher dafür gesorgt werden, daß, sobald sich die Seele vom Körper zurückzieht, er durch sich selbst nur guten Einflüssen von Seiten der elementaren Welt zugänglich ist. - Wird darauf nicht geachtet, so verkommt der gewöhnliche Mensch in einer gewissen Beziehung physisch und auch moralisch, trotzdem er den Zugang zu höheren Welten gewinnt. Während die Seele in höheren Gebieten lebt, nisten sich im dichten physischen Leib und im Ätherleib schädliche Kräfte ein. Dies ist der Grund, warum gewisse schlechte Eigenschaften, die vor der höheren Entwicklung durch die ausgleichende Wirkung der Seele niedergehalten worden sind, bei Mangel an Vorsicht zum Ausdruck kommen können. Menschen, welche vorher gute, moralische Naturen waren, können unter solchen Umständen dann, wenn sie an höhere Welten herantreten, allerlei niedrige Neigungen, erhöhte Selbstsucht, Unwahrhaftigkeit, Rachsucht, Zorn usw. usw. hervorkehren. - Niemand darf von dieser Tatsache sich zurückschrecken lassen, in die höheren Welten aufzusteigen; aber vorgesorgt muß werden, daß solche Dinge nicht eintreten. Die niedere Natur des Menschen muß gefestigt und unzugänglich gemacht werden gefährlichen elementarischen Einflüssen. Das eben geschieht durch die bewußte Ausbildung gewisser Tugenden. Diese Tugenden werden in den theosophischen Handbüchern, welche von geistiger Entwicklung handeln, angegeben. Hier aber hat man den Grund, warum auf sie Sorgfalt gelegt werden muß. [...]

Zuerst muß der Mensch in ganz bewußter Weise bei allen Dingen fortwährend darauf bedacht sein, das Bleibende, Unvergängliche von dem Vergänglichen abzusondern, und auf das erstere seine Aufmerksamkeit richten. In jedem Dinge und Wesen kann der Mensch ein Etwas vermuten oder erkennen, das bleibt, wenn die vergängliche Erscheinung entschwindet. Sehe ich eine Pflanze, dann kann ich sie zunächst betrachten, wie sie sich den Sinnen darbietet. Das soll man gewiß nicht versäumen. Und niemand wird das Ewige in den Dingen entdecken, der sich nicht zuerst mit dem Vergänglichen gründlich bekannt gemacht hat. Diejenigen, welche sich immer besorgt zeigen, daß dem Menschen, der den Blick auf das Geistig-Unvergängliche richtet, die «Frische und Natürlichkeit des Lebens» verlorengehe: sie wissen eben noch nicht, um was es sich dabei eigentlich handelt. Aber, wenn ich so die

Pflanze anschau, kann mir klarwerden, daß in ihr ein bleibender Lebenstrieb ist, der in einer neuen zum Vorschein kommen werde, wenn die gegenwärtige Pflanze längst zerstoßen sein wird. Solche Art, sich zu den Dingen zu stellen, muß man in die ganze Verfassung seines Gemütes aufnehmen. - Dann muß man sein Herz auf das Wertvolle, Gediegene heften und dieses höher schätzen lernen als das Vorübergehende, Bedeutungslose. Man soll sich bei allen seinen Empfindungen und Handlungen den Wert vor Augen halten, den etwas im Zusammenhange eines Ganzen hat. - Zum dritten soll man *sechs* Eigenschaften in sich ausbilden: Kontrolle der Gedankenwelt, Kontrolle der Handlungen, Ertragsamkeit, Unbefangenheit, Vertrauen in die Umwelt und inneres Gleichgewicht. Kontrolle der Gedankenwelt erreicht man, wenn man sich bemüht, dem Irrlichtelieren der Gedanken und Empfindungen, die beim gewöhnlichen Menschen immer auf- und abwogen, entgegenzuarbeiten. Im alltäglichen Leben ist der Mensch nicht der Führer seiner Gedanken; sondern er wird von ihnen getrieben. Das kann natürlich auch gar nicht anders sein. Denn das Leben treibt den Menschen. Und er muß als *ein* Wirkender sich diesem Treiben des Lebens überlassen. Während des *gewöhnlichen* Lebens wird das gar nicht anders sein können. Will man aber in eine höhere Welt aufsteigen, so muß man sich wenigstens ganz kurze Zeiten aussondern, in denen man sich zum Herrn seiner Gedanken- und Empfindungswelt macht. Man stellt da einen Gedanken aus völliger innerer Freiheit in den Mittelpunkt seiner Seele, während sich sonst die Vorstellungen von außen aufdrängen. Dann versucht man alle aufsteigenden Gedanken und Gefühle fernzuhalten und nur das mit dem ersten Gedanken zu verbinden, von dem man selbst will, daß es dazu gehöre. Eine solche Übung wirkt wohltätig auf die Seele und dadurch auch auf den Leib. Sie bringt den letzteren in eine solche harmonische Verfassung, daß er sich schädlichen Einflüssen entzieht, wenn die Seele auch nicht unmittelbar auf ihn wirkt. - Kontrolle der Handlungen besteht in einer ähnlichen Regelung derselben durch innere Freiheit. Man beginnt gut damit, daß man sich anschickt, irgendetwas regelmäßig zu tun, wozu man durch das gewöhnliche Leben nicht gekommen wäre. In dem letzteren wird ja der Mensch von außen zu seinen Handlungen getrieben. Die kleinste Tat aber, die man aus der ureigensten Initiative heraus unternimmt, wirkt in der angegebenen Richtung mehr als alles, wozu man vom äußeren Leben gedrängt wird. - Ertragsamkeit ist das Entfernthalten von jener Stimmung, die man bezeichnen kann mit dem Wechsel zwischen «Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt». Der Mensch wird hin- und hergetrieben zwischen allen möglichen Stimmungen. Die Lust macht ihn froh, der Schmerz drückt ihn herab. Das hat seine Berechtigung. Wer aber den Weg sucht zu höherer Erkenntnis, der muß sich in der Lust und auch im Schmerze mäßigen können. Er muß «ertragsam» werden. Maßvoll muß er sich den lusterregenden Eindrücken hingeben können und auch den schmerzlichen Erlebnissen: immer durch beides mit Würde hindurchschreiten. Von nichts sich übermannen, außer Fassung bringen lassen. Das begründet nicht Gefühllosigkeit, sondern macht den Menschen zum festen Mittelpunkt innerhalb der Lebenswellen, die rings um ihn auf- und niedersteigen. Er hat sich stets in der Hand.

Eine ganz besonders wichtige Eigenschaft ist der «Sinn für die Bejahung». Es kann ihn derjenige bei sich entwickeln, welcher das Augenmerk in allen Dingen auf die guten, schönen und zweckvollen Eigenheiten richtet und nicht in erster Linie auf das Tadelnswerte, Häßliche und Widerspruchsvolle. Es gibt eine schöne, in der persischen Dichtung vorhandene Legende von Christus, die zur Anschauung bringt, was mit dieser Eigenschaft gemeint ist: Ein toter Hund liegt an einem Wege. Unter den an ihm Vorübergehenden ist auch Christus. Alle anderen wenden sich ab von dem häßlichen Anblick, den das Tier bietet; nur Christus spricht bewundernd von den schönen Zähnen des Tieres. So kann man den Dingen gegenüber empfinden; in allem, auch dem Widrigsten, mag sich für den, welcher ernstlich sucht, etwas Anerkennenswertes finden. Und das Fruchtbare an den Dingen ist ja nicht, was ihnen fehlt, sondern dasjenige, was sie haben. - Weiter ist bedeutsam, die Eigenschaft der «Unbefangenheit» zu entwickeln. Ein jeder Mensch hat ja seine Erfahrungen gemacht und sich dadurch eine

bestimmte Menge von Meinungen gebildet, die ihm dann im Leben zur Richtschnur werden. So selbstverständlich es auf der einen Seite ist, sich nach seinen Erfahrungen zu richten, so wichtig ist es für den, welcher eine geistige Entwicklung zur höheren Erkenntnis hin durchmachen will, daß er sich stets den Blick frei erhält für alles Neue, ihm noch Unbekannte, das ihm entgegentritt. Er wird so vorsichtig wie irgend möglich sein mit dem Urteil: «das ist unmöglich», «das kann ja gar nicht sein». Mag ihm seine Meinung nach den bisherigen Erfahrungen was immer sagen: er ist in jedem Augenblick bereit, sich von etwas Neuem, das ihm entgegenkommt, zu einer anderen Meinung bringen zu lassen. Jede Eigenliebe der Meinung gegenüber muß schwinden. - Wenn die bisher genannten fünf Eigenschaften von der Seele erworben sind, dann stellt sich eine sechste ganz von selbst ein: das innere Gleichgewicht, die Harmonie der geistigen Kräfte. Der Mensch muß etwas in sich finden wie einen geistigen Schwerpunkt, der ihm Festigkeit und Sicherheit gibt gegenüber allem, was im Leben da- oder dorthin zieht. Man muß nicht etwa vermeiden, mit allem mitzuleben, alles auf sich wirken zu lassen. Nicht die Flucht vor den hin- und widerziehenden Tatsachen des Lebens ist das Richtige, sondern im Gegenteil: das volle Hingeben an das Leben und *trotzdem* die sichere, feste Bewahrung von innerem Gleichgewicht und Harmonie.

Harmonie des Ätherleibs

Das innere Wort – Freiheit vom eigenen Inneren

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 144 f.):

Nunmehr ist auch der Zeitpunkt gekommen, um dem ganzen Strom- und Bewegungssystem den Mittelpunkt in der Herzgegend zu geben. Das geschieht wieder durch die Fortsetzung der Konzentrations- und Meditationsübung. Und damit ist auch die Stufe erreicht, auf welcher der Mensch mit dem «inneren Wort» begabt wird. Alle Dinge erhalten nunmehr für den Menschen eine neue Bedeutung. Sie werden gewissermaßen in ihrem innersten Wesengeistig hörbar; sie sprechen von ihrem eigentlichen Wesen zu dem Menschen. Die gekennzeichneten Strömungen setzen ihn mit dem Innern der Welt in Verbindung, zu welcher er gehört. Er beginnt das Leben seiner Umgebung mitzuerleben und kann es in der Bewegung seiner Lotusblumen nachklingen lassen.

Damit betritt der Mensch die geistige Welt. Ist er so weit, so gewinnt er ein neues Verständnis für dasjenige, was die großen Lehrer der Menschheit gesprochen haben. Buddhas Reden und die Evangelien zum Beispiel wirken jetzt in einer neuen Art auf ihn ein. Sie durchströmen ihn mit einer Seligkeit, die er vorher nicht geahnt hat. Denn der Ton ihrer Worte folgt den Bewegungen und Rhythmen, die er nun selbst in sich ausgebildet hat. Er kann es jetzt unmittelbar *wissen*, daß ein solcher Mensch wie Buddha oder die Evangelienschreiber nicht *ihre* Offenbarungen, sondern diejenigen aussprechen, welche ihnen zugeflossen sind vom innersten Wesen der Dinge. - Es soll hier auf eine Tatsache aufmerksam gemacht werden, die wohl nur aus dem Vorhergehenden verständlich wird. Den Menschen unserer gegenwärtigen Bildungsstufe sind die vielen Wiederholungen in Buddhas Reden nicht recht begreiflich. Dem Geheimschüler werden sie zu etwas, worauf er gern mit seinem inneren Sinne ruht. Denn sie entsprechen gewissen Bewegungen rhythmischer Art im Ätherleib. Die Hingabe an sie in vollkommener innerer Ruhe bewirkt auch ein Zusammenklingen mit solchen Bewegungen. Und weil diese Bewegungen ein Abbild sind bestimmter Weltrhythmen, die auch in gewissen Punkten Wiederholung und regelmäßige Rückkehr zu früheren darstellen, so lebt sich im Hinhören auf die Weise Buddhas der Mensch in den Zusammenhang mit den Weltgeheimnissen hinein.

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 147 f.):

Von den sechs Tugenden, aus denen sich die dritte Eigenschaft zusammensetzt, ist bereits gesprochen worden. Sie hängen zusammen mit der Ausbildung der zwölfblättrigen Lotusblume in der Herzgegend. Dahin muß ja, wie gezeigt worden ist, in der Tat der Lebensstrom des Ätherleibes geleitet werden. Die vierte Eigenschaft: das *Verlangen nach Befreiung*, dient dann dazu, das Ätherorgan in der Nähe des Herzens zur Reifung zu bringen. Wird diese Eigenschaft zur Seelengewohnheit, dann *befreit* sich der Mensch von allem, was *nur* mit den Fähigkeiten seiner persönlichen Natur zusammenhängt. Er hört auf, die Dinge von *seinem* Sonderstandpunkte aus zu betrachten. Die Grenzen

seines engen Selbst, die ihn an diesen Standpunkt fesseln, verschwinden. Die Geheimnisse der geistigen Welt erhalten Zugang zu seinem Innern. Dies ist die Befreiung. Denn jene Fesseln zwingen den Menschen, die Dinge und Wesen so anzusehen, wie es seiner persönlichen Art entspricht. Von dieser persönlichen Art, die Dinge zu betrachten, muß der Geheimschüler unabhängig, *frei* werden.

Der Wille zur Freiheit

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Stufen der höheren Erkenntnis» von GA 12 «Die Stufen der höheren Erkenntnis», S. 32 f.):

Endlich kommt für den Suchenden der «Wille zur Freiheit» in Betracht. Es hat ihn jemand, der zu allem, was er vollbringt, die Stütze und Grundlage in sich selbst findet. Er ist deshalb so schwer zu erringen, weil taktvoll der Ausgleich notwendig ist zwischen dem Öffnen des Sinnes gegenüber allem Großen und Guten und der gleichzeitigen Ablehnung eines jeglichen Zwanges. Man sagt so leicht: Einwirkung von außen und Freiheit vertragen sich nicht. Daß sie sich in der Seele vertragen: darauf kommt es aber gerade an. Wenn mir jemand etwas mitteilt, und ich nehme es unter dem Zwange seiner Autorität an: dann bin ich *unfrei*. Aber ich bin nicht minder unfrei, wenn ich mich verschließe vor dem Guten, das ich auf diese Art empfangen kann. Denn dann übt in der eigenen Seele das Schlechtere, das ich habe, auf mich einen Zwang aus. Und bei der Freiheit kommt es nicht allein darauf an, daß ich nicht unter dem Zwange einer äußeren Autorität stehe, sondern vor allen Dingen auch nicht unter derjenigen eigener Vorurteile, Meinungen, Empfindungen und Gefühle. Nicht blinde Unterwerfung unter das Empfangene ist das Richtige, sondern sich von ihm *anregen* lassen, es ganz unbefangen aufnehmen, um sich «frei» dazu zu bekennen. Eine fremde Autorität soll nicht anders als so wirken, daß man sich sagt: Ich mache mich gerade dadurch frei, daß ich ihrem Guten folge, d.h. es zu dem meinigen mache. Und eine auf der Geheimwissenschaft fußende Autorität will auch gar nicht anders als in dieser Art wirken. Sie *gibt*, was sie zu geben hat, nicht um *selbst* Macht über den Beschenkten zu gewinnen, sondern allein darum, daß der Beschenkte durch die Gabe reicher und freier werde.

Es ist auf die Bedeutung der angeführten Eigenschaften schon früher bei Besprechung der «Lotusblumen» hingewiesen worden. Dort wurde gezeigt, welche Beziehung sie zu der Entwicklung der zwölfblättrigen Lotusblume in der Herzgegend und der daran sich schließenden Strömungen des Ätherkörpers haben. Aus dem jetzt Gesagten ist ersichtlich, daß sie im wesentlichen die Aufgabe haben, dem physischen Körper des Suchenden jene Kräfte entbehrlich zu machen, die ihm sonst während des Schlafzustandes zugute kommen und die ihm wegen der Ausbildung entzogen werden müssen. Unter solchen Einwirkungen entwickelt sich die *imaginative Erkenntnis*.

Lesen der verborgenen Schrift – Ströme und Bewegungen des Ätherleibs

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 369 ff.):

Die imaginative Erkenntnis wird erreicht durch die Ausgestaltung der Lotusblumen aus dem astralischen Leibe heraus. Durch diejenigen Übungen, welche zur Erlangung von Inspiration und Intuition unternommen werden, treten im menschlichen Äther- oder Lebensleib besondere Bewegungen, Gestaltungen und Strömungen auf, welche vorher nicht da waren. Sie sind eben die Organe, durch welche der Mensch das «Lesen der verborgenen Schrift» und das, was darüber hinausliegt, in den Bereich seiner Fähigkeiten aufnimmt. Für das übersinnliche Erkennen stellen sich die Veränderungen im Ätherleibe eines Menschen, der zur Inspiration und Intuition gelangt ist, in der folgenden Art dar. Es wird, ungefähr wie in der Gegend nahe dem physischen Herzen, ein neuer Mittelpunkt im Ätherleibe bewußt, der sich zu einem ätherischen Organe ausgestaltet. Von diesem laufen Bewegungen

und Strömungen nach den verschiedenen Gliedern des menschlichen Leibes in der mannigfaltigsten Weise. Die wichtigsten dieser Strömungen gehen zu den Lotusblumen, durchziehen dieselben und ihre einzelnen Blätter und gehen dann nach außen, wo sie wie Strahlen sich in den äußeren Raum ergießen. Je entwickelter der Mensch ist, desto größer ist der Umkreis um ihn herum, in dem diese Strömungen wahrnehmbar sind. Der Mittelpunkt in der Gegend des Herzens bildet sich aber bei regelrechter Schulung nicht gleich im Anfang aus. Er wird erst vorbereitet. Zuerst entsteht als ein vorläufiger Mittelpunkt ein solcher im Kopfe; der rückt dann hinunter in die Kehlkopfgegend und verlegt sich zuletzt in die Nähe des physischen Herzens. Würde die Entwicklung unregelmäßig sein, so könnte sogleich in der Herzgegend das in Rede stehende Organ gebildet werden. Dann läge die Gefahr vor, daß der Mensch, statt zur ruhigen, sachgemäßen übersinnlichen Schauung zu kommen, zum Schwärmer und Phantasten würde. In seiner weiteren Entwicklung gelangt der Geistesschüler dazu, die ausgebildeten Strömungen und Gliederungen seines Ätherleibes unabhängig zu machen von dem physischen Leibe und sie selbständig zu gebrauchen. Es dienen ihm die Lotusblumen dabei als Werkzeuge, durch welche er den Ätherleib bewegt. Bevor dieses geschieht, müssen sich aber in dem ganzen Umkreis des Ätherleibes besondere Strömungen und Strahlungen gebildet haben, welche ihn wie durch ein feines Netzwerk in sich abschließen und zu einer in sich geschlossenen Wesenheit machen. Wenn das geschehen ist, können ungehindert die im Ätherleibe sich vollziehenden Bewegungen und Strömungen sich mit der äußeren seelisch-geistigen Welt berühren und mit ihnen sich verbinden, so daß äußeres geistig-seelisches Geschehen und inneres (dasjenige im menschlichen Ätherleibe) ineinanderfließen. Wenn das geschieht, ist eben der Zeitpunkt eingetreten, in dem der Mensch die Welt der Inspiration bewußt wahrnimmt. Dieses Erkennen tritt in einer anderen Art auf als das Erkennen in bezug auf die sinnlich-physische Welt. In dieser bekommt man durch die Sinne Wahrnehmungen und macht sich dann über diese Wahrnehmungen Vorstellungen und Begriffe. Beim Wissen durch die Inspiration ist es nicht so. Was man erkennt, ist unmittelbar, in einem Akte da; es gibt nicht ein Nachdenken *nach* der Wahrnehmung. Was für das sinnlich-physische Erkennen erst hinterher im Begriffe gewonnen wird, ist bei der Inspiration zugleich mit der Wahrnehmung gegeben. Man würde deshalb mit der seelisch-geistigen Umwelt in eins zusammenfließen, sich von ihr gar nicht unterscheiden können, wenn man das oben charakterisierte Netzwerk im Ätherleibe nicht ausgebildet hätte.

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 140 ff.):

Wenn die Geheimschulung so weit gekommen ist, daß die in den vorhergehenden Abschnitten gekennzeichneten Lotusblumen sich zu bewegen beginnen, dann hat der Schüler auch bereits manches von dem vollzogen, was zur Hervorrufung ganz bestimmter Strömungen und Bewegungen in seinem Ätherkörper führt. Der Zweck dieser Entwicklung ist, daß sich in der Gegend des physischen Herzens eine Art Mittelpunkt bildet, von dem Strömungen und Bewegungen in den mannigfaltigsten geistigen Farben und Formen ausgehen. Dieser Mittelpunkt ist in Wirklichkeit kein bloßer Punkt, sondern ein ganz kompliziertes Gebilde, ein wunderbares Organ. Es leuchtet und schillert geistig in den allerverschiedensten Farben und zeigt Formen von großer Regelmäßigkeit, die sich mit Schnelligkeit verändern können. Und weitere Formen und Farbenströmungen laufen von diesem Organ nach den Teilen des übrigen Körpers und auch noch über diesen hinaus, indem sie den ganzen Seelenleib durchziehen und durchleuchten. Die wichtigsten dieser Strömungen aber gehen zu den Lotusblumen. Sie durchziehen die einzelnen Blätter derselben und regeln ihre Drehung; dann strömen sie an den Spitzen der Blätter nach außen, um sich im äußeren Raum zu verlieren. Je entwickelter ein Mensch ist, desto größer wird der Umkreis, in dem sich diese Strömungen verbreiten.

In einer besonders nahen Beziehung steht die zwölfblättrige Lotusblume zu dem geschilderten Mittelpunkt. In sie laufen unmittelbar die Strömungen ein. Und durch sie hindurch gehen auf der einen Seite Strömungen zu der sechzehnblättrigen und der zweiblättrigen, auf der anderen (unteren) Seite zu den acht-, sechs- und vierblättrigen Lotusblumen. In dieser Anordnung liegt der Grund, warum auf die Ausbildung der zwölfblättrigen Lotusblume bei der Geheimschulung eine ganz besondere Sorgfalt verwendet werden muß. Würde hier etwas verfehlt, so müßte die ganze Ausbildung des Apparates eine unordentliche sein. - Man kann aus dem Gesagten ermessen, von wie zarter und intimer Art die Geheimschulung ist und wie genau man vorgehen muß, wenn alles in gehöriger Weise sich entwickeln soll. Ohne weiteres ist hieraus auch ersichtlich, daß nur derjenige über Anweisung zur Ausbildung übersinnlicher Fähigkeiten reden kann, der alles, was er an einem anderen ausbilden soll, selbst an sich erfahren hat und der vollkommen in der Lage ist zu erkennen, ob seine Anweisungen auch zu dem ganz richtigen Erfolge führen.

Lotusblumen und Charakterfestigkeit

(Rudolf Steiner im dritten Vortrag der Reihe «Die Geheimnisse der Schwelle» (GA 147) in München vom 26. August 1913, S. 64 ff.):

Und vor allen Dingen müssen stark und kraftvoll werden diejenigen Erlebnisse der Seele, die man bezeichnen könnte als die höheren moralischen Erlebnisse, Erlebnisse, die sich ausdrücken in der Seelenstimmung der Charakterfestigkeit, der inneren Sicherheit und Ruhe. Innerer Mut und Charakterfestigkeit müssen vor allen Dingen in der Seele ausgebildet werden, denn durch Charakterschwäche schwächt man das ganze Seelenleben, und man kommt mit einem schwachen Seelenleben in die elementarische Welt hinein. Das darf man aber nicht, wenn man richtig und wahr in der elementarischen Welt erleben will. Daher wird niemand, der es wahrhaftig ernst nimmt mit dem Erleben in den höheren Welten, jemals außer acht lassen, zu betonen, daß zu jenen Kräften, welche das Seelenleben verstärken müssen, damit es richtig eintritt in die höheren Welten, die Stärkung der moralischen Seelenkräfte gehört. Und es gehört zu den traurigsten Verirrungen, die der Menschheit vorgemacht werden, wenn man es unternimmt zu sagen, daß Hellsichtigkeit angeeignet werden solle mit Außerachtlassung der Verstärkung des moralischen Lebens. Es muß durchaus betont werden, daß dasjenige, was ich charakterisiert habe in der Schrift «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» als die Ausbildung der Lotusblumen, die bei dem sich heranbildenden Hellseher gleichsam in dem Geistleib des Menschen sich kristallisieren, daß dieses Heranbilden der Lotusblumen auch geschehen kann - aber eben nicht geschehen sollte - mit Außerachtlassung der moralischen Stärkungsmittel.

Diese Lotusblumen müssen da sein, wenn der Mensch die Verwandlungsfähigkeit haben will; denn letztere besteht darin, daß die Lotusblumen ihre Blätter in Bewegung von dem Menschen hinweg entfalten und die geistige Welt umfassen, sich an sie anschmiegen. Was man als Verwandlungsfähigkeit entwickelt, drückt sich für das hellseherische Anschauen in der Entfaltung der Lotusblumen aus. Was man als verstärktes Ich-Gefühl heranbildet, ist innere Festigkeit, die man nennen könnte ein elementarisches Rückgrat. Beides muß man entsprechend entwickelt haben: Lotusblumen, daß man sich verwandeln kann, und etwas Ähnliches wie ein Rückgrat in der physischen Welt, ein elementarisches Rückgrat, damit man sein verstärktes Ich in der elementarischen Welt entwickeln kann. So wie gestern erwähnt worden ist, daß dasjenige, was - in geistiger Art entwickelt - zu hohen Tugenden in der geistigen Welt führen kann, wenn man es in die Sinneswelt hinunterströmen läßt, zu den stärksten Lastern führen kann, so ist es auch in bezug auf die Lotusblumen und das elementarische Rückgrat. Es ist auch möglich, daß man durch gewisse Verrichtungen die Lotusblumen und auch das elementarische Rückgrat erweckt, ohne daß man moralische Festigkeit sucht, aber kein gewissenhafter

Hellseher wird das anempfehlen. Denn es handelt sich nicht bloß darum, daß man für die höheren Welten dieses oder jenes erreicht, sondern darum, daß man alles beachtet, was in Betracht kommt.

In dem Augenblick, wo man die Schwelle zur geistigen Welt überschreitet, kommt man in ganz anderer Weise, als man ihnen in der physisch-sinnlichen Welt gegenübertritt, in die Nähe der luziferischen und ahrimanischen Wesenheiten, von denen wir schon gesprochen haben. Und man erlebt das Eigentümliche, sobald man die Schwelle überschritten hat, das heißt, sobald man Lotusblumen und ein Rückgrat hat, daß man sogleich die luziferischen Mächte herankommen sieht. Diese haben das Bestreben, die Blätter der Lotusblüten zu ergreifen. Sie strecken die Fangarme aus nach unseren Lotusblüten, und man muß in der richtigen Weise sich entwickelt haben, damit man diese Lotusblüten zur Erfassung der geistigen Vorgänge verwendet, und daß sie einem nicht erfaßt werden von luziferischen Mächten. Daß sie nicht erfaßt werden von luziferischen Mächten, ist aber nur möglich, wenn man mit Befestigung der moralischen Kräfte in die geistige Welt hinaufsteigt.

Ich habe schon angedeutet, daß in der physisch-sinnlichen Welt die ahrimanischen Kräfte mehr von außen, die luziferischen mehr von innen in der Seele an den Menschen herankommen. In der geistigen Welt ist es umgekehrt: da kommen die luziferischen Wesenheiten von außen und wollen die Lotusblumen ergreifen, und die ahrimanischen Wesenheiten kommen von innen und setzen sich fest in dem elementarischen Rückgrat. Und jetzt schließen, wenn man nicht in Moralität hinaufgestiegen ist in die geistige Welt, einen merkwürdigen Bund miteinander die ahrimanischen und die luziferischen Mächte. Wenn man mit Ehrgeiz, Eitelkeit, mit Machtgelüsten, mit Stolz hinaufgestiegen ist, dann gelingt es Ahriman und Luzifer miteinander einen Bund zu schließen. Ich werde zwar ein Bild gebrauchen für das, was dann Ahriman und Luzifer tun, aber dieses Bild entspricht der Wirklichkeit, und Sie werden mich verstehen. Es geschieht wirklich, was ich durch dieses Bild andeute: Ahriman und Luzifer schließen einen Bund, und Luzifer mit Ahriman zusammen knüpfen die Blätter der Lotusblumen an das elementarische Rückgrat an. Alle Blätter der Lotusblumen werden mit dem elementarischen Rückgrat zusammengebunden, der Mensch wird in sich selber zusammengeschnürt, in sich selber gefesselt durch seine entwickelten Lotusblumen und durch sein elementarisches Rückgrat. Und das hat zur Folge, daß ein Grad von Egoismus und ein Grad von Liebe zur Täuschung eintritt, die ganz undenkbar sind, wenn der Mensch in der physischen Welt nur stehenbleibt. Das ist es also, was passieren kann, wenn helllichtiges Bewußtsein nicht in der gehörigen Weise herangebildet wird: Ahriman und Luzifer schließen den Bund, durch den die Blätter der Lotusblumen an das elementarische Rückgrat angebunden werden. Und so wird man in sich selber gefesselt durch seine eigenen elementarischen oder ätherischen Fähigkeiten. Das sind alles Dinge, die man wissen muß, wenn man versuchen will, in die wirkliche geistige Welt erkennend einzudringen.

Weisheitsmeditation (siehe 3. Teil des Anhangs)

Eine Meditation über die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens findet sich im Anhang und kann als Entsprechung der Entwicklung des Prana-Chakra angesehen werden.

Für die anthroposophischen Ärzte, die Wärme-Meditation

In dem Meditationstext „Für die anthroposophischen Ärzte“ (GA 268, S. 296), der so genannten „Wärme-Meditation“, sind wiederum zwei mal drei Qualitäten angesprochen, die durch eine 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

Miniatur-Skizze am
Anfang der hand-
schriftlichen Nieder-
schrift der Meditati-
on.



Eventuell mögliche Interpretation:

Chaotische Punkte und abgelenkte Vertikale: Das Denken, welches das Gute nicht denken kann.

Horizontale Linie: Das Fühlen, welches das Gute zwar fühlen, aber nicht tun kann.

Vertikale Linie nach unten: Das Wollen, das - wenn in Ruhe - ichhaft nach unten dringen und das Gute bewirken kann.



Skizze: zu „Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme“



Skizze: zu „Ich fühle in meinem Kopfe sich regend das Weltenleben in meiner Wärme“.

Zeichnungen von Rudolf Steiner
(GA 268, S. 297):

Eurythmie

„Ich denke die Rede“ mit Ätherempfindungen und Wärmemeditation

„Ich denke die Rede“

Im Lauteurythmie-Kurs (GA 279, S. 247 f.) hat Rudolf Steiner die „sechs Stellungen“ des Agrippa von Nettesheim (aus De Occulta Philosophia, drei Bücher über die Magie) wie abgebildet (Notizbuch und GA 279) zeigen lassen und dazu den stehenden Text „Ich denke die Rede“ hinzugesetzt:

„Jetzt möchte ich, daß sich eine Reihe von Eurythmisten hinstellen und verschiedene Gesten machen, und zwar machen wir das so: Die erste stellt die Füße zusammen und streckt die Arme so aus, daß sie horizontal liegen nach der Seite.

Die zweite stellt die Füße etwas auseinander und hält die Arme so, daß sie ungefähr in der Höhe hat, die ihrem Kehlkopf entspricht.

Jetzt eine dritte: Spreizen Sie die Füße etwas auswärts, halten Sie die Arme so in der Höhe, daß Sie die Hände so haben, daß wenn man sie mit einer Linie verbindet, sie unten unter dem Herzen vorbeigeht.

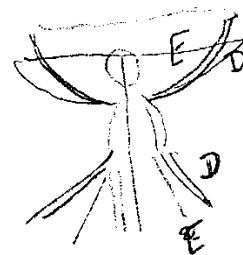
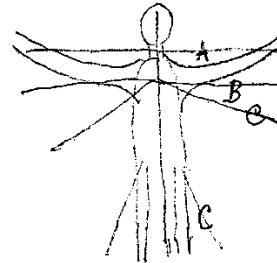
Die vierte: Spreizen Sie die Beine noch weiter nach außen, ganz breit, halten Sie die Arme so, daß Sie weit über dem Kopf die Hände haben, aber es muß eine Linie geben genau von den Händen bis zu den Füßen herunter.

Die fünfte: Machen Sie die Füße ungefähr so in der Stellung, wie die dritte sie hat, und jetzt machen Sie die Arme so, daß die Hände gerade, wenn man eine Linie zieht, über den Kopf weg eine Linie bilden. Hier (bei der zweiten) geht die Linie über den Kehlkopf; da ganz horizontal (bei der ersten); da geht es weit über den Kopf hinauf (bei der vierten), und da nun gerade am Kopf vorbei (bei der fünften). Halten Sie alle diese Gebärden fest.

Die sechste: Sie halten die Beine beide zusammen und die Arme senkrecht ganz hinauf.“

Danach lässt Rudolf Steiner die Gebärden so machen, dass die Stellungen von sechs nebeneinanderstehenden Eurythmistinnen gleichzeitig aufgebaut werden und eine siebte die Reihe mit Rücken zu diesen abschreitet:

„... So ungefähr. Und nun können Sie versuchen, immer von der einen Stellung zu der andern überzugehen. ... Versuchen Sie es abzuschreiten; treten Sie vor jede hin, und fühlen Sie, indem Sie vor jede hintreten, sich gedrängt, das, was ich da sage, auszudrücken dadurch, daß Sie die Gebärde derjenigen machen, die hinter Ihnen steht. Also jetzt sind Sie selber als erste noch dran:



- A Ich rede
- B Ich denke die Rede
- C Ich habe geredet
- D Ich suche meinen Geist-Vertrag
- E Ich fühle mich
- F Ich bin auf dem Geisteswege.

Ich denke die Rede.–

Zu den folgenden gehend, vor sie hintretend:

Ich rede

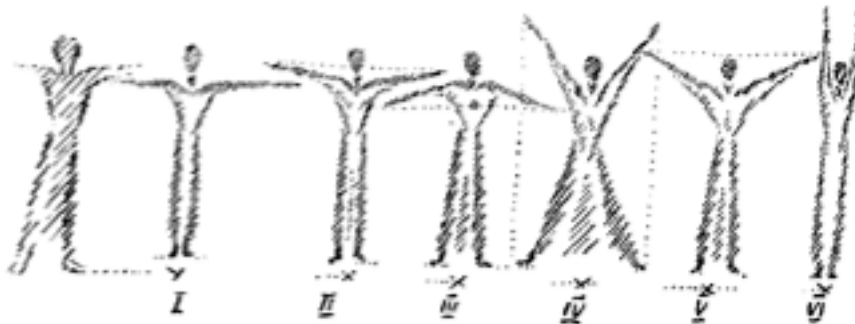
Ich habe geredet

Ich suche mich im Geiste

Ich fühle mich in mir

Ich bin auf dem Geistwege.

Da gehen also diese Gebärden auseinander hervor.



Wenn man Erwachsenen Eurythmie lehrt und man beginnt damit, daß man sie gerade diese Übung machen läßt, dann finden sie sich ganz sicher gerade dadurch sehr gut in das Eurythmische hinein. Außerdem gehört diese Übung, das heißt, wenn sie gemacht wird in diesen Gebärden hintereinander, unter die die Seele harmonisierenden, heileurythmischen Gebärden. Wenn also Menschen innerlich so auseinandergekommen sind in ihrer Seele, daß sich das auch leiblich zum Ausdrucke bringt, in allerlei Stoffwechselkrankheiten zum Ausdrucke bringt, dann ist unter allen Umständen als eine heil-eurythmische Übung diese Übung ganz vorzüglich.“ (Hervorhebung TH)

Die Ätherempfindungen im Anschluss an die sechs Nebenübungen

Die Ätherempfindungen der sechs „Eigenschaften“, wie Sie auch noch in esoterischen Stunden als Nebenübungen gelehrt wurden, kann man wie folgt beschreiben und später nach Florin Lowndes mit den Elementen von „Ich denke die Rede“ verbinden:

1. **Standhaftigkeit:** Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingießen.
2. **Willensantrieb:** Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen gießen, um es sich ganz einzuverleiben.
3. **Gleichmut/Innere Ruhe:** Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.
4. **Positivität:** Die innere Seligkeit bemerken, die 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.
5. **Unbefangenheit/Glaube:** Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung spüren und diese durch alle fünf Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.
6. **Beharrlichkeit:** Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus größer geworden wäre.

Zusammenfassung der Ätherströme in Anlehnung an GA 245 „Aus der esoterischen Schule“: Nebenübungen (Notizen von der esoterischen Stunde in München am 6. Juni 1907).

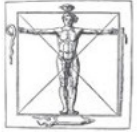


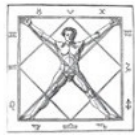

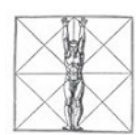
Die Ätherempfindungen der sechs Nebenübungen und „Ich denke die Rede“

Bei der Ausführung der Gesten von „Ich denke die Rede“ kann man bemerken, dass das Erleben der Ätherempfindungen der sechs Nebenübungen genau zu den Gesten von „Ich denke die Rede“ passt, was Florin Lowndes in seinem Buch „Die Belebung des Herzchakra“ herausgearbeitet hat. Dabei ergibt sich im Ablauf der Gesten eine Polarität der ersten Hälfte, wo sie nach unten in den leiblichen Raum führen, zur zweiten Hälfte, wo die Gesten nach oben, zum geistigen Raum, gerichtet sind:

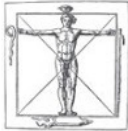
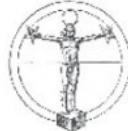

Rudolf Steiner: *Jetzt merken Sie sich bei diesen Gesten das Folgende:* Zuordnung zu den Nebenübungen und Ätherströmungen nach Florin Lowndes

I	<i>Ich denke die Rede</i>	Standhaftigkeit
II	<i>Ich rede</i>	Willensantrieb
III	<i>Ich habe geredet</i>	Gleichmut/Innere Ruhe
IV	<i>Ich suche mich im Geiste (meinen geistigen Ursprung)</i>	Positivität
V	<i>Ich fühle mich in mir</i>	Unbefangenheit/Glaube
VI	<i>Ich bin auf dem geistigen Wege</i> <i>oder: Ich bin auf dem Weg zum Geiste (zu mir)</i>	Beharrlichkeit

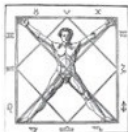

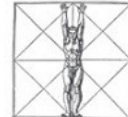
Beschreibungen siehe oben

Übung	1	2	3	4	5	6
Nebenübung	Gedankenkontrolle	Willensantrieb	Gleichmut innere. Ruhe	Positivität Verstehen	Unbefangenheit	Beharrlichkeit Harmonie
Ätherstrom Nebenübung	Festigkeit von der Stirn ins Rückenmark giesen	Tätigkeitsantrieb fließt vom Kopf zum Herz und Leib	Innere Ruhe Vom Herz in die Glieder und Taten ausstrahlen	Seeligkeit strahlung durch alle Sinne hinaus. Ausdehnung	Regsamkeit strömt durch alle Sinne ein.	Größer werden und über seine Haut hinauswachsen
Exoterisch	Denken	Wollen	Fühlen	Ausstrahlung	Einstrahlung	Durchstrahlung
Ich denke die Rede						

Die Wärmemeditation mit den Gebärden von „Ich denke die Rede“ und den Ätherströmungen

Die Wärmemeditation mit den Gebärden von „Ich denke die Rede“	Die Ätherströmungen der Nebenübungen (vgl. Seite 16)
<p>Kann ich das Gute denken? Ich kann das Gute nicht denken. Denken versorgt mein Ätherleib.</p>  <p>Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des Leibes finde ich das Gute nicht.</p>	<p>Standhaftigkeit: Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingießen.</p>
<p>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.</p>  <p>Mein astralischer Leib wirkt in dem Luftförmigen meines Leibes. Also in dem Luftförmigen des Leibes finde ich das durch mich existierende Gute nicht.</p>	<p>Willensantrieb: Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen gießen, um es sich ganz einzuverleiben.</p>
<p>Kann ich das Gute wollen? Ich kann das Gute wollen. Wollen versorgt mein Ich.</p>  <p>Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes. Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.</p>	<p>Gleichmut/Innere Ruhe: Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.</p>

 <p>Ich fühle meine Menschheit... ...in meiner Wärme.</p> 	<p>Das Lichtdreieck aufbauen Das Schweredreieck dazunehmen Übung „Licht strömt aufwärts - Schwere lastet abwärts“</p>
--	---

<p>Ich fühle Licht in meiner Wärme.</p>  <p><i>(Achtgeben, daß diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist)</i></p>	<p>Positivität: Die innere Seligkeit bemerken, die 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.</p>
<p>Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme.</p>  <p><i>(Achtgeben, daß die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht)</i></p>	<p>Unbefangenheit/Glaube: Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung spüren und diese durch alle fünf Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.</p>
<p>Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben in meiner Wärme.</p>  <p><i>(Achtgeben, daß die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet)</i></p>	<p>Beharrlichkeit: Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus größer geworden wäre.</p>

Anmerkungen zur Ausführung

- A) Die ersten drei Gebärden von „Ich denke die Rede“ jeweils zusammen mit
1. „Mein Ätherleib wirkt in ...“
 2. „Mein astralischer Leib wirkt in ...“
 3. „Mein Ich wirkt in ...“
- ausführen.
- B) Im Übergang bei „Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme“ bietet es sich an, zuerst das Lichtdreieck von den Füßen bis über den Kopf auszubilden, und dann das Schweredreieck dazu zu nehmen:
- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| „Ich fühle meine Menschheit ...“ | Licht strömt aufwärts |
| „... in meiner Wärme“ | Schwere lastet abwärts |
- C) Die Gebärden vier bis sechs während oder nach den folgenden Meditationssätzen, zusammen mit der in der Wärmemeditation angegebenen Ätherströmung ausführen.

Denken, Fühlen und Wollen in „Ich denke die Rede“ und in der Wärme-Meditation

Gewöhnlich werden den ersten drei Stellungen von „Ich denke die Rede“ nacheinander die Seelenaktivitäten Denken, Fühlen und Wollen zugeordnet. Dies ergibt sich recht anschaulich aus den Haltungen und den Sätzen:

Ich denke die Rede	Denken	Ausbreitung nach links und rechts, Verbindung herstellend
Ich rede	Wollen	aktives Heben der Arme, weiter Ausdehnung
Ich habe geredet	Fühlen	Lösen, Entspannung, nachlauschen

In der esoterisch ausgerichteten Wärmemeditation können die ersten drei Stellungen von „Ich denke die Rede“ bei entsprechender innerer Aktivität und Wahrnehmung auch so erlebt werden:

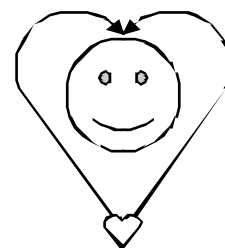
Ich denke die Rede	Denken	Ausbreitung nach links und rechts, Verbindung herstellend
Ich rede	Fühlen	Der untere Mensch dehnt sich aus, wird föhlend
Ich habe geredet	Wollen	Hineinlauschen in den Stoffwechsellmenschcn, Was habe ich in meinem letzten Leben getan (geredet) und was davon lebt jetzt in meinem Willen, unter dem Herzen?

TAO und Wärmemeditation

Anregungen zur eurythmischen Gestaltung der Lautfolge T - A - O als Wort

Eine besonders bedeutungsvolle und umfassende Lautfolge ist «TAO», ein uraltes Wort der chinesischen Philosophie und Religion.

Bereiten Sie die «TAO»-Gebärde vor, indem Sie ein «grosses T» bilden, bis die Fingerspitzen fast den Kopf erreichen. Schließen Sie mit Ihren Armen Ihren Kopf ins Herz. Haben Sie ein grosses, gesundes Herz. Bringen Sie die Gebärde aber nicht ganz zu Ende, sondern betrachten Sie diese als Vorbereitung für das, was kommt.



Beim T schliessen die Arme den Kopf ins Herz.

Beginnen Sie das «T» des «TAO» mit einem sanften Impuls aus Ihrem Herzen, der die Hände und Finger auf demselben Weg, auf dem sie gekommen sind, nach oben trägt und die Gebärde der Arme nach oben öffnet. Führen Sie die Gebärde über in ein empfangendes «A» mit nach oben gestreckten Armen und Händen. Weil Sie die Arme vom Herzen her durchstrahlen, haben Sie einen guten Kontakt nach unten, stehen aufrecht und sind zentriert in Ihrer Mitte.

Lassen Sie die Arme weiterhin gestreckt in der «A»-Gebärde und senken Sie die Arme unter Beibehaltung des «A»-Winkels langsam in einem Bogen nach unten, bis das «A» links und rechts neben Ihrem Körper zur Erde zeigt. Bleiben Sie aufrecht, durchstrahlen Sie Ihre Arme vom Herzen her und verbinden Sie sich mit der Erde unter Ihnen.

Gehen Sie mit dem «A» innerlich weit hinunter, bevor Sie loslassen und das «O» einleiten. Manchmal erlebt man dann eine Kraft, die den Körper von unten her erfüllt und aufrichtet. Dieser Strom steigt bis zur Mitte auf und breitet sich vom Herzen nach vorne aus. Wenn dieser Strom beim Übergang vom nach unten gerichteten «A» zum horizontalen «O» auftritt, darf er ruhig die Arme mitnehmen und Ihnen zu einem erfüllten «O» in Ihrer Mitte verhelfen.

Am Ende stehen Sie so aufrecht wie am Anfang, als Sie die «T»-Gebärde ausgeführt haben, und behalten die «O»-Gebärde noch eine kurze Zeit bei. Durch das «T» und das obere «A» waren Sie mit dem Raum über sich verbunden. Durch das untere «A» und das Aufsteigen von unten haben Sie sich mit dem Raum unter sich verbunden. Erinnern Sie sich an beides mit Ihrem Körpergefühl und spüren Sie beide in Ihrem «O», bevor Sie die Gebärde loslassen und das «TAO» beenden.

Variationen





Wenn der kraftvolle, erfüllende Aufstrom ausbleibt, nehmen Sie die «O»-Gebärde zu Hilfe, um Energie von unten in Ihr «O» aufzunehmen. Sie brauchen nur die Arme und sich selbst gut zu spüren und sich weiterhin mit der Erde verbunden zu fühlen. Dann bringen die Arme – während Sie das «A» in die umfassende «O»-Gebärde überleiten – Energie von unten mit und machen Ihr «O» stark und kräftig.

Sie könnten den Übergang vom nach oben offenen «A» zum nach unten offenen «A» auch so machen, dass Sie Ihre Arme wie zwei Flügel seitlich abströmen lassen.

Oder Sie gestalten den Ablauf der Gebärden so, dass der Übergang vom «A» zum «O» bereits auf dem Weg nach unten stattfindet und Sie das «O» unten bis an den Körper heranführen. Vielleicht gelingt es Ihnen, das «O» so gross und intensiv zu erleben, dass es sich anfühlt, als würden Sie damit nicht nur den unteren Menschen, sondern die ganze Erde umarmen.

Es gibt viele Möglichkeiten, das «TAO» mit Eurythmie zu gestalten. Finden Sie Ihre eigenen Varianten! Kreieren Sie mit den Gebärden einen inhaltsvollen Ablauf: Einen Prozess, der eine Bedeutung hat, eine Geschichte, die Ihnen etwas sagen möchte –eurythmisch gesprochen: ein «Wort».

Anregungen zur Gestaltung der Lautfolge T - A - O als musikalische Seelengestenfolge

T	Septim		c-h	c-h	Heiter
	Sext		c-a	c-a	Mitteilung
A	Terz		c-e	c-e	Innigsein
O	Sekund		c-h	c-h	Verzweiflung



Im Anschluss an die Verzweiflungsgeste die O-Gebärde um die Taille des innerlich erlebten Licht- und Schweredreiecks bilden.

Die Wärme-Meditation mit den Intervall- und Lautgebärden des TAO, Liebe-E und IAO

Hinweise zur Ausführung

Den Text der Wärmemeditation während der Vokal-Gebärde denken, sprechen oder fühlen. Danach stumm oder mit innerlich erlebter Musik die Intervallgebärden ausführen und den Qualitäten von Denken, Fühlen und Wollen nachspüren.

Im Übergang bei „Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme“ fängt die Wahrnehmung des Christus im Ätherischen an, die auch durch die Grundstein-Meditation/-Spruch impulsiert werden kann.

Beim Bewegen der Frage, welche Ätherströmung hier passend wäre, liegt es nahe, dass diese mit der Qualität der eigenen Wärmeströmung und der des Christus, als dem „menschheitlichen“ Aspekt des (höheren) Ich der Menschheit, verbunden sein müsste. Hier bietet sich zunächst die von Rudolf Steiner gegebene Leichtehaltung an (vgl. Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.**).

Daran kann sich eine Abwandlung der Übung „Liebe-E“ anschließen, bei der die Arme zunächst weit ausgebreitet werden, um „meine Menschheit“ zu erfühlen, und danach zu einer zusammenfassenden Gebärde, bei der die Arme zu einem E vor der Brust zusammengeführt werden, um die in der Ausdehnung erlebte geistige Wärme seelisch bewusst zu machen.

Hinweise zu Gebärden und Übergänge

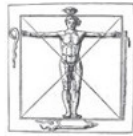
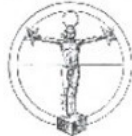


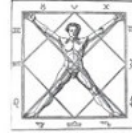


T- Gebärde	Fortwährender ätherischer Aufstrom aussen und daraus folgender Gegenstrom von oben nach unten im Zentrum.
Septim- Sext	Die Fingerspitzen ziehen hinaus. Die Fingerglieder breiten nacheinander von aussen nach innen und wieder hinaus. Beides gleichzeitig erleben: Denken!
A-Gebärde	Horizontal ausstrahlen vom Herz, die Zurückstrahlung im Schultergürtel aufnehmen. Dadurch Ausbildung der Wirbelsäule nach unten, dort Empfindung vermittelnd. Die A-Gebärde bewirkt einen Einstrom im ganzen Körper.
Terz	Fühlen!
O-Gebärde	Von unten aufsteigend, die Wärme mitbringend. Formung etwas unter Herzhöhe, so dass das Herz nach vorne frei ist.
Sekund	Im Prozess bleiben! Willen auf dem Oberarm tragend.

Liebe-Gebärde Mit ausgebreiteten Armen seine (!) Menschheit erfühlen.

E vor dem Herzen Gebärde von aussen beschützend oder das Zentrum von innen her aufsuchend.

- I-Gebärde Schritt mit dem linken Fuss zurück, linker Arm oben, nach hinten ins Licht fühlend.
- Übergang ins Liebe-E Von der vorangegangenen Gebärde den direkten Übergang in die Ausbreitung suchen. Vom elementaren Erlebnis zurück in die menschliche Liebe-Gebärde.
- A Beine und Arme Erst mit dem «A der Beine» das Tönende erspüren. Dann mit dem nach unten gerichteten «A der Arme» fühlend begreifen, was es ist: Weltsubstanz.
- Aufstrom bewirken Die nach vorne quellenden Bauchkräfte einfangen und zurücknehmen, so dass sie den Rücken aufrichten. So entsteht der Ätherstrom zum Kopf.
- O Erst oben hinter dem Kopf bilden. Dann das O nach unten führen bis an den Unterleib heran, aber nicht ganz, es soll ein Volumen entstehen
- I-A-O -I in der Gestalt Nur im Fuss ausführen. Minimale Auslenkung der Gestalt nach hinten, vorne, in die Mitte. Ein zur Ruhe Kommen des Vorangegangenen, ein Ankommen.

Übersicht über die Zusammenhänge von „Ich denke die Rede“ und der Wärme-Meditation

Übung	1	2	3		4	5	6
Nebenübung	Gedankenkontrolle	Handlungen	Gleichmut		Verstehen Positivität	Unbefangenheit	Ausdauer Harmonie
Ätherstrom Nebenübung	Festigkeit von der Stirn ins Rückenmark giesen	Tätigkeitsantrieb vom Kopf zum Herz und Leib fließen lassen	Innere Ruhe Vom Herz in die Glieder, Taten und Kopf strahlen lassen		Seeligkeit des Herzens durch alle Sinne hinausstrahlen.	Regsamkeit der Umgebung durch alle Sinne einströmen lassen.	Grösser werden und über seine Haut hinauswachsen
Exoterisch	Denken	Wollen	Fühlen	Durchstülpung	Ausstrahlung	Einstrahlung	Durchstrahlung
Ich denke die Rede							
Esoterisch	Denken	Fühlen	Wollen	Feuer und Rauch	Ausstrahlung	Einstrahlung	Durchstrahlung
Wärme-meditation	Denken	Fühlen	Wollen	ICH	Lichtempfindung	Tonempfindung	Lebensempfindung
Ätherstrom Wärme-meditation	Ätherleib in der Flüssigkeit	Astralleib Im Luftförmigen	Ich im Wärmeäther	Menschheit in meiner Wärme	tritt im Herz auf <i>Lichtäther</i>	vom Unterleib zum Kopf mit Ausbreitung im Leib <i>Klangäther</i>	verbreitet sich vom Kopf her im ganzen Körper <i>Lebensäther</i>
TAO-IAO	Sept-Sext	Terz	Sekund	Liebe-E	I Liebe-E	A Liebe-E	O Liebe-E

Leichte Haltung		
<p>Kann ich das Gute denken? Ich kann das Gute nicht denken.</p> <p>Denken versorgt mein Ätherleib. Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des Leibes finde ich das Gute nicht.</p>		<p>«T»- Gebärde</p> <p>Septim- Sext</p> <p>Leichte-Haltung</p>
<p>Kann ich das Gute fühlen? Ich kann das Gute zwar fühlen; aber es ist durch mich nicht da, wenn ich es nur fühle.</p> <p>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.</p>		<p>«A»-Gebärde</p> <p>Terz</p> <p>Leichte-Haltung</p>
<p>Kann ich das Gute wollen? Ich kann das Gute wollen.</p> <p>Wollen versorgt mein Ich. Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes. Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.</p>		<p>«O»-Gebärde</p> <p>Sekund</p> <p>Leichte-Haltung</p>
Leichte Haltung		
<p>Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme.</p>		<p>Liebe-Gebärde, die Menschheit fühlen. «E» zum Herzen</p>
Leichte Haltung		
<p>Ich fühle Licht ... ----- ... in meiner Wärme</p>	<p><i>Achtgeben, dass diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist.</i></p>	<p>«I»-Gebärde: Schritt zurück, linker Arm oben</p> <p>Die Beine zusammenstellen. Liebe-Gebärde. E vor dem Herzen. Dann Leichte-Haltung</p>
<p>Ich fühle tönend die Weltsubstanz ... ----- ... in meiner Wärme</p>	<p><i>Achtgeben, dass die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht</i></p>	<p>«A der Beine». Bei „ich fühle tönend“, dann «A der Arme» nach unten. Die quellenden Bauchkräfte zurücknehmen, dadurch Aufstrom im Rücken.</p> <p>Die Beine zusammenstellen. Liebe-Gebärde. E vor dem Herzen. Dann die Leichte-Haltung</p>
<p>Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben ... ----- ... in meiner Wärme</p>	<p><i>Achtgeben, dass die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet.</i></p>	<p>«O» hinter dem Kopf. Dann das «O» nach unten führen.</p> <p>Die Beine zusammenstellen. Liebe-Gebärde. E vor dem Herzen. Leichte-Haltung, dann die Arme lösen</p>
I-A-O – I in der Gestalt. Nur im Fuss ausführen. Minimale Auslenkung der Gestalt		

Anhang

Drei Hauptübungen von Rudolf Steiner: Samenkorn-, Rosenkreuz-, und Weisheits-Meditation der Seelenkräfte

Die Samenkorn-Meditation

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Stufen der Einweihung – 2. Die Erleuchtung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 59 ff.):

Viel früher als eine deutliche Wahrnehmung von den Fortschritten tritt ein dunkles Gefühl auf, daß man auf dem rechten Wege sei und dieses Gefühl sollte man hegen und pflegen. Denn es kann zu einem sicheren Führer werden. Vor allem muß man den Glauben ausrotten, als ob es ganz besondere, geheimnisvolle Verrichtungen sein müßten, durch die man zu höheren Erkenntnissen gelangt. Man muß sich klarmachen, daß von den Gefühlen und Gedanken ausgegangen werden muß, mit denen der Mensch ja fortwährend lebt, und daß er diesen Gefühlen und Gedanken nur eine andere Richtung geben muß, als die gewohnte ist ein jeder sage sich zunächst: in meiner eigenen Gefühls- und Gedankenwelt liegen die höchsten Geheimnisse verborgen: ich habe sie bisher nur noch nicht wahrgenommen. Alles beruht schließlich darauf, daß der Mensch fortwährend Leib, Seele und Geist mit sich herumträgt, daß er sich aber nur seines Leibes im ausgesprochenen Sinne *bewußt* ist, nicht seiner Seele und seines Geistes. Und der Geheimschüler wird sich der Seele und des Geistes bewußt, wie sich der gewöhnliche Mensch seines Leibes bewußt ist.

Deshalb kommt es darauf an, die Gefühle und Gedanken in die rechte Richtung zu bringen. Dann entwickelt man die, Wahrnehmungen für das im gewöhnlichen Leben Unsichtbare. Hier soll einer der Wege angegeben werden, wie man das macht. Eine einfache Sache ist es wieder, wie fast alles, was bisher mitgeteilt worden ist. Aber von den größten Wirkungen ist sie, wenn sie beharrlich durchgeführt wird und wenn der Mensch vermag, mit der nötigen Intimen Stimmung sich ihr hinzugeben.

Man lege ein kleines Samenkorn einer Pflanze vor sich hin. Es kommt darauf an, sich vor diesem unscheinbaren Ding die, rechten Gedanken intensiv zu machen und durch diese Gedanken gewisse Gefühle zu entwickeln. Zuerst mache man sich klar, was man wirklich mit Augen sieht. Man beschreibe für sich Form, Farbe und alle sonstigen Eigenschaften des Samens. Dann überlege man folgendes. Aus diesem Samenkorn wird eine vielgestaltige Pflanze entstehen, wenn es in die Erde gepflanzt wird. Man vergegenwärtige sich diese Pflanze. Man baue sie sich in der Phantasie auf. Und dann denke man: Was ich mir jetzt in meiner Phantasie vorstelle, das werden die Kräfte der Erde und des Lichtes später wirklich aus dem Samenkorn hervorlocken. Wenn ich ein künstlich geformtes Ding vor mir hätte, das ganz täuschend dem Samenkorn nachgeahmt wäre, so daß es meine Augen nicht von einem wahren unterscheiden könnten, so würde keine Kraft der Erde und des Lichtes aus diesem eine Pflanze hervorlocken. Wer sich diesen Gedanken ganz klar macht, wer ihn innerlich erlebt, der wird sich auch den folgenden mit dem *richtigen Gefühle* bilden können. Er wird sich sagen: in dem Samenkorn ruht schon auf verborgene Art - als *Kraft* der ganzen Pflanze - das, was später aus ihm herauswächst. In der künstlichen Nachahmung ruht diese Kraft nicht. Und doch sind für *meine Augen* beide gleich. In dem wirklichen Samenkorn ist also etwas *unsichtbar* enthalten, was in der Nachahmung nicht ist. Auf dieses Unsichtbare lenke man nun Gefühl und Gedanken.*

[* Wer da einwenden wollte, daß bei einer genaueren mikroskopischen Untersuchung sich ja doch die Nachahmung von dem wirklichen Samenkorn unterscheidet, der zeigte nur, daß er nicht erfaßt hat, worauf es ankommt. Es handelt sich nicht darum, was man genau wirklich in sinnenfälliger Weise vor sich hat, sondern darum, daß man daran seelisch-geistige Kräfte entwickle.]

Man stelle sich vor: dieses Unsichtbare wird sich später in die sichtbare Pflanze verwandeln, die ich in Gestalt und Farbe vor mir haben werde. Man hänge dem Gedanken nach: *das Unsichtbare wird sichtbar werden*. Könnte ich nicht *denken*, so könnte sich mir auch nicht schon jetzt ankündigen, was erst später sichtbar werden wird.

Besonders deutlich sei es betont: Was man da denkt, muß man auch intensiv *fühlen*. Man muß in *Ruhe*, ohne alle störenden Beimischungen anderer Gedanken, den einen oben angedeuteten in sich *erleben*. Und man muß sich Zeit lassen, so daß sich der Gedanke und das Gefühl, die, sich an ihn knüpfen, gleichsam in die, Seele einbohren.

- Bringt man das in der rechten Weise zustande, dann wird man nach einiger Zeit - vielleicht erst nach vielen Versuchen - eine Kraft in sich verspüren. Und diese Kraft wird eine neue Anschauung erschaffen. Das Samenkorn wird wie in einer kleinen Lichtwolke eingeschlossen erscheinen. Es wird auf sinnlich-geistige Weise, als eine Art *Flamme* empfunden werden. Gegenüber der Mitte dieser Flamme empfindet man so, wie man beim Eindruck der Farbe *Lila* empfindet; gegenüber dem Rande, wie man der Farbe *bläulich* gegenüber empfindet. - Da erscheint das, was man vorher nicht gesehen hat und was die Kraft des Gedankens und der Gefühle geschaffen hat, die man in sich erregt hat. Was sinnlich unsichtbar war, die Pflanze, die erst später sichtbar werden wird, das offenbart sich da auf geistig sichtbare Art.

Es ist begreiflich, daß mancher Mensch das alles für Illusion halten wird. Viele werden sagen: «Was sollen mir solche Gesichte, solche Phantasmen?» Und manche werden abfallen und den Pfad nicht fortsetzen. Aber gerade darauf kommt es an: in diesen schwierigen Punkten der menschlichen Entwicklung nicht Phantasie und geistige Wirklichkeit miteinander zu verwechseln. Und ferner darauf, den Mut zu haben, vorwärts zu dringen und nicht furchtsam und kleinmütig zu werden. Auf der anderen Seite aber muß allerdings betont werden, daß der *gesunde* Sinn, der Wahrheit und Täuschung unterscheidet, fortwährend gepflegt werden muß. Der Mensch darf während all dieser Übungen nie die volle *bewußte* Herrschaft über sich selbst verlieren. So sicher, wie er über die Dinge und Vorgänge des Alltagslebens denkt, so muß er auch hier denken. Schlimm wäre es, wenn er in Träumerei verfiel. Verstandesklar, um nicht zu sagen: nüchtern, muß er in jedem Augenblicke bleiben. Und der größte Fehler wäre gemacht, wenn der Mensch durch solche Übungen sein Gleichgewicht verlöre, wenn er abgehalten würde, so gesund und klar über die, Dinge des Alltagslebens zu urteilen, wie er das vorher getan hat. Immer wieder soll sich der Geheimschüler daher prüfen, ob er nicht etwa aus seinem Gleichgewicht herausgefallen ist, ob er *derselbe* geblieben ist innerhalb der Verhältnisse, in denen er lebt. Festes Ruhen in sich selbst, klarer Sinn für alles, das muß er sich bewahren. Allerdings ist streng zu beachten, daß man sich nicht jeder beliebigen Träumerei hingeben soll, sich nicht allen möglichen Übungen überlassen soll. Die Gedankenrichtungen, die hier angegeben werden, sind seit Urzeiten in den Geheimschulen erprobt und geübt. Und nur *solche* werden hier mitgeteilt. Wer solche anderer Art anwenden wollte, die er sich selbst bildet oder von denen er da oder dort hört und liest, der muß in die Irre gehen und wird sich bald auf dem Pfade uferloser Phantastik befinden.

Eine weitere Übung, die sich an die beschriebene anzuschließen hat, ist die folgende. Man stelle sich einer Pflanze gegenüber, die sich auf der Stufe der vollen Entwicklung befindet. Nun erfülle man sich mit dem Gedanken, daß die Zeit kommen werde, wo diese Pflanze abstirbt. Nichts wird von dem mehr sein, was ich jetzt vor mir sehe. Aber diese Pflanze wird dann Samenkörner aus sich entwickelt haben, die wieder zu neuen Pflanzen werden. Wieder werde ich gewahr, daß in dem, was ich sehe, etwas verborgen ruht, was ich nicht sehe. Ich erfülle mich ganz mit dem Gedanken: diese Pflanzengestalt mit ihren Farben wird künftig nicht mehr sein. Aber die Vorstellung, daß sie Samen bildet, lehrt mich, daß sie nicht in Nichts verschwinden werde. Was sie vor dem Verschwinden bewahrt, kann ich jetzt ebensowenig mit Augen sehen, wie ich früher die Pflanze im Samenkorn habe sehen können. *Es gibt also in ihr etwas, was ich nicht mit Augen sehe*. Lasse ich diesen Gedanken *in mir* leben und verbindet sich das entsprechende *Gefühl* in mir mit ihm, dann entwickelt sich wieder, nach angemessener Zeit, in meiner Seele eine Kraft, die zur *neuen Anschauung* wird. Aus der Pflanze wächst wieder eine Art von geistiger *Flammenbildung* heraus. Diese ist natürlich entsprechend größer als die vorhin geschilderte. Die Flamme kann etwa in ihrem mittleren Teile grünlichblau und an ihrem äußeren Rande gelblichrot empfunden werden.

Es muß ausdrücklich betont werden, daß man, was hier als «Farben» bezeichnet wird, *nicht* so sieht, wie physische Augen die Farben sehen, sondern daß man durch die *geistige* Wahrnehmung ähnliches empfindet, wie wenn man einen physischen Farbeneindruck hat. Geistig «blau» wahrnehmen heißt etwas empfinden oder erfühlen, was ähnlich dem ist, was man empfindet, wenn der Blick des physischen Auges auf der Farbe «Blau» ruht. Dies muß berücksichtigen, wer allmählich wirklich zu geistigen Wahrnehmungen aufsteigen will. Er erwartet sonst, im Geistigen nur eine Wiederholung des Physischen zu finden. Das mußte ihn auf das bitterste beirren.

Wer es dahin gebracht hat, solches geistig zu sehen, hat viel gewonnen. Denn die Dinge enthüllen sich ihm nicht nur im gegenwärtigen *Sein*, sondern auch in ihrem Entstehen und Vergehen. Er fängt an, überall den Geist zu schauen, von dem die sinnlichen Augen nichts wissen können. Und damit hat er die ersten Schritte dazu getan, um allmählich durch eigene Anschauung hinter das Geheimnis von *Geburt und Tod* zu kommen. Für die äußeren Sinne entsteht ein Wesen bei der Geburt; es vergeht im Tode. Dies ist aber nur deshalb, weil diese Sinne den verborgenen Geist des Wesens nicht wahrnehmen. Für den Geist sind Geburt und Tod nur eine Verwandlung, wie das Hervorsprießen der Blume aus der Knospe eine Verwandlung ist, die sich vor den sinnlichen Augen abspielt. Will man das aber durch eigene Anschauung kennenlernen, so muß man in der angedeuteten Art erst den geistigen Sinn dafür erwecken.

Die Rosenkreuz-Meditation

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 307 ff.):

Die Erhebung zu einem übersinnlichen Bewußtseinszustande kann nur von dem gewöhnlichen wachen Tagesbewußtsein ausgehen. In diesem Bewußtsein lebt die Seele vor ihrer Erhebung. Es werden ihr durch die Schulung Mittel gegeben, welche sie aus diesem Bewußtsein herausführen. Die hier zunächst in Betracht kommende Schulung gibt unter den ersten Mitteln solche, welche sich noch als Verrichtungen des gewöhnlichen Tagesbewußtseins kennzeichnen lassen. Gerade die bedeutsamsten Mittel sind solche, die in stillen Verrichtungen der Seele bestehen. Es handelt sich darum, daß sich die Seele ganz bestimmten Vorstellungen hingibt. Diese Vorstellungen sind solche, welche durch ihr Wesen eine weckende Kraft auf gewisse verborgene Fähigkeiten der menschlichen Seele ausüben. Sie unterscheiden sich von solchen Vorstellungen des wachen Tageslebens, welche die Aufgabe haben, ein äußeres Ding abzubilden. Je wahrer sie dies tun, desto wahrer sind sie. Und es gehört zu ihrem Wesen, in diesem Sinne wahr zu sein. Eine solche Aufgabe haben die Vorstellungen nicht, welchen sich die Seele zum Ziele der Geistesschulung hingeben soll. Sie sind so gestaltet, daß sie nicht ein Äußeres abbilden, sondern in sich selbst die Eigenheit haben, auf die Seele weckend zu wirken. Die besten Vorstellungen hierzu sind *sinnbildliche* oder *symbolische*. Doch können auch andere Vorstellungen verwendet werden. Denn es kommt eben gar nicht darauf an, was die Vorstellungen enthalten, sondern lediglich darauf, daß die Seele alle ihre Kräfte darauf richtet, nichts anderes im Bewußtsein zu haben als die betreffende Vorstellung. Während im gewöhnlichen Seelenleben dessen Kräfte auf vieles verteilt sind und die Vorstellungen rasch wechseln, kommt es bei der Geistesschulung auf die Konzentration des ganzen Seelenlebens auf eine Vorstellung an. Und diese Vorstellung muß durch freien Willen in den Mittelpunkt des Bewußtseins gerückt sein. Sinnbildliche Vorstellungen sind deshalb besser als solche, welche äußere Gegenstände oder Vorgänge abbilden, weil die letzteren den Anhaltspunkt in der Außenwelt haben und dadurch die Seele weniger sich auf sich allein zu stützen hat als bei sinnbildlichen, die aus der eigenen Seelenenergie heraus gebildet werden. Nicht *was* vorgestellt wird, ist wesentlich, sondern darauf kommt es an, daß das Vorgestellte durch die Art des Vorstellens das Seelische von jeder Anlehnung an ein Physisches loslöst.

Man gelangt zu einem Erfassen dieser Versenkung in eine Vorstellung, wenn man sich erst einmal den *Begriff der Erinnerung* vor die Seele ruft. Hat man das Auge zum Beispiel auf einen Baum gerichtet und wendet man sich dann von dem Baume ab, so daß man ihn nicht mehr sehen kann, so vermag man die Vorstellung des Baumes aus der Erinnerung in der Seele wieder zu erwecken. Diese Vorstellung des Baumes, die man hat, wenn derselbe nicht dem Auge gegenübersteht, ist eine *Erinnerung* an den Baum. Nun denke man sich, man behalte diese Erinnerung in der Seele; man lasse die

Seele gleichsam auf der Erinnerungsvorstellung ruhen; man bemühe sich, alle andern Vorstellungen dabei auszuschließen. Dann ist die Seele in die Erinnerungsvorstellung des Baumes *versenkt*. Man hat es dann mit einer Versenkung der Seele in eine Vorstellung zu tun; doch ist diese Vorstellung das Abbild eines durch die Sinne wahrgenommenen Dinges. Wenn man aber dasselbe vornimmt mit einer durch freien Willen in das Bewußtsein versetzten Vorstellung, so wird man nach und nach die Wirkungen erzielen können, auf welche es ankommt.

Es soll nun ein Beispiel der inneren Versenkung mit einer sinnbildlichen Vorstellung veranschaulicht werden. Zunächst muß eine solche Vorstellung erst in der Seele aufgebaut werden. Das kann in folgender Art geschehen: Man stelle sich eine Pflanze vor, wie sie im Boden wurzelt, wie sie Blatt nach Blatt treibt, wie sie sich zur Blüte entfaltet. Und nun denke man sich neben diese Pflanze einen Menschen hingestellt. Man mache den Gedanken in seiner Seele lebendig, wie der Mensch Eigenschaften und Fähigkeiten hat, welche denen der Pflanze gegenüber vollkommener genannt werden können. Man bedenke, wie er sich seinen Gefühlen und seinem Willen gemäß da und dorthin begeben kann, während die Pflanze an den Boden gefesselt ist. Nun aber sage man sich auch: ja, gewiß ist der Mensch vollkommener als die Pflanze; aber mir treten dafür auch an ihm Eigenschaften entgegen, welche ich an der Pflanze nicht wahrnehme, und durch deren Nichtvorhandensein sie mir in gewisser Hinsicht vollkommener als der Mensch erscheinen kann. Der Mensch ist erfüllt von Begierden und Leidenschaften; diesen folgt er bei seinem Verhalten. Ich kann bei ihm von Verirrungen durch seine Triebe und Leidenschaften sprechen. Bei der Pflanze sehe ich, wie sie den reinen Gesetzen des Wachstums folgt von Blatt zu Blatt, wie sie die Blüte leidenschaftslos dem keuschen Sonnenstrahl öffnet. Ich kann mir sagen: der Mensch hat eine gewisse Vollkommenheit vor der Pflanze voraus; aber er hat diese Vollkommenheit dadurch erkauft, daß er zu den mir rein erscheinenden Kräften der Pflanze in seinem Wesen hat hinzutreten lassen Triebe, Begierden und Leidenschaften. Ich stelle mir nun vor, daß der grüne Farbsaft durch die Pflanze fließt und daß dieser der Ausdruck ist für die reinen leidenschaftslosen Wachstumsgesetze. Und dann stelle ich mir vor, wie das rote Blut durch die Adern des Menschen fließt und wie dieses der Ausdruck ist für die Triebe, Begierden und Leidenschaften. Das alles lasse ich als einen lebhaften Gedanken in meiner Seele erstehen. Dann stelle ich mir weiter vor, wie der Menschentwicklungsfähig ist; wie er seine Triebe und Leidenschaften durch seine höheren Seelenfähigkeiten läutern und reinigen kann. Ich denke mir, wie dadurch ein Niederes in diesen Trieben und Leidenschaften vernichtet wird, und diese auf einer höheren Stufe wiedergeboren werden. Dann wird das Blut vorgestellt werden dürfen als der Ausdruck der gereinigten und geläuterten Triebe und Leidenschaften. Ich blicke nun zum Beispiel im Geiste auf die Rose und sage mir: in dem roten Rosenblatt sehe ich die Farbe des grünen Pflanzensaftes umgewandelt in das Rot; und die rote Rose folgt wie das grüne Blatt den reinen, leidenschaftslosen Gesetzen des Wachstums. Das Rot der Rose möge mir nun werden das Sinnbild eines solchen Blutes, das der Ausdruck ist von geläuterten Trieben und Leidenschaften, welche das Niedere abgestreift haben und in ihrer Reinheit gleichen den Kräften, welche in der roten Rose wirken. Ich versuche nun, solche Gedanken nicht nur in meinem Verstande zu verarbeiten, sondern in meiner Empfindung lebendig werden zu lassen. Ich kann eine beseligende Empfindung haben, wenn ich die Reinheit und Leidenschaftslosigkeit der wachsenden Pflanze mir vorstelle; ich kann das Gefühl in mir erzeugen, wie gewisse höhere Vollkommenheiten erkauft werden müssen durch die Erwerbung der Triebe und Begierden. Das kann die Beseligung, die ich vorher empfunden habe, in ein ernstes Gefühl verwandeln; und dann kann ein Gefühl eines befreienden Glückes in mir sich regen, wenn ich mich hingebende dem Gedanken an das rote Blut, das Träger werden kann von innerlich reinen Erlebnissen, wie der rote Saft der Rose. Es kommt darauf an, daß man nicht gefühllos sich den Gedanken gegenüberstelle, welche zum Aufbau einer sinnbildlichen Vorstellung dienen. Nachdem man sich in solchen Gedanken und Gefühlen ergangen hat, verwandle man sich dieselben in folgende sinnbildliche Vorstellung. Man stelle sich ein schwarzes Kreuz vor. Dieses sei *Sinnbild* für das vernichtete Niedere der Triebe und Leidenschaften; und da, wo sich die Balken des Kreuzes schneiden, denke man sich sieben rote, strahlende Rosen im Kreise angeordnet. Diese Rosen seien das *Sinnbild* für ein Blut, das Ausdruck ist für geläuterte, gereinigte Leidenschaften und Triebe.*

[* Es kommt nicht darauf an, inwiefern diese oder jene naturwissenschaftliche Vorstellung die obigen Gedanken berechtigt findet oder nicht Denn es handelt sich um die Entwicklung solcher Gedanken

an Pflanze und Mensch, welche, ohne alle Theorie, durch eine einfache, unmittelbare Anschauung gewonnen werden können. Solche Gedanken haben ja doch auch ihre Bedeutung neben den in anderer Beziehung nicht minder bedeutsamen theoretischen Vorstellungen über die Dinge der Außenwelt. Und hier sind die Gedanken nicht dazu da, um einen Tatbestand wissenschaftlich darzustellen, sondern um ein *Sinnbild* aufzubauen, das sich als seelisch wirksam erweist, gleichgültig, welche Einwände dieser oder jener Persönlichkeit einfallen bei dem Aufbau dieses Sinnbildes.]

Eine solche sinnbildliche Vorstellung soll es nun sein, die man sich in der Art vor die Seele ruft, wie es oben an einer Erinnerungsvorstellung veranschaulicht ist. Eine solche Vorstellung hat eine seelenweckende Kraft, wenn man sich in innerlicher Versenkung ihr hingibt. Jede andere Vorstellung muß man versuchen während der Versenkung auszuschließen. Lediglich das charakterisierte Sinnbild soll im Geiste vor der Seele schweben, so lebhaft als dies möglich ist. — Es ist nicht bedeutungslos, daß dieses Sinnbild nicht einfach als eine weckende Vorstellung hier angeführt worden ist, sondern daß es erst durch gewisse Vorstellungen über Pflanze und Mensch aufgebaut worden ist. Denn es hängt die Wirkung eines solchen Sinnbildes davon ab, daß man es sich in der geschilderten Art zusammengestellt hat, bevor man es zur inneren Versenkung verwendet. Stellt man es sich vor, ohne einen solchen Aufbau erst in der eigenen Seele durchgemacht zu haben, so bleibt es kalt und viel unwirksamer, als wenn es durch die Vorbereitung seine seelenbeleuchtende Kraft erhalten hat. Während der Versenkung soll man jedoch sich alle die vorbereitenden Gedanken nicht in die Seele rufen, sondern lediglich das Bild lebhaft vor sich im Geiste schweben haben und dabei *jene Empfindung* mitschwingen lassen, die sich als Ergebnis durch die vorbereitenden Gedanken eingestellt hat. So wird das Sinnbild zum Zeichen neben dem Empfindungserlebnis. Und in dem Verweilen der Seele in diesem Erlebnis liegt das Wirksame. Je länger man verweilen kann, ohne daß eine störende andere Vorstellung sich einmischt, desto wirksamer ist der ganze Vorgang. Jedoch ist es gut, wenn man sich außer der Zeit, welche man der eigentlichen Versenkung widmet, öfters durch Gedanken und Gefühle der oben geschilderten Art den Aufbau des Bildes wiederholt, damit die Empfindung nicht verblasse. Je mehr Geduld man zu einer solchen Erneuerung hat, desto bedeutsamer ist das Bild für die Seele. (In den Auseinandersetzungen meines Buches: «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» sind noch andere Beispiele von Mitteln zur inneren Versenkung angegeben. Besonders wirksam sind die daselbst charakterisierten Meditationen über das Werden und Vergehen einer Pflanze, über die in einem Pflanzen-Samenkorn schlummernden Werdekräfte, über die Formen von Kristallen usw. Hier in diesem Buche sollte an einem Beispiele das Wesen der Meditation gezeigt werden.)

Ein solches Sinnbild, wie es hier geschildert ist, bildet kein äußeres Ding oder Wesen, das durch die Natur hervorgebracht wird, ab. Aber eben gerade dadurch hat es seine weckende Kraft für gewisse rein seelische Fähigkeiten. Es könnte allerdings jemand einen Einwand erheben. Er könnte sagen: Gewiß, das «Ganze», als Sinnbild, ist nicht durch die Natur vorhanden; aber alle Einzelheiten sind doch aus dieser Natur entlehnt: die schwarze Farbe, die Rosen und so weiter. Das alles werde doch durch die Sinne wahrgenommen. Wer durch solchen Einwand gestört wird, der sollte bedenken, daß nicht die Abbildungen der Sinneswahrnehmungen dasjenige sind, was zur Weckung der höheren Seelenfähigkeiten führt, sondern daß diese Wirkung lediglich durch die *Art der Zusammenfügung* dieser Einzelheiten hervorgerufen wird. Und diese Zusammenfügung bildet nicht etwas ab, was in der Sinneswelt vorhanden ist.

An einem Sinnbild — als Beispiel — sollte der Vorgang der wirksamen Versenkung der Seele veranschaulicht werden. In der Geistesschulung können die mannigfaltigsten Bilder dieser Art verwendet und diese in der verschiedensten Art aufgebaut werden. Es können auch gewisse Sätze, Formeln, einzelne Worte gegeben werden, in welche man sich zu versenken hat. In jedem Falle werden diese Mittel der inneren Versenkung das Ziel haben, die Seele loszureißen von der Sinneswahrnehmung und sie zu einer solchen Tätigkeit anzuregen, bei welcher der Eindruck auf die physischen Sinne bedeutungslos ist und die Entfaltung innerer schlummernder Seelenfähigkeiten das Wesentliche wird. Es kann sich auch um Versenkungen bloß in Gefühle, Empfindungen usw. handeln. Solches erweist sich besonders wirksam. Man nehme einmal das Gefühl der Freude. Im normalen Lebensverlaufe mag die Seele Freude erleben, wenn eine äußere Anregung zur Freude vorhanden ist. Wenn eine gesund empfindende Seele wahrnimmt, wie ein Mensch eine Handlung vollbringt, welche diesem seine Herzengüte eingibt, so wird diese Seele Wohlgefallen, Freude an einer solchen Handlung ha-

ben. Aber diese Seele kann nun nachdenken über eine Handlung dieser Art. Sie kann sich sagen: Eine Handlung, welche aus Herzensgüte vollbracht wird, ist eine solche, bei welcher der Vollbringer nicht seinem eigenen Interesse folgt, sondern dem Interesse seines Mitmenschen. Und eine solche Handlung kann eine sittlich gute genannt werden. Nun aber kann die betrachtende Seele sich ganz frei machen von der Vorstellung des einzelnen Falles in der Außenwelt, welcher ihr die Freude oder das Wohlgefallen gemacht hat, und sie kann sich die umfassende Idee der Herzensgüte bilden. Sie kann sich etwa denken, wie Herzensgüte dadurch entstehe, daß die eine Seele das Interesse der andern gleichsam aufsaugt und zu dem eigenen mache. Und die Seele kann nun die Freude empfinden über diese sittliche Idee der Herzensgüte. Das ist die Freude nicht an diesem oder jenem Vorgange der Sinneswelt, sondern die Freude an einer *Idee* als solcher. Versucht man solche Freude durch längere Zeit in der Seele lebendig sein zu lassen, so ist dies Versenkung in ein Gefühl, in eine Empfindung. Nicht die Idee ist dann das Wirksame zur Weckung der inneren Seelenfähigkeiten, sondern das durch längere Zeit andauernde Walten des nicht durch einen bloßen einzelnen äußeren Eindruck angeregten Gefühls innerhalb der Seele. — Da die übersinnliche Erkenntnis tiefer einzudringen vermag in das Wesen der Dinge als das gewöhnliche Vorstellen, so können aus deren Erfahrungen heraus Empfindungen angegeben werden, welche noch in viel höherem Grade auf die Entfaltung der Seelenfähigkeiten wirken, wenn sie zur inneren Versenkung verwendet werden. So notwendig dies letztere für höhere Grade der Schulung ist, so soll man doch dessen eingedenk sein, daß energische Versenkung in solche Gefühle und Empfindungen, wie zum Beispiel das an der Betrachtung der Herzensgüte charakterisierte, schon sehr weit führen kann. — Da die Wesenheiten der Menschen verschieden sind, so sind für die einzelnen Menschen auch verschiedene Mittel der Schulung die wirksamen. — Was die Zeitlänge der Versenkung betrifft, so ist zu bedenken, daß die Wirkung um so stärker ist, je gelassener und besonnener diese Versenkung werden kann. Aber eine jegliche Übertreibung in dieser Richtung soll vermieden werden. Es kann ein gewisser innerer Takt, der sich durch die Übungen selbst ergibt, den Schüler lehren, an was er in dieser Beziehung sich zu halten hat.

Man wird solche Übungen in innerer Versenkung in der Regel lange durchzuführen haben, bevor man deren Ergebnis selber wahrnehmen kann. Was zur Geistesschulung unbedingt gehört, ist: Geduld und Ausdauer. Wer diese beiden nicht in sich wachruft und nicht so in aller Ruhe fortdauernd seine Übungen macht, daß Geduld und Ausdauer dabei stets die Grundstimmung seiner Seele ausmachen, der kann nicht viel erreichen.

Es ist aus der vorangehenden Darstellung wohl ersichtlich, daß die innere Versenkung (Meditation) ein Mittel ist zur Erlangung der Erkenntnis höherer Welten, aber auch daß nicht jeder beliebige Vorstellungsinhalt dazu führt, sondern nur ein solcher, welcher in der geschilderten Art eingerichtet ist.

Der Weg, auf den hier hingewiesen ist, führt zunächst zu dem, was man die *imaginative* Erkenntnis nennen kann. Sie ist die erste höhere Erkenntnisstufe. Das Erkennen, welches auf der sinnlichen Wahrnehmung und auf der Verarbeitung der sinnlichen Wahrnehmungen durch den an die Sinne gebundenen Verstand beruht, kann — im Sinne der Geisteswissenschaft — das «gegenständliche Erkennen» genannt werden. Über dieses hinaus liegen die höheren Erkenntnisstufen, deren erste eben das imaginative Erkennen ist. Der Ausdruck «imaginativ» könnte bei jemand Bedenken hervorrufen, der sich unter «Imagination» nur eine «eingebildete» Vorstellung denkt, welcher nichts Wirkliches entspricht. In der Geisteswissenschaft soll aber die «imaginative» Erkenntnis als eine solche aufgefaßt werden, welche durch einen übersinnlichen Bewußtseinszustand der Seele zustande kommt. Was in diesem Bewußtseinszustande wahrgenommen wird, sind geistige Tatsachen und Wesenheiten, zu denen die Sinne keinen Zugang haben. Weil dieser Zustand in der Seele erweckt wird durch die Versenkung in Sinnbilder oder «Imaginationen», so kann auch die Welt dieses höheren Bewußtseinszustandes die «imaginative» und die auf sie bezügliche Erkenntnis die «imaginative» genannt werden. «Imaginativ» bedeutet also etwas, was in einem andern Sinne «wirklich» ist als die Tatsachen und Wesenheiten der physischen Sinneswahrnehmung. Auf den *Inhalt* der Vorstellungen, welche das imaginative Erleben erfüllen, kommt nichts an; dagegen alles auf die Seelenfähigkeit, die an diesem Erleben herangebildet wird.

Ein sehr naheliegender Einwurf gegen die Verwendung der charakterisierten sinnbildlichen Vorstellungen ist, daß ihre Bildung einem träumerischen Denken und einer willkürlichen Einbildungskraft entspringen und daß sie daher nur von zweifelhaftem Erfolge sein könne. Denjenigen Sinnbildern

gegenüber, welche der regelrechten Geistesschulung zugrunde liegen, ist ein damit gekennzeichnetes Bedenken unberechtigt. Denn die Sinnbilder werden so gewählt, daß von ihrer Beziehung auf eine äußere sinnliche Wirklichkeit ganz abgesehen werden kann und ihr Wert lediglich in der Kraft gesucht werden kann, mit welcher sie auf die Seele dann wirken, wenn diese alle Aufmerksamkeit von der äußeren Welt abzieht, wenn sie alle Eindrücke der Sinne unterdrückt und auch alle Gedanken ausschaltet, die sie, auf äußere Anregung hin, hegen kann. Am anschaulichsten wird der Vorgang der Meditation durch Vergleich derselben mit dem Schlafzustande. Sie ist diesem nach der einen Seite hin ähnlich, nach der anderen völlig entgegengesetzt. Sie ist ein Schlaf, der gegenüber dem Tagesbewußtsein ein höheres Erwachensein darstellt. Es kommt darauf an, daß durch die Konzentration auf die entsprechende Vorstellung oder das Bild die Seele genötigt ist, viel stärkere Kräfte aus ihren eigenen Tiefen hervorzuholen, als sie im gewöhnlichen Leben oder dem gewöhnlichen Erkennen anwendet. Ihre innere Regsamkeit wird dadurch erhöht. Sie löst sich los von der Leiblichkeit, wie sie sich im Schlafe loslöst; aber sie geht nicht wie in diesem in die Bewußtlosigkeit über, sondern sie erlebt eine Weite, die sie vorher nicht erlebt hat. Ihr Zustand ist, obwohl er nach der Seite der Losgelöstheit vom Leibe mit dem Schlafe verglichen werden kann, doch so, daß er sich zu dem gewöhnlichen Tagesbewußtsein als ein solcher eines *erhöhten Wachseins* kennzeichnen läßt. Dadurch erlebt sich die Seele in ihrer wahren inneren, selbständigen Wesenheit, während sie sich im gewöhnlichen Tagwachen durch die in demselben vorhandene schwächere Entfaltung ihrer Kräfte nur mit Hilfe des Leibes zum Bewußtsein bringt, sich also nicht selbst erlebt, sondern nur in dem Bilde gewahrt wird, das — wie eine Art Spiegelbild — der Leib (eigentlich dessen Vorgänge) vor ihr entwirft.

Diejenigen Sinnbilder, welche in der oben geschilderten Art aufgebaut werden, beziehen sich naturgemäß noch nicht auf etwas Wirkliches in der geistigen Welt. Sie dienen dazu, um die menschliche Seele loszureißen von der Sinneswahrnehmung und von dem Gehirninstrument, an welches zunächst der Verstand gebunden ist. Diese Losreißung kann nicht früher geschehen, als bis der Mensch fühlt: jetzt stelle ich etwas vor durch Kräfte, bei denen mir meine Sinne und das Gehirn nicht als Werkzeuge dienen. Das erste, was der Mensch auf diesem Wege erlebt, ist ein solches Freiwerden von den physischen Organen. Er kann sich dann sagen: mein Bewußtsein erlöscht nicht, wenn ich die Sinneswahrnehmungen und das gewöhnliche Verstandesdenken unberücksichtigt lasse; ich kann mich aus diesem herausheben und empfinde mich dann als ein Wesen *neben* dem, was ich vorher war. Das ist das erste rein geistige Erlebnis: die Beobachtung einer seelisch-geistigen Ich-Wesenheit. Diese hat sich als ein neues Selbst aus demjenigen Selbst herausgehoben, das nur an die physischen Sinne und den physischen Verstand gebunden ist. Hätte man ohne die Versenkung sich losgemacht von der Sinnes- und Verstandeswelt, so wäre man in das «Nichts» der Bewußtlosigkeit versunken. Man hat die seelisch-geistige Wesenheit selbstverständlich auch *vor* der Versenkung schon gehabt. Sie hatte aber noch keine Werkzeuge zur Beobachtung der geistigen Welt. Sie war etwa so wie ein physischer Leib, der kein Auge zum Sehen oder kein Ohr zum Hören hat. Die Kraft, welche in der Versenkung aufgewendet worden ist, hat erst die seelisch-geistigen Organe aus der vorher unorganisierten seelisch-geistigen Wesenheit herausgeschaffen. Das, was man sich so anerschaffen hat, nimmt man auch zuerst wahr. Das erste Erlebnis ist daher in gewissem Sinne Selbstwahrnehmung. Es gehört zum Wesen der Geistesschulung, daß die Seele durch die ansich geübte Selbsterziehung an diesem Punkte ihrer Entwicklung ein volles Bewußtsein davon hat, daß sie zunächst *sich selbst* wahrnimmt in den Bilderwelten (Imaginationen), die infolge der geschilderten Übungen auftreten. Diese Bilder treten zwar als lebend in einer neuen Welt auf; die Seele muß aber erkennen, daß sie doch nichts anderes zunächst sind als die Widerspiegelung ihres eigenen durch die Übungen verstärkten Wesens. Und sie muß dieses nicht nur im richtigen Urteile erkennen, sondern auch zu einer solchen Ausbildung des Willens gekommen sein, daß sie jederzeit die Bilder wieder aus dem Bewußtsein entfernen, auslösen kann. Die Seele muß innerhalb dieser Bilder völlig frei und vollbesonnen walten können. Das gehört zur richtigen Geistesschulung in diesem Punkte. Würde sie dieses nicht können, so wäre sie im Gebiete der geistigen Erlebnisse in demselben Falle, in dem eine Seele wäre in der physischen Welt, welche, wenn sie das Auge nach einem Gegenstande richtete, durch diesen gefesselt wäre, so daß sie von demselben nicht mehr wegschauen könnte. Eine Ausnahme von dieser Möglichkeit des Auslöschens macht nur eine Gruppe von inneren Bilderlebnissen, die auf der erlangten Stufe der Geistesschulung *nicht* auszulöschen ist. Diese entspricht dem eigenen Seelen-Wesenskern; und der Geis-

tesschüler erkennt in diesen Bildern dasjenige in ihm selber, welches sich als sein Grundwesen durch die wiederholten Erdenleben hindurchzieht. Auf diesem Punkte wird das Erfühlen von wiederholten Erdenleben zu einem wirklichen Erlebnis. In bezug auf alles übrige muß die erwähnte Freiheit der Erlebnisse herrschen. Und erst, nachdem man die Fähigkeit der Auslöschung erlangt hat, tritt man an die wirkliche geistige Außenwelt heran. An Stelle des Ausgelöschten kommt ein anderes, in dem man die geistige Wirklichkeit erkennt. Man fühlt, wie man seelisch aus einem Unbestimmten als ein Bestimmtes herauswächst. Von dieser Selbstwahrnehmung aus muß es dann weiter gehen zur Beobachtung einer seelisch-geistigen Außenwelt. Diese tritt ein, wenn man sein inneres Erleben in dem Sinne einrichtet, wie es hier weiter angedeutet werden wird.

Weisheits-Meditation der Seelenkräfte: die Verwandlung des Denkens, des Gefühls und des Willens

(Rudolf Steiner im Vortrag «Okkulte Wissenschaft und okkulte Entwicklung - Einweihung» (GA 147) in London vom 1. Mai 1913, publiziert in GA 152 «Vorstufen zum Mysterium von Golgatha» S. 24 ff.):

Die erste Kraft, die in der Menschenseele gut entwickelt werden kann, ist die Kraft des Denkens. Wir leben im Zusammenhang mit der Welt, die uns umgibt, dadurch, daß wir uns Gedanken über unsere Umwelt bilden. Im gewöhnlichen alltäglichen Leben denkt der Mensch Gedanken, die durch Sinneseindrücke oder durch den Intellekt, der an das Gehirn gebunden ist, verursacht werden. In meinem Buch «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» werden Sie finden, wie ein Mensch durch Meditation, Konzentration und Kontemplation, durch die Erkräftung seines seelischen Lebens diese Kraft des Gedankens unabhängig vom äußeren Leben machen kann. Ich möchte Sie gerade hier darauf aufmerksam machen, wie man das, was innerhalb unserer Seele die Kraft des Gedankens ist, die sonst nur entwickelt wird dadurch, daß man sich Gedanken bildet über die äußere Welt, wie man das im wesentlichen frei und unabhängig machen kann von all dem, was dem Körper angehört. Das heißt, durch eine solche Entwicklung erlangt die Seele die Möglichkeit zu denken, Gedanken in sich selbst zu bilden, ohne vom Körper Gebrauch zu machen, ohne das Gehirn als Instrument zu benutzen. Dies können wir gut verstehen, wenn wir betrachten, was das hauptsächlich Charakteristische des gewöhnlichen, alltäglichen Denkens ist, welches von den Eindrücken abhängig ist, die durch die Sinne gewonnen werden.

Das hauptsächlich Charakteristische des gewöhnlichen Denkens ist, daß jede einzelne Betätigung des Denkens das Nervensystem beeinträchtigt, besonders das Gehirn; es zerstört etwas im Gehirn. Jeder alltägliche Gedanke bedeutet einen Zerstörungsprozeß in kleinen, in den Zellen des Gehirns. Aus diesem Grunde ist der Schlaf nötig für uns, so daß dieser Zerstörungsprozeß wieder gutgemacht werden kann. Während des Schlafes ersetzen wir das, was in unserem Nervensystem während des Tages durch das Denken zerstört wurde. Das, was wir bewußt wahrnehmen in einem gewöhnlichen Gedanken, ist in Wirklichkeit der Zerstörungsprozeß, der in unserem Nervensystem stattfindet.

Nun bemühen wir uns, die Meditation dadurch zu entwickeln, daß wir uns zum Beispiel der Betrachtung des Folgenden hingeben:

Die Weisheit lebt im Licht.

Diese Idee kann nicht von Sinneseindrücken herrühren, weil es den äußeren Sinnen nach nicht der Fall ist, daß die Weisheit im Licht lebt. In einem solchen Fall halten wir durch die Meditation den Gedanken so weit zurück, daß er sich nicht mit dem Gehirn verbindet. Wenn wir auf diese Weise eine innere Denktätigkeit entwickeln, die nicht mit dem Gehirn verbunden ist, werden wir durch die Wirkungen einer solchen Meditation auf unsere Seele fühlen, daß wir auf dem rechten Wege sind. Da wir bei dem meditativen Denken keinen Zerstörungsprozeß in unserem Nervensystem hervorrufen, macht uns ein solches meditatives Denken nie schläfrig, wenn es auch noch so lange fortgesetzt wird, was unser gewöhnliches Denken leicht tun kann.

Es ist wahr, daß oft gerade das Gegenteil eintritt, wenn man meditiert, denn die Menschen beklagen sich oft, daß sie, wenn sie sich der Meditation hingeben, sofort einschlafen. Aber das kommt daher, daß die Meditation noch nicht vollkommen ist. Es ist ganz natürlich, daß wir in der Meditation zunächst die Art des Denkens benutzen, an die wir sonst immer gewöhnt waren. Nur nach und nach

gewöhnen wir uns daran, mit dem äußeren Denken aufzuhören. Wenn wir diesen Punkt erreicht haben, dann wird das meditative Denken uns nicht mehr schläfrig machen, und so werden wir wissen, daß wir auf dem rechten Wege sind.

Wenn die innere Kraft des Denkens so entwickelt wird, ohne daß die Denkkraft den äußeren Körper benutzt, dann werden wir eine Kenntnis des inneren Lebens erlangen, werden unser wahres Selbst erkennen, unser höheres Ich.

Den Weg zu der wahren Kenntnis des menschlichen Selbst findet man in der Art von Meditation, die eben beschrieben worden ist, die zu der Befreiung der inneren Denkkraft führt. Nur durch solche Erkenntnis gelangt man dahin, zu sehen, daß dieses menschliche Selbst nicht innerhalb der Grenzen des physischen Körpers gebunden ist. Man lernt im Gegenteil einsehen, daß dieses Selbst mit den Erscheinungen der Welt um uns her verbunden ist. Während wir im gewöhnlichen Leben die Sonne hier sehen und dort den Mond, dort die Berge, Hügel, Pflanzen und Tiere, fühlen wir uns jetzt mit allem, was wir sehen und hören, verbunden, wir sind ein Teil davon, und für uns gibt es dann nur eine äußerliche Welt, und das ist unser eigener Körper. Während wir im gewöhnlichen Leben hier sind und die äußere Welt um uns herum, sind wir nach der Entwicklung der unabhängigen Denkkraft außerhalb unseres Körpers eins mit dem, was wir sonst sehen, und unser Körper, in dem wir sonst darinnen sind, ist außerhalb unser selbst. Wir schauen darauf zurück, er ist jetzt die einzige Welt geworden, auf die von außen wir blicken können.

Auf diese Weise kann man durch die Befreiung der Denkkraft wirklich aus seinem physischen Leibe herauskommen und denselben als etwas Äußerliches betrachten. Man kann sogar noch mehr tun. Man kann zum Beispiel auf eine positive Weise die Frage beantworten: Warum wachen wir jeden Morgen auf? Während des Schlafes liegt unser physischer Leib im Bette, und wir sind tatsächlich außerhalb desselben, genauso, wie es der Fall ist während des meditativen Denkens. Beim Erwachen kehren wir zu unserem physischen Körper zurück, weil wir zu demselben durch Hunderte und Tausende von Kräften zurückgezogen werden wie von einem Magnet. Hiervon weiß der Mensch gewöhnlich nichts. Aber wenn er sich befreit hat durch die Meditation, dann wird er bewußt zurückgezogen durch dieselbe Kraft, die im vorigen Fall seine Seele beim Erwachen unbewußt in seinen physischen Körper zurückzieht.

Wir lernen auch durch eine solche Meditation, wie der Mensch heruntersteigt aus den höheren Welten, worin er zwischen Tod und neuer Geburt gelebt hat, und wie er sich mit den Kräften und Substanzen verbindet, die ihm gegeben werden durch Eltern und Großeltern und so weiter. Kurz, wir lernen die Kräfte kennen, die die Menschen zwischen Tod und neuer Geburt in eine neue Inkarnation zurückziehen.

Als ein Ergebnis einer solchen Meditation kann man zurückschauen auf einen großen Teil des Lebens, welches vor der Geburt, vor der Empfängnis, zwischen Tod und neuer Geburt in der geistigen Welt zugebracht wurde. Aber durch die Meditation, die eben beschrieben worden ist, kann man meistens nur bis zu einem gewissen Punkt zurückschauen, der vor der letzten Inkarnation liegt; man könnte durch diese Meditation nicht weiter zurückschauen bis in frühere Inkarnationen.

Um in der Gegenwart auf frühere Inkarnationen zurückzuschauen, solange das vorher erwähnte Organ noch nicht im menschlichen Gehirn gebildet worden ist, ist eine andere Art von Meditation nötig als die Meditation im Denken, die wir eben beschrieben haben. Diese andere Meditation kann nur zustandekommen, wenn das Gefühl in den Gegenstand der Meditation gebracht wird. Alles, was eben beschrieben worden ist als Meditation, kann von dem, der meditiert, auch mit dem Gefühl durchdrungen werden.

Wir wollen jetzt diesen Inhalt der Meditation betrachten, der in der Meditation selbst von Gefühl und Empfindung durchdrungen werden muß. Wenn wir zum Beispiel als Inhalt nehmen:

Die Weisheit erstrahlt in dem Licht

und wir fühlen uns inspiriert durch das Erstrahlen der Weisheit, wenn wir uns erhoben fühlen, wenn wir innerlich durchglüht sind von diesem Inhalt, wenn wir mit enthusiastischen Gefühlen darin leben und darüber meditieren können, dann haben wir etwas mehr vor unseren Seelen als Meditation in Gedanken. Die Kraft, die wir dann in der Seele benützen als Kraft der Empfindung, ist diejenige, die

wir sonst in der Sprache benützen. Sprache wird hervorgebracht, wenn wir unsere Gedanken mit innerlichem Gefühl, mit innerlicher Empfindung gründlich durchdringen. Dies ist der Ursprung der Sprache, und Brocas Organ im Gehirn wird auf diese Weise hervorgebracht: die Gedanken des inneren Lebens, die von innerlicher Empfindung durchdrungen sind, werden tätig im Gehirn und bilden auf diese Weise das Organ, welches das physische Instrument der Sprache ist.

Wenn wir so meditieren, wenn unsere Meditation wirklich von solchen Gefühlen durchdrungen ist, dann halten wir in unseren Seelen jene Kraft zurück, die wir im täglichen Leben im Sprechen benützen. Wir können sagen, daß die Sprache die Verkörperung der inneren Seelenkraft ist, welche diese von Gefühl durchdrungenen Gedanken ausdrückt. Wenn wir nun, statt daß wir der Seelenkraft erlauben, in der Sprache hervortreten, Meditation aus diesen von Gefühl durchdrungenen Gedanken entwickeln, wenn wir immer weiter und weiter mit dieser Meditation fortfahren, dann gewinnen wir allmählich die Fähigkeit - sogar jetzt ohne das physische Organ -, durch Initiation zurückzuschauen in frühere Erdenleben und auch die Zeit zwischen den Erdenleben zu erforschen, die Zeit, welche immer zwischen Tod und neuer Geburt liegt.

Durch solche Ausbildung des Zurückhaltens der Sprache innerhalb der Seele, oder wie der Okkultist sagt, durch das Zurückhalten des «Wortes» innerhalb der Seele, können wir zurückschauen zum Urbeginn unserer Erde, zurück zu dem, was die Bibel den Schöpfungsakt der Elohim nennt. Wir können zurückschauen bis in die Zeit, wo die wiederholten Erdenleben für die Menschheit anfangen. Denn die okkulte Entwicklung, die wir dadurch erreichen, daß wir das Wort zurückhalten oder die Sprache zurückhalten, befähigt uns, in die sich folgenden Zeitperioden hineinzuschauen, insofern sie mit unserer Erde, mit dem spirituellen Leben unseres Erdenplaneten verbunden sind. Wir werden fähig, die Wesenheiten der höheren Hierarchien zu schauen, insofern sie mit dem spirituellen Leben der Erde verbunden sind.

Aber diese beiden Kräfte des Hellsehens, die in der Meditation durch Gedanken und durch vom Gefühl durchdrungene Gedanken entwickelt werden, können uns nicht zu Erlebnissen führen, welche vor der Zeit der jetzigen Erde liegen, zu Erlebnissen, welche mit früheren planetarischen Inkarnationen unserer Erde verknüpft sind. Hierfür ist die dritte meditative Kraft nötig, von welcher wir jetzt kurz sprechen wollen.

Wir können weiterhin den Inhalt unserer Meditation mit den Impulsen des Willens auf eine solche Weise durchdringen, daß, wenn wir meditieren zum Beispiel über

Die Weisheit der Welt erstrahlet im Lichte,

wir jetzt wirklich fühlen können, ohne es äußerlich zu wollen, den Impuls unseres Willens verbunden mit jener Tätigkeit. Wir können unser eigenes Wesen mit der ausstrahlenden Kraft des Lichtes verbunden fühlen und können dieses Licht strahlen und vibrieren lassen durch die Welt. Wir müssen den Impuls unseres Willens mit dieser Meditation verbunden fühlen.

Wenn wir auf eine solche Weise meditieren, daß unsere Meditation mit Impulsen des Willens erfüllt wird, so halten wir eine Kraft zurück, die sonst in die Pulsation des Blutes übergehen würde. Sie können leicht beobachten, daß das Leben unseres inneren Ich in das Pulsieren des Blutes übergehen kann, wenn Sie sich daran erinnern, daß wir blaß werden, wenn wir uns fürchten, und erröten, wenn wir uns schämen. Das ist der Übergang der Seelenkraft in das Pulsieren des Blutes. Wenn diese selbe Kraft, die das Blut beeinflußt, so in Tätigkeit tritt, daß sie nicht in das Physische hinuntersteigt, sondern nur in der Seele bleibt, dann fängt diese dritte Meditation an, die wir durch Willensimpulse beeinflussen können.

Derjenige, der diese drei Formen der okkulten Entwicklung durchmacht, fühlt, wenn er nur Denkkraft freimacht, als ob er ein Organ an der Nasenwurzel hätte. Dieses Organ wird als Lotusblume beschrieben, durch welches er dieses Ich oder Selbst bemerken kann, das weit in den Raum ausgeht ist.

Derjenige, welcher durch Meditation Gedanken, durchdrungen von Gefühlen, entwickelt hat, wird sich allmählich durch diese entwickelte Kraft, die sonst Sprache geworden wäre, der sogenannten sechzehnblättrigen Lotusblume in der Gegend des Kehikopfes bewußt. Mit Hilfe dieser sogenannten Lotusblume kann er das begreifen, was mit zeitlichen Dingen vom Anfang der Erde bis ans Ende der-

selben verbunden ist. Durch dieses Organ lernt man auch in Wirklichkeit die okkulte Bedeutung des Mysteriums von Golgatha erkennen, von welcher wir in unserem nächsten Vortrag sprechen werden.

Durch die zurückgehaltene Seelenkraft, die im normalen alltäglichen Leben sich bis in das Blut und seine Pulsation ausdehnen würde, wird ein Organ in der Gegend des Herzens entwickelt, das in meinem Buch «Die Geheimwissenschaft im Umriß» beschrieben wird und durch welches man die Evolution verstehen kann, die man im Okkultismus als Saturn, Sonne und Mond bezeichnet, die früheren Inkarnationen unserer Erde.

Sie sehen also, daß nicht behauptet wird, okkulte Entwicklung werde gewonnen durch eine Unmöglichkeit oder durch das, was nicht existiert, sondern durch das, was wirklich vorhanden ist innerhalb der menschlichen Seele.

Die erste okkulte Kraft, die erwähnt worden ist, stammt aus einer höheren Entwicklung der Denkkraft, jener Kraft, die sonst nur angewendet wird für Gedanken, die mit der äußeren Welt verknüpft sind.

Die zweite Kraft, von der wir gesprochen haben, ist nur eine höhere Entwicklung dessen, was im alltäglichen Leben von jedem menschlichen Wesen durch den Körper in der Sprache äußerlich angewandt wird in der Entwicklung des Organes für das Wort.

Die dritte Kraft ist eine höhere Ausbildung dessen, was sonst in der menschlichen Seele vorhanden ist, um zu veranlassen, daß das Blut schneller oder langsamer pulsiert, um eine größere oder kleinere Blutmenge zum einen oder anderen Organ des Leibes hinzuleiten, mehr nach der Mitte, wenn wir blaß werden, mehr nach der Oberfläche, wenn wir erröten, mehr oder weniger nach dem Gehirn und so weiter.

Wenn der Mensch diese Kräfte ausbildet, die in ihm vorhanden sind, die aber im gewöhnlichen Leben nur für sein äußerliches körperliches Dasein gebraucht werden, dann beginnt die okkulte Entwicklung. Und das, was durch okkulte Entwicklung erkannt werden kann, kann heute von jedem Menschen verstanden und erfaßt werden, der die Hindernisse zum Verständnis wegräumen will. Das, was durch okkulte Entwicklung gelernt werden kann, ist okkulte Wissenschaft, und in unserem jetzigen Menschheitszyklus muß okkulte Wissenschaft in die menschliche Seele hineinfließen, so daß diese menschliche Seele ihr eigenes Wesen kennen lernen möge, welches unabhängig ist von dem Körper. Die Formen aller Substanzen, die in der äußeren Welt sind, wie Erde, Wasser, Luft und so weiter, vergehen, die Formen der Akasha-Substanz dauern fort. Unsere Seele muß sich durch ihr inneres Leben mit der Akasha-Substanz verbunden fühlen, und in zukünftigen Zeiten wird sie den Wunsch haben, sich an das zu erinnern, was sie in der Gegenwart erlebt. Die Möglichkeit, Ideen und Begriffe zu erlangen, die zu solcher Erinnerung führen können, ergibt sich aus dem Studium der okkulten Wissenschaft, das nur möglich ist, wenn die Erkenntnis, die durch die okkulte Entwicklung erlangt wird, verbreitet und angenommen wird.

Literatur, Quellen, Dozenten, Dossier

Quellenangaben zu den Eurythmie-Figuren

Die farbigen Darstellungen der Seelengesten sind verkleinerte Wiedergaben aus: Annemarie Bäschlin, Die Eurythmiefiguren von Rudolf Steiner, R. Steiner Verlag Dornach 2. Auflage 2001

Literaturhinweise

Aus der Gesamtausgabe (GA) der Werke Rudolf Steiners im Rudolf Steiner Verlag, Dornach

Anthroposophischer Schulungsweg

- GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?
- GA 12 Stufen der höheren Erkenntnis
- GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss
- GA 147 Das Geheimnis der Schwelle Vortrag München 26. August 1913
- GA 194 Die Sendung Michaels, Vortrag Dornach, 30. November 1919
- GA 245 Aus der esoterischen Schule: Nebenübungen

Eurythmie und Heileurythmie

- GA 279 Eurythmie als sichtbare Sprache, Vorträge von R. Steiner, Dornach, 1924
- GA 315 Heileurythmie, Vorträge von R. Steiner: Dornach, 1924

Andere Autoren

- Florin Lowndes: Die Belebung des Herzchakra, Freies Geistesleben, 1996
- Harald Haas: Verzeichnis der Publikationen und Download: www.achtsamwerden.ch.
- Theodor Hundhammer: Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012.
- Theodor Hundhammer: Heileurythmie quo vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen, BoD 2014
- Theodor Hundhammer: Eurythmie auf Skiern – Ein Multimedia Eurythmie-Lehrbuch, BoD 2016

Dank

Ein herzlicher Dank gebührt Herrn Peter W. Künzler für die sorgfältige Durchsicht und Korrektur des Dossiers und Frau Ilse Luger-Hönig für ihre tiefgründigen, inspirierenden und leitenden Hilfestellungen bei der Erarbeitung der Eurythmieübungen.

Kursleiter und Kontakt

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

Download

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

www.achtsamwerden.ch