



RUDOLF STEINER
OKKULTE STUNDE
NOTIZEN

MYSTERIEN UND GEHEIM-SCHREIBEN
VEGETARISMUS
PYTHAGORAS
NAHRUNG UND TEMPERAMENT

Berlin, Freitag, den 13. November 1903 bei Klara Motzkus,
Schlüterstr.

GA 693 a

Handwritten notes:
Kl. Motzkus
Schlüterstr.

Unsere heutige Zeit steht unter dem Zeichen der Reform. Überall Reform-Bewegungen, Reform-Bestrebungen. Unzufrieden mit dem Bestehenden, Althergebrachten und unbefriedigt von den gemachten Erfahrungen, suchen die Menschen etwas Neues herauszugestalten, herauszubilden und in irgend etwas Anderem ihr Heil zu suchen.

Und das muß so sein; denn alles im Welt-All, das große Ganze, alle Kulturen, der einzelne Mensch, alles ist im Werden, im Entwickeln begriffen, es gibt keinen Stillstand. - Wie groß und gewaltig sind oft die Ideen der einzelnen Reform-Stifter,

aber wie verzerrt und ins Extreme geführt werden sie von der großen Menge.

Nehmen wir einmal eine unserer hervorragendsten Reform-Bewegungen heraus. Es gibt eine Bewegung, die noch in keiner Kultur-Epoche zu bemerken war, es ist die

" F r a u e n - B e w e g u n g " .

Der Drang zur Betätigung an den großen Aufgaben der Kultur und des sozialen Lebens treibt die Frau dazu, nach Wertschätzung und Gleich-Berechtigung mit dem Manne zu ringen.

Auch die Zeit-Verhältnisse zwingen die Frau dazu.

Sie will nicht mehr in kleinerem Kreise walten, gefesselt an unbefriedigende Verhältnisse, oder einsam in der Welt stehend, ohne fördernde Arbeit, ohne eine Lebens-Aufgabe.

Nein, sie will mitarbeiten am Kultur-Leben, auf eigenen Füßen stehend, mit den gleichen Rechten wie der Mann.

Das wunderbare Ideal einer Haus-Frau, das Schiller in seiner Glocke so schön uns zeigt:

"Und drinnen waltet die tüchtige Haus-Frau,"

ist eben für die große Mehrheit unserer weiblichen Welt kein Ideal mehr.

Aber wie mißverstanden und ins Extreme führend ist dieser Drang nach Selbständigkeit und Freiheit.

Weil die Frau noch nicht erfaßt hat

daß nicht allein das Selbstbewußtsein im Berufs-Leben die Frau frei und selbständig macht,

oder das willkürliche Handeln in die Sphäre der Freiheit fällt,

sondern daß wir vor allen Dingen in unserem Innern selbständig und frei werden müssen,

daß erst die Durcharbeitung unseres ganzen Seelen-Lebens, die Veredlung und Läuterung unseres Charakters das Weib zum selbständigen freien Wesen macht.

Mögen dann die äußeren Verhältnisse sein wie sie wollen, das hat keinen großen Einfluß,

die Errungenschaft der inneren Selbständigkeit, gibt der Frau dann auch das Anrecht auf äußere Freiheit und Selbständigkeit; und erst dann kann sie eine Mitarbeiterin des Mannes werden, aber nicht seine Rivalin.

Um zu dieser wahren inneren Selbständigkeit zu gelangen, den Weg dazu kann uns nur die Geistes-Wissenschaft zeigen, alles andere Freiheits-Streben führt zu keinem hohen Ziel.

Gehen wir in ein anderes Gebiet, in das der Natur-Heil-Kunde.
Man hat gefunden, daß die vielen Erkrankungen der heutigen
Zeit zurückzuführen sind auf das jetzige Kultur-Leben. -

Der Kampf ums Dasein läßt den Menschen kaum zur Ruhe,
noch viel weniger zur Gesundung kommen.

Man glaubt, weil eben unsere Vorfahren so ganz in der Natur
lebten, in frischer Luft, unbeeengt von der Kleidung, das wäre
ausschlaggebend gewesen für ihre Gesundheit.

Und weil die medizinische Wissenschaft in manchen Fällen
nicht mehr das Richtige findet, so glaubt man, daß ein Zurück
zur Natur, ein Leben mit der Natur das Gesündeste wäre.

Man nimmt Erde, Wasser, Luft und Wärme und wendet sie,
wo es ist, in allen erdenklichen Fällen an.

Aber dabei bedenkt man nicht, daß der Mensch ein individuelles
Wesen ist, das nicht mehr mit allen Elementen Verwandtschaft
hat.

Bei manchem sind Sonnen-Bäder ganz und gar nicht angebracht,
bei einem anderen können Wasser-Kuren von größtem Schaden
sein.

Wenn einmal von geheimwissenschaftlichem Stand-Punkt aus dem
Menschen Gesundheit werden soll, dann wird individuell vorge-
gangen werden müssen.

Da wird jeder das zur Heilung bekommen, was seiner innersten
Natur, seinem Temperament, seinem ganzen Charakter,
seinem geistigen Aufbau zuträglich ist.

Der Mensch aber steht stets doch in engstem Zusammenhang
mit den ewigen Gesetzen und nur nach diesen kann eine voll-
ständige Heilung desselben, eine vollständige Harmonie des
Menschen mit seinem physischen und psychischen Organismus
hergestellt werden.

Es gibt für den Menschen kein Zurück zur Natur in dem Sinne, als er in der Natur das Höchste zu sehen glaubt, sondern nur noch ein durch die Natur zum GEIST.

Hand in Hand mit der Natur-Heil-Methode geht gewöhnlich der Vegetarismus.

Man ist überzeugt, daß in der tierischen Nahrung etwas enthalten sei, das nicht gesundheitsfördernd wirkt,

man glaubt, daß es für den Menschen zuträglicher wäre, Pflanzen-Kost zu genießen

und man geht soweit, daß man sogar Milch, und die daraus bereiteten Käse und dergleichen nicht zur Ernährung geeignet hält.

Überall her nimmt man die pflanzlichen Erzeugnisse, um rechte Abwechslung und einen ganzen Ersatz für die Fleisch-Nahrung zu bekommen.

Diese Lebens Weise ist zwar sehr bekömmlich, aber ob jeder das auf lange Zeit durchführen kann, das ist eine andere Frage.

Denn vegetarisches Leben ohne geistiges Streben führt unweigerlich zur Krankheit. Man sagt, daß der große Weise des Altertums, Pythagoras der Stifter des Vegetarismus sei.

Da muß man doch doch fragen,

wer war denn Pythagoras,

und warum lebte er denn vegetarisch?

Und damit gelangen wir in das Gebiet der Geheim-Schulen, der MYSTERIEN. Zu allen Zeiten und zerstreut über alle Welt-Teil hat es von jeher Geheim-Schulen gegeben, deren Mitglieder sich beileissigten durch strenge Selbst-Zucht, durch fleissiges Studium, durch Meditation in das verborgene Sein der Welt zu gelangen, hinter den Schleier des Vergänglichen zu schauen.

In Griechenland war es besonders Pythagoras, einer der großen Eingeweihten, der in diesem Sinne wirkte. Er hatte Schüler um sich versammelt, die er durch vörangegangene strenge Proben in die MYSTERIEN einführte. Zugleich damit wurden von ihm auch strenge Diät - Vorschriften erlassen.

Berausende Getränke waren ganz verpönt.

Ebenso war der Genuß von Fleisch und von Bohnen-Gemüse streng untersagt.

Auch in späteren Zeiten, sind in allen Geheim-Schulen für die Lebens-Weise der Schüler Vorschriften gegeben.

Denn der Schüler soll lernen, die Nahrung nach den Grundsätzen der geistigen Erkenntnis zu wählen.

Er muß wissen, daß in dem, was er als Nahrung zu sich nimmt,

die Kraft gewisser Wesenheiten liegt.

Und wenn der Mensch zum Herrscher seines Organismus werden will, so muß er seine Nahrung bewußt wählen.

Wenn man erst begreift, welche Wesenheiten durch diese oder jene Nahrung angezogen werden, dann erkennt man auch welche Bedeutung die Ernährung hat.

In den früheren Zeiten, da konnte man auch in den großen Religions-Gemeinschaften, zum Beispiel

der jüdischen

und katholischen Religion

die Wirkung der Nahrungs-Mittel.

Ein Zuwiderhandeln gegen die Vorschriften wurde mit dem Ausschluß aus der Gemeinschaft bestraft.

Auch im Brahmanismus war die Zeit zwischen Weihnachten und Ostern dem Vishnu geweiht. Diejenigen, welche sich seine Diener nannten, feierten diese Zeit durch Enthaltbarkeit, zum Beispiel von

allen Hülsen-Früchten,

des Oeles,

Fleisches,

Salzes

und berauschender Getränke.

Man hatte in jener Zeit noch das lebendige Gefühl des Zusammenhanges des Mikrokosmos mit dem Makrokosmos, und man forderte von jedem erwachsenen Gliede der Gemeinschaft, daß es zu ganz bestimmten Zeiten sich aufnahmefähiger mache für gewisse geistige Kräfte, damit es mit der ganzen Natur eine Wiedergeburt und Auf-Erstehung feiere.

Es waren dies die Zeiten vor Weihnachten und vor Ostern.

Nun wollen wir einmal betrachten, was die N a h r u n g eigentlich ist.

Fast keinem Gebiet bringt man so großes Interesse entgegen, wie der Ernährung; denn die Anforderungen, die die heutige Zeit an die Leistungs-Fähigkeit des Einzelnen stellt, bedingt es, sich gut zu ernähren.

Wir sehen, daß wir der Nahrung bedürfen, um unseren Körper zu erhalten. Durch die Nahrung führen wir unserem Körper aufbauende und erhaltende Kräfte zu.

Nach dem äußeren wissenschaftlichen Stand-Punkt ist die Nahrung eine Energie-Zufuhr.

Die Geheim-Wissenschaft sagt aber:

in der ganzen Natur manifestiert sich die Dreiheit.

Jedes Ding besteht aus Form,

Leben

und Bewußt-Sein.

Alles in der Natur ist belebt und durchgeistigt

Wir entnehmen unsere Nahrung dem Tier- und Pflanzen-Reich.

Das Tier hat seinen physischen-, aetherischen- und Astral-Leib auf der physischen Welt,

das Gruppen-Ich der Tiere ist auf dem Astralplan.

Wenn das Tier tot ist, dann ist die Wirkung der tierischen Natur noch nicht aufgehoben; denn das Prinzip des Tieres wirkt nach dem Tode des Tieres weiter.

Ebenso ist es bei der Pflanze.

Die Pflanze hat ihren physischen und aetherischen Leib auf dem physischen Plan,

ihren Astral-Leib in der Astral-Welt,

das Ich der Pflanze ist im Devachan.

Das Prinzip, das in der Pflanze wirkt, wird auch nach der Zubereitung der Pflanze wirksam sein.

Aber die Nahrungs-Wirkung erstreckt sich nicht nur auf den physischen- und Lebens-Leib, sondern auch auf die anderen Lebens-Teile des Menschen.

Und nun wollen wir einmal im Zusammenhang mit unserem geistigen Streben über die Ernährung sprechen.

Wohl werden Meditations- und Konzentrations-Übungen die Haupt-Sache sein, wenn die Bearbeitung des Astral-Leibes beginnt. -

Vor allen Dingen ist es wichtig, Alkohol in jeder Form zu meiden,

sogar die mit Alkohol gefüllten Süßigkeiten sind von sehr schädlicher Wirkung.

Alkohol und geistige Übungen führen auf die schlimmsten Pfade!

Von wissenschaftlichem Stand-Punkt ist ja schon der schlimme Einfluß auf die Gehirn-Funktion nachgewiesen;

wieviel mehr sollte ein Mensch, der sein ganzes Streben auf das Geistige richtet, sich eines Genusses enthalten, der das Erkennen des Geistigen vollständig ausschließt.

Der Genuß von Fleisch und Fisch ist nicht ratsam.

Im F l e i s c h genießt der Mensch die ganze Tier-Leiden-schaft mit,

und im F i s c h genießt er das ganze Welten-Kama (andere Version: die ganze Welt-Begierde).

Pilze sind ungemein schädlich.

Sie enthalten hemmende M o n d e n - K r a f t ,
und alles, was auf dem Mond entstanden ist, bedeutet E r -
s t a r r u n g .

Ebenso sind H ü l s e n - F r ü c h t e nicht sehr ratsam,
wegen des zu großen S t i c k s t o f f - G e h a l t s .

Stickstoff verunreinigt den Aether-Körper. -

Wir wollen einmal einige der größten niederen Eigenschaften herausgreifen und in Zusammenhang bringen mit den verschiedenen Nähr-Stoffen.

Wenn ein Mensch große Selbständigkeit besitzt, und sehr zum Egoismus neigt, der sollte wenig konzentrierten Zucker genießen;

denn Zucker fördert die Selbständigkeit.

Ist dagegen jemand ohne inneren und äußeren Halt, und glaubt, immer der Anlehnung und Stütze bedürfen zu müssen, der sollte reichlich Zucker genießen; um selbständiger zu werden.

Wird jemand sehr vom *_____* beherrscht, der sollte nicht viel Gewürze in den Speisen genießen, ganz besonders Salz und Pfeffer meiden.

Wenn jemand sehr zu *_____* und Trägheit veranlagt ist, der meide besonder. stickstoffhaltige Nahrung,

er wähle vielmehr Obst und Gemüse als Nahrung. ---

Will sich jemand an das schwierige Problem wagen, an die Beherrschung der Geschlechts-Leidenschaft, derjenigen Leidenschaft, die in niederer Art ausgeführt, den Menschen unter das Tier herabwürdig, umgewandelt aber, ihn seiner Göttlichkeit am nächsten bringt, der sollte sowenig als möglich eiweißreiche Nahrung genießen.

Bei zu reichlichem Genuß von Eiweiß-Stoffen wird das Überhandnehmen der Fort-Pflanzungs-Stoffe hervorgerufen, und damit wird die Beherrschung der Geschlechts-Leidenschaft sehr erschwert.

Neigt jemand zu Neid, Miß-Gunst und Hinter-List, für den sind Gurken, Kürbisse und all die Ranken-Gewächse nicht zuträglich.

Auch beim F r ü c h t e - G e n u s s muß man etwas vorsichtig sein.

Menschen, die sehr zu G e f ü h l s - S c h w ä r m e r e i neigen, sollten keine M e l o n e n genießen. Der süsse, berausende Duft verdunkelt jedes klare Verstandes-Bewußt-Sein.

Auch sehr reichlicher Apfel-Genuß ist nicht für jeden vorteilhaft.

Bei gewissen Menschen steigert er die H e r r s c h - S u c h t und führt oft zu Rohheit und Brutalität.

K i r s c h e n - und E r d b e e r e n sind ihres hohen E i s e n - G e h a l t e s wegen nicht jedem bekömmlich.

Zuträglicher sind schon Bananen, Datteln und Feigen.

Auch bei den N ü s s e n kann man eine bestimmte Auswahl treffen.

Will sich jemand einer denkerischen Schulung unterziehen, dann braucht er vor allen Dingen einen gut gebauten, gesunden Gehirn-Apparat.

Selten liefern die Eltern in der heutigen Zeit ihren Kindern solch gut gebautes Gehirn, und da bedarf es der Nachhilfe-Mittel, um den Gehirn-Apparat zu stärken, und da ist es vor allen Dingen die H a s e l - N u ß , die die Substanz liefert zum A u f b a u d e s G e h i r n s .

Alle anderen Nuß-Arten sind weniger wertvoll.

E r d - N ü s s e sind überhaupt zu meiden.

Was nun die F e t t e anbelangt, so sollen wir der aus der Milch bereiteten B u t t e r den Vorzug geben.

Auch H a s e l n u ß - B u t t e r wäre noch anzuraten. -

Nun kämen wir zu den Genuß-Mitteln:

K a f f e e u n d T e e .

Kaffee-Genuß unterstützt das logische Denken.
Aber von Kaffee-Genuß allein werden wir noch keine logisch
denkenden Menschen; denn da gehört noch mehr dazu.

Wenn bei Menschen, bei denen das denkerische Prinzip nicht
vorherrscht, wie das häufig bei Frauen der Fall ist, da-
zu führt der zu reichliche K a f f e e - G e n u ß zu H y s t e r i e .

T e e - G e n u ß erzeugt gute E i n f ä l l e .

Man kann aber seine guten Einfälle auch durch besondere
Übungen erhalten.

Während der Zeit des geistigen Strebens ist es ganz besonders
nötig, daß der Mensch recht mäßig lebe!

wichtig

" M ä ß i g k e i t l ä u t e r t d i e G e f ü h l e ,

erweckt die Fähigkeit,

erheitert das Gemüt

und stärkt das Gedächtnis.

Die Seele wird durch dieselbe fast ihrer irdischen Last
enthoben

und genießt dadurch eine höhere Freiheit,"

sagt schon ein alter Weiser. ---

Würde der Mensch viel und oft essen, er könnte keinen frucht-
bringenden Gedanken erzeugen.

Dann nimmt die V e r d a u u n g sehr viel Kraft in Anspruch,
dann bleiben keine Kräfte für die D e n k - T ä t i g k e i t .

Gerade Menschen, welche die Welt mit den Produkten ihres
Geistes erfüllten, haben bei sehr spärlicher Kost gelebt.

Schiller, Shakespeare und viele andere Dichter, denen wir herrliche Werke verdanken, haben sich durch schwere Entbehrung hindurchgearbeitet.

Der Geist ist niemals so klar, als nach l a n g e m F a s t e n .

Auch in der Geschichte religiöser Orden und in den Lebens-Beschreibungen der Heiligen, findet man zahlreiche Beispiele von den Wirkungen eines enthaltsamen Lebens.

Die größten Heiligen lebten nur von F r ü c h t e n , B r o t und W a s s e r :

und kein wunderwirkender Heiliger wäre bekannt, der bei einem opulenten Mahl göttliche Kräfte in Wirksamkeit sehen ließ.

Auch all die großen Weisen des Altertums waren ^{berühmt} bekannt durch ihre M ä ß i g k e i t .

Wenn nun der Mensch weiter geht in seinem geistigen Streben, wenn in das Ich immer mehr die Gesetze des Wahren und Guten einfließen, wenn die Strahlen der großen Geistes-Sonne immer mehr das Ich durchfluten und durchleuchten, dann beginnt die bewußte Durcharbeitung des Lebens- oder Aether-Leibes.

Die urewige Wesenheit des Menschen, das was von V e r k ö r p e r u n g zu Verkörperung geht, das lebt sich in jeder neuen Verkörperung so aus, daß es eine gewisse Wechsel-Wirkung der vier Glieder (physischer, aetherischer, astralischer Leib und Ich) der menschlichen Natur hervorruft, und aus dem, wie diese Glieder zusammenwirken, entsteht das T e m p e r a m e n t des Menschen.

Je nachdem sich das eine oder andere dieser Glieder besonders hervortut, je nachdem tritt uns der Mensch mit diesem oder jenem Temperament entgegen.

Ob die Kräfte des einen oder anderen vorherrschen und über die anderen ein Übergewicht haben, davon hängt die eigentümliche Färbung der Menschen-Natur ab, das was wir die eigentümliche Färbung des Temperaments nennen.

Man unterscheidet vier Haupt-Temperamente:

das cholerische,

sanguinische,

phlegmatische

und melancholische Temperament.

Dieselben sind bei den einzelnen Menschen in der manigfaltigsten Weise gemischt, so daß man nur davon sprechen kann, daß dieses oder jenes bei einem Menschen vorherrscht.

Wenn nun der Mensch an sich arbeitet, dann bringt er Harmonie, Ordnung, Gleichmäßigkeit in diese Temperamente.

Wohl werden bei der Bearbeitung der Temperamente geistige Übungen die Hauptsache sein, doch wird es auch hier nicht unwesentlich sein, wie der Mensch sich ernährt.

Wenn bei einem Menschen das physische Prinzip vorherrscht, so wird dies oft eine Art Hindernis in der Entwicklung.

Der Mensch muß aber Herr seines physischen Leibes sein, wenn er ihn gebrauchen will.

Der Mensch ist nicht fähig, sein Instrument vollständig zu gebrauchen, so, daß die anderen Prinzipien eine Hemmung erfahren, und Disharmonie entsteht zwischen dem physischen Leib und den anderen Gliedern.

Wenn nun der Melancholiker an sich arbeitet, dann soll er nur Nahrung genießen, die ganz nahe der Sonne wächst.

Nahrung, die weit weg von der Erde gedeiht, die an der vollen Sonnen-Kraft gereift ist, und das wäre Obst-Nahrung.

So wie durch geistige Übungen die geistige Sonne einen Menschen durchglüht und durchleuchtet, so sollte im Physischen durch die Sonnen-Kräfte, die in der Obst-Nahrung enthalten sind, das Verfestigende und Erstarrende im Melancholiker durchsetzt und durchweht werden.

Beim Phlegmatiker, wo der Aether-Leib vorherrschend ist, der die einzelnen Funktionen im Gleichgewicht hält, wo das in sich begrenzte Innen-Leben das innere Behagen erzeugt, und der Mensch in diesem inneren Behagen vorzugsweise lebt, so daß er sich so recht wohlfühlt, wenn in seinem Organismus alles in Ordnung ist, und gar nicht geneigt ist, sein inneres Interesse nach außen zu richten oder gar ein starkes Wollen zu entwickeln, solch ein Mensch sollte Nahrung zu sich nehmen die nicht unter der Erde wächst.

Ganz besonders nicht die Nahrungs-Mittel, deren Gedeihen oft zwei Jahre in Anspruch nimmt, bis sie an die Oberfläche kommen,

zum Beispiel Schwarz-Wurzeln sollte ein Phlegmatiker nicht genießen. Das Samen-Korn dieser Pflanze braucht so lange bis es sich den äußeren Kräfte erschließt und auch beim Phlegmatiker muß manches ungearbeitet sein, bis er tätigen Anteil nimmt an der Außen-Welt. Das Prinzip dieser Pflanze würde nur seine innere Behaglichkeit noch vermehren.

Beim Sanguiniker, wo das Vorherrschen des Astral-Leibes da ist, wo der Mensch Interesse hat für einen Gegenstand, ihn aber bald wieder fallen läßt, wo das Schnellentflammtsein und das rasche Übergehen zu einem anderen Gegenstand sich zeigt, sollten sogar Wurzel-Gemüse als Nahrung gewählt werden.

Man könnte beinahe sagen, ein Sanguiniker muß sogar durch die Nahrung an das Physische gefesselt werden, sonst könnte ihn seine Leicht-Beweglichkeit zu weit führen.

Also hier sind Gemüse, die unter der Erde gedeihen, sogar anzuraten. -

Wenn das Ich das Vorherrschende ist, wenn das Ich mit seinen Kräften besonders wirkt, und die anderen Glieder der menschlichen Natur beherrschen, dann entsteht das choleriche Temperament.

Der Choleriker muß sich vor allen Dingen vor erhitzen und erregenden Speisen hüten. Alles Reizende und stark Gewürzte ist für ihn von größtem Schaden.

Man sollte wohl annehmen, daß bei einer Höher-Entwicklung das Temperament keine große Rolle mehr spielt, und daß auch die Ernährung keinen Einfluß mehr hat.

Auf der MEISTER-schafts-Stufe ist das wohl der Fall, denn der MEISTER bedarf keiner festen Nahrung,

ebenso wird ihn das Temperament nicht mehr beeinflussen oder beherrschen.

Aber er wird die Temperamente benützen zur Wirksamkeit in der physischen Welt.

Das choleriche Temperament nimmt er zur Ausübung seiner magischen Handlungen,

die Ereignisse und Begebenheiten der physischen Welt läßt er vorüberziehen wie ein Sanguiniker; im Lebens-Genuß wird er sich verhalten wie ein Phlegmatiker und über seinen geistigen Erkenntnissen wird er brüten wie ein Melancholiker.

Bis wir aber dahin gelangen, hat es noch eine kleine Weile Zeit: wir sollten versuchen, unser ganzes Leben in Einklang zu bringen mit unserem geistigen Streben.

Nicht nur eine kleine Zeit des Tages unseren Idealen gemäß leben, sondern uns unsere Beschäftigungen danach einteilen, unsere Aufgabe in dem Sinne wählen, und selbst unsere Ernährung so regeln und dahin streben, ein harmonischer und in sich feststehender Mensch zu werden, um sich dann im Leben nach besten Kräften betätigen zu können. Das Leben schenkt uns nichts, es muß alles erungen werden.

Hierher gehört das schöne Goethesche Wort:

"Ein ernstes Wollen, ein beharrlich Streben, -
Führt einzig Dich ans Ziel.

Der Zweck, kein bloßer Zufall ist es,

Und das Leben gibt nur,

Was dir ihm gabst, zurück."