

Köln, 17. II. 05

Nachschrift von
Camilla Wandrey

U n i o m y s t i c a

Vereinigung mit Vater, Sohn und
heiligem Geist

Vortrag

von

D r . R u d o l f S t e i n e r

Der schaffende Weltgedanke, der allem, was in der Welt da ist, zugrunde liegt als schaffendes Prinzip, heißt bei den Freimaurern "der große Baumeister", bei den Kirchenchristen "der heilige Geist", überall ausgegossen, ausgebreitet im Weltall als die göttlich-schaffende Weisheit, und wir Menschen holen diesen weisheitsvollen Gehalt der Welt heraus sowohl im täglichen Denken als auch in der Wissenschaft. Der gewöhnliche Mensch richtet sein Denken nicht so ein, daß es in den Weltenplan hineinpaßt. Der Yogi aber, der sein Triebleben überwunden hat, folgt bewußt den logischen Gesetzen der Welt in seinem Denken. Er sucht die schaffenden Weltgedanken nachzudenken. Er denkt durch die Gottesgedanken und arbeitet auf diese Weise nicht mehr seinen Astralleib hinein in sein Ich, wie es der Mensch tut, der seinem Triebleben nachgibt, sondern das Ich durchflutet immer mehr den Astralleib. Auf diese Weise erlangt er die Katharsis und wird nach und nach eins mit der göttlichen Weisheit. Das ist die Unio mit dem göttlichen Geist, und das macht den Triebmenschen zu einem Jugendmenschen. Auch die Religionen streben an, den Menschen mit Gedanken auszufüllen, die von Raum und Zeit unabhängig sind, die einen Inhalt haben, der Ewigkeitswert hat. Unsere alltäglichen

Gedanken sind ebenso wie die Gedanken der Wissenschaft, Technik und so weiter solche Gedanken, die von Raum und Zeit abhängig sind.

Man überlege sich, wie Menschen, die an bestimmten Orten, zu bestimmten Zeiten unter bestimmten Verhältnissen leben, Gedanken haben, die eben von diesen Zeiten, diesen Orten, diesen Verhältnissen herkommen. Der Yogi sucht solche Gedanken möglichst zu vermeiden. Er bearbeitet in der angedeuteten Weise seinen Astralleib.

.....

Sein Ätherleib wird während der Überwindung des Astralleibes schon nebenher bearbeitet. Die Arbeit am Astralleib geht nicht über das Seelische hinaus. Die Arbeit am Ätherleib geht darüber hinaus. Der Mensch muß da sein Temperament studieren - die Gewohnheiten -. Er muß Harmonie in dasselbe bringen. Er muß zum Beispiel versuchen, seine Unaufmerksamkeit in Aufmerksamkeit, seinen Jähzorn in Besonnenheit zu verwandeln. Dadurch arbeitet er hinein in seinen Ätherleib. Der gewöhnliche Mensch behält seine Temperamentsanlagen bis zum Tode. Der Yogi studiert sie und ist darauf bedacht, die fehlenden Seiten seines Wesens zur Ausbildung zu bringen. Und mit einer solchen Änderung legt der Mensch sich ein Stück Lebenskraft zu; er wird zu gleicher Zeit jünger dadurch. Das Eingreifen in das innere Gefüge des Ätherleibes vom Ich aus ist ein wirklicher Verjüngungsprozeß. Der Ätherleib ist ja der Träger des Lebens, und wenn der Menscheng Geist in dieses Ätherleib hineinarbeitet, führt er ihm geistige Kräfte, Verjüngungskräfte zu.

Der Yogi muß alle seine Lebensfunktionen so zu geregelten machen; er muß das tun, was die Evolution fordert. Auch in seiner Nahrung muß er den Zusammenhang des Menschenkörpers mit der Natur berücksichtigen.

Wenn wir zurückblicken auf gewisse Zeitabläufe, können wir unterscheiden Zeiten der Evolution und solche der Involution. Von Augustin bis Calvin hat die Menschheit durch das innere Leben im Christentum eine große Vertiefung erfahren in der Mystik. Die äußere Wissenschaft hingegen stand still. Da war eine Evolution des mystischen Erlebens. Dann von Kopernikus an begann eine Involution des mystischen Lebens und eine Evolution des wissen-

schaftlichen. Jetzt hat wieder begonnen eine Evolution des mystischen Lebens. So sprudelt das Leben hin und her. Es besteht aus Stauungen und Vorwärtsbewegungen.

Solche Stauungen und solche Vorwärtsbewegungen macht auch der Mensch in seiner Entwicklung durch. Die erste große Stauung war bei dem Eintritt des Menschen in das Saturndasein. Er kam von einer andern Entwicklung da hinein. Er hätte ohne diese Stauung des Saturndaseins eine einseitige hohe Entwicklung durchmachen können, aber er hätte nicht zur Erde gelangen können. Das Sonnendasein ist dann ein Fortschritt der Entwicklung, das Mondendasein wieder eine Stauung. Das Erdendasein ist ein Equilibrium - ein Gleichgewichtszustand. Auf der Sonne war er pflanzlich - Förderung -, auf dem Monde tierischer Zustand - Stauung -, auf der Erde ein Gleichgewichtszustand. Da muß der Mensch selbst wählen, ob er in der Stauung bleiben oder sich zu neuen Daseinstufen entwickeln will.

Alles, was auf dem Monde entstanden ist in unsern Nahrungsmitteln, bedeutet eine Rückentwicklung. Alles, was auf der Sonne entstanden ist, fördert den Fortschritt. Tiernahrung enthält die astralischen Stauungskräfte des Mondes, ist also hemmend; dagegen fördert die Pflanzennahrung. Durch Tiergenuß bringt der Mensch sich selbst zurück. Es ist ein großer Unterschied zwischen dem, was kaltblütig und dem, was warmblütig ist im Tierreich. Tiere mit warmem Blut entstehen dadurch, daß von innen heraus Kama in ihnen wirkt. Die Leidenschaft, das Kama, bringt das warme Blut hervor. Bei den Kaltblütlern dagegen wirkt Kama, die Weltenwärme von außen. Bei den Fischen wird die Brut durch Sonnenwirksamkeit von außen ausgebrütet. So ist es bei allen kaltblütigen Tieren. Die warmblütigen Tiere sind dem Menschen am verwandtesten. Es ist gut für den, der eine höhere Entwicklung anstrebt, sich alles Warmblütigen, Kamahaltigen zu enthalten. Ist er ein Stück Fleisch, so ißt er das Kama des ganzen Tieres; denn ungeteilt sitzt das ganze Kama eines Tieres in einem einzelnen Stück Fleisch. Fisch etc. ist aber noch schlimmer zu essen als große Tiere.

Bevor der Mensch mit warmem Blut begabt wurde, hat er von außen seinen Körper erwärmt. Bei den niederen Tieren ist das noch so. Da wirkt das Kama von außen. Ein Fisch zum Beispiel ist Ausdruck des ganzen Weltenkamas, Wenn man einen Fisch ißt, ißt man das ganze Weltenkama mit. Man wirkt dann gegen die Entwicklung,

weil man sich mit den Stauungen von außen verwandt macht. Da verschwistert man sich mit dem, was ungeheuer hemmend ist. Ähnlich ist es mit Eiern. Sie sind geformt als das allgemeine Weltenkama, und man saugt dasselbe mit ihnen auf. Günstig dagegen ist alles, was an der Sonne wächst: alle Körner, die Sonnenkraft haben, auch alles Obst. Weniger günstig ist das, was in der modrigen Erde gedeiht. Alles Zwiebel-, Knoblauchartige, auch Kartoffeln gehören nicht zu den förderlichen Dingen. Die Kartoffel ist ein in die Erde verpflanzter Stamm, ein Spross einer alten Pflanze, die über der Erde gewachsen ist. Sie ist erst in einer späteren Erdenentwicklung in die Erde hineingewandert. Die lauchartigen Pflanzen wuchsen auf dem Monde fest in dem Lebendigen darin. Die Mistel, die noch heute parasitär in dem Lebendigen wurzelt, ist ein Überbleibsel des Mondes; auch die Pilze, die auf einem Boden gedeihen, der noch Lebendiges enthält.

Im Menschen sind zwei Naturen, eine niedere und eine höhere:
Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust:

Die eine will sich von der andern trennen;

Die eine hält in derber Liebeslust

Sich an die Welt mit klammernden Organen,

Die andre hebt gewaltsam sich vom Dust

Zu den Gefilden hoher Ahnen.

(Goethe)

Alles, was zur Ausbildung des warmen Blutes, Fleisches, Muskeln, Knochen gehört, ist niederer Natur. Fleisch, Muskeln, Knochen sind etwas, was sich verhärtet hat aus der Mondentwicklung. Die Erdenentwicklung soll eine Höherentwicklung werden. Darum soll der Mensch nur das genießen, was mit ihr Zusammenhängt. Die Milch der Tiere und alles, was aus ihr bereitet wird - Käse und so weiter - hängt mit dem Lebensprozeß der Tiere zusammen. Sie ist deshalb förderlich, auch deshalb, weil die Tiere sie freiwillig hergeben. Manche suchen Ersatz für die Fleischnahrung, besonders solche, die vegetarisch leben, weil sie nicht töten wollen. Sie nehmen zur Ernährung solche Pflanzen, die dem Tier ähnliche Stoffe enthalten: sie essen Hülsenfrüchte. Diese sind aber der okkulten Entwicklung hinderlich. Sie stammen insofern ab von dem Monde, als sie in eine Hülse eingebettet liegen. Sie sind dadurch von Sonnenluft getrennt und streben der

der Verhärtung zu. Daher sind sie der okkulten Entwicklung nicht günstig. Ihr Genuß erzeugt oft schlimme Folgen. Das Traumleben wird unrein durch sie, es wird wüst und wirr. Das kann man oft beobachten bei Vegetariern. Das Schauen der höheren Welten soll aber mit dem Schauen im Traum beginnen. Es ist daher anzustreben, daß dieses Schauen nur reine, schöne Bilder aufsteigen läßt.

Auch Wurzeln streben der Verhärtung zu. Förderlich dagegen ist alles, was vom Sonnenlicht umspielt wird: Blüten, Blätter, Früchte.

Aus dem Mineralreich ist alles schädlich, was sich aus mineralischen Lösungen als Bodensatz absondert, zum Beispiel alle Salze. Sie sollen möglichst vermieden werden.

Wein gibt es erst in der Erdenentwicklung. Er ist früher unmöglich gewesen. Alles, was die Zusammensetzung des Spiritus bewirkt, verschwindet wieder in Zukunft. Vor zweitausend Jahren war Wein eine große Seltenheit. Achthundert Jahre vor Christus hat der Weingenuß überhaupt erst begonnen. Da beginnt ein neuer Weltenszyklus. Bei den vorhergehenden Kulturen spielte der Spiritusgenuß nur eine geringe Rolle. Bei den ersten war er vollständig ausgeschlossen. Die Menschen dieser Kulturen wußten, daß derjenige, der Wein genießt, nicht über die vier Prinzipien, die ihm die Natur gegeben hat, hinaus kann. Man kann dann den Astralkörper nicht so weit läutern, daß das Manasische sich entwickeln kann. Die alten Inder wußten das. Bei ihnen war Weingenuß unmöglich. Erst die Perser kannten etwas den Weingenuß. Wirklich eingeführt wurde er erst in der vierten Unterrasse. Da sollte der Mensch absehen lernen eine Zeitlang von den oberen Prinzipien. Seine irdische Persönlichkeit sollte herauskommen und durch eigene Arbeit des Menschen geläutert werden. Es war die Erziehung zu Kama-Manas, die Auferstehung des Fleischlichen, des Persönlichen; - Noah - Melchisedek -. Im Christentum ging die Erziehung des Menschen darauf hinaus, Wert zu legen auf die Persönlichkeit, auf das Leben zwischen Geburt und Tod. Darum wurde die Lehre von der Reinkarnation nicht offen gelehrt. Noch dem ägyptischen Sklaven war es natürlich, daß er wiederkam. Im Christentum sollte diese Lehre eine Zeitlang ausgeschlossen werden, damit das Wertvolle der Persönlichkeit, eben Kama-Manas, heraufkam. (Verstandesseele?). Das wird bewirkt durch den Wein-

genuß, ist daher im Christentum erlaubt. Wasser dagegen ist in Wirklichkeit das Getränk dessen, der in die höheren Welten hinaufschauen will, Wein dessen, der nicht schauen will. (Wasser ist flüssiges Kristall! M.K.)

Das Bearbeiten des Astralkörpers geschieht innerhalb der Seele, das Bearbeiten des Ätherkörpers geschieht durch die Wirkung auf die Temperamente und durch die Läuterung des physischen Körpers. Hat der Schüler den Ätherleib unter seine Gewalt gebracht, dann wird er so, daß er in sich aufnimmt, was als geistige Substanz die Welt durchwebt und durchwozt.

(Anmerkung: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Verdauung und Denktätigkeit. Was die Verdauung auf niederem, das ist die Denktätigkeit auf höherem Gebiet. Sie stehen in einem Kontakt miteinander.)

Zur richtigen Denktätigkeit gehört, daß man logisch folgern kann. Dasselbe, was bewirkt der Kaffee im Verdauungsgebiet nach unten und im Denkgebiet nach oben (?). Er bewirkt folgerichtig geordnete logische Denktätigkeit, aber unselbständig. (Literaten sitzen im Kaffeehaus.) Will der Mensch aber selbständig werden im Denken, muß er sich frei machen vom Verlangen nach Kaffee.

Sprunghaftes, innerlich haltloses Denken hat sein Korrelat im Tee. Er bewirkt zerstreue Kräfte im Oberen.

Es handelt sich darum, wie der Mensch werden soll. Verschwinden sollen die Organe, die er mit den Raubtieren gemein hat; werden sollen die Organe, die Pflanzen verlangen. Solche Nahrung soll der Mensch zu sich nehmen, die den Sinn seines Werdens erfaßt. Ja nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig Eiweißstoffe. Hülsenfrüchte enthalten zu viel Eiweiß. Die sie essen, werden überwältigt von einer unteren Vorstellungsweise. Der Vegetarier muß zugleich sich eine spirituelle Vorstellungsweise aneignen. "Erfasset die Natur in ihrem Werden!" (Goethe)

Bedeutung des Abendmahles: überzugehen von der Ernährung vom toten Tier zunächst zur Ernährung von der toten Pflanze. Das soll abgelöst werden durch eine Ernährung, die nicht das Leben in den Pflanzen abtötet (durch Geruch?). Am Ende der fünften Kulturperiode wird nichts Tierisches mehr genossen werden. Durch den Christus wird der physische Leib abgetötet beim

ganzen Menschengeschlecht. Mitte der sechsten Wurzelrasse gibt es keinen physischen Leib mehr. Da wird der Mensch ätherisch sein. (Daher muß er jetzt dafür die Organe ausbilden ! M.K.) Dann wird der Mensch selbst eine mineralische Nahrung im Laboratorium herstellen. (ob das gut sein soll ?)

Am Ende der atlantischen Zeit wird alles getan (durch den Genuß des ⁺oten), was den Egoismus hervorbringt. In der sechsten Kulturepoche der fünften Wurzelrasse wird das Ich wieder zu höherer Entwicklung kommen.

Meditation

Ich breche den Hochmut der Philister
und reiße ihnen das blutige Fleisch aus dem Munde
und die Greuel aus den Zähnen.

Fürwahr, dein König wird bei dir einziehen.
Gerecht ist er, voll Sieges und voll Demut,
und er reitet auf einem Esel,
auf einem jungen Füllen der Eselin.

- - - - -

Hosianna enthält das Schöpfungswort.

- - - - -

Der Herr wird ihm helfen.
Wie edle Steine werden sie
auf seinem Boden sich erheben.
Denn was haben sie doch Gutes
und was haben sie doch Schönes:
Korn, das die Jünglinge (alte Sonnennahrung)
und Most (alte Mondennahrung)
der die Jungfrauen blühen macht.

Sacharja.

- - - - -

Blut der Pflanzen, das das vegetative Blut behält und die Milch.
(Sana war ein Rauschtrank bei den Indern aus Reis.)

Das Denken ist die Substanz, die durch Wortwerden von Mensch zu Mensch fließt. Durch das Wort kann Mensch zu Mensch das mitteilen, was das Denken substantiell in einem jeden lebt. Die Luftwelle, das Wort, ist nur die Form für diese Substanz. Man denke sich dies auf die Welt angewendet. Alles ist zunächst in äußeren Formen um uns herum ausgebreitet: Mensch, Tier, Pflanze, Mineral. Die äußere Welt der Formen entspricht dem göttlichen Wort. Dies göttliche Wort tönt in die Welt, und es entstehen die Formen der Dinge.

In der göttlichen Seele ruht der verborgene Vatergedanke. Der strömt hinaus als das göttliche Wort ^{denk?} der ⁿ zweite Logos, der ^{denk?} Sohn. Und dann wird das göttliche Wort zu den Formen der Dinge. Den Geist begreifen wir als die Formen der Dinge. Aber das Wort selbst ist darinnen in der Form. Es ist auch darinnen in der Menschenform. Diese Menschenform war einst göttlicher Gedanke, und dieser göttliche Gedanke wurde durch den schaffenden zweiten Logos zum Wort. Bei der Umwandlung des Ätherkörpers findet statt eine Wiedervereinigung mit dem Worte.

Das strebt der Yogi an, daß er in den lebendigen Strömungen seines Ätherkörpers das Wort der schaffenden Gottheit erlebt. Dann wird der Yogi zum (Schüler) Chela. Dann hört er durch seinen Ätherkörper den Logos in allen Dingen erklingen. Das ist die Vereinigung mit dem Sohn.

Und die dritte Stufe ist die Vereinigung mit dem Vater. Das ist die Stufe der Meisterschaft; da kann der Mensch selber an seinem physischen Körper fortbauen.

Dem Yogi schwebt als das große Prinzip, dem er zustrebt, eines vor: die Vereinigung mit dem Vater. Und er sagt sich: In dem Maße, wie du der Gottheit ähnlich wirst, näherst du dich der Gottheit. - Das geschieht zuerst durch die Läuterung des Astralkörpers. Er erlangt dadurch die Unio mystica, die Vereinigung mit seinem eigenen göttlichen Selbst. Dann strebt er weiter. Er erlebt die Vereinigung mit dem Sohn, indem er Weltendenken, Weltentfühlen durch seinen umgewandelten Ätherleib miterlebt. Und endlich das Letzte ist, daß der Mensch die Vereinigung mit dem Vater erlebt und dadurch bewußt an seinem physischen Körper mitarbeitet. Das ist die große perspektivische Arbeit des Menschen für die Zukunft des Menschengeschlechtes.

So ist Yoga der Weg zur höheren Erkenntnis, auch zur Anteilnahme an den höheren Welten überhaupt. Yoga heißt Verbindung mit dem göttlichen Urgrund des Daseins, mit den geistigen Quellen der Welt. Der Yogi entwickelt in sich selbst die Kräfte, nun einzudringen in diese Welten des Ursprungs. Er sucht die Quellen der Erkenntnisse, die aus dem geistigen Leben selber stammen. Wer Yogi werden will, muß sich unbedingt aneignen den Glauben an eine Höherentwicklung des Menschengeschlechtes, doch nicht einen blinden Glauben, sondern einen tätigen Glauben, daß man hinauskommen kann über den jetzigen Zustand des Menschengeschlechtes, daß Kräfte innerhalb der Menschennatur entwickelt werden können, die noch nicht zum Ausdruck kommen, die auf die Entwicklung warten. Yoga ist ein Weg, der vielfach in Enthaltensamkeit besteht, der Geduld, Ausdauer beansprucht. Im heutigen Kulturleben ist es zwar schwer, dazu zu kommen, Yoga zu erreichen. Deshalb war die theosophische Bewegung notwendig.

Man kann fragen in wieviel Zeit Yoga zu erreichen sei. Das hängt ab von dem betreffenden Menschen, der Yoga anstrebt. Es kann Inkarnationen dauern, es kann siebzig Jahre dauern, sieben Jahre; es kann Menschen geben, die in sieben Monaten, sieben Wochen, ja in sieben Stunden dazu kommen. Es hängt ab von der Stufe des Daseins, auf der ein Mensch steht. Oftmals kann er weiter sein, als er selber weiß. Er kann vielleicht innerlich schon fähig sein, seine Willenskräfte und Geisteskräfte in höheren Welten zu betätigen. Es kann auch sein, daß jemand in einer früheren Inkarnation viel weiter war, als er heute gekommen ist. In diesem Leben ist es vielleicht durch die Bedingungen des physischen Lebens nicht herausgekommen, was schon in ihm war. Die früher erlangten Kräfte müssen dann durch die Kräfte des jetzigen Lebens wieder herausgeholt werden. Es könnte zum Beispiel jemand ein weiser Priester gewesen sein mit magischem Willen. Dieses müßte nun in späterer Inkarnation herausgeholt werden. Vielleicht ist aber die Gehirnentwicklung in der späteren Inkarnation nicht so weit, um das zu ermöglichen. Vielleicht fehlen auch andere Kräfte. Vielleicht fehlt Liebe und Güte. Dann kann man nicht die früheren Kräfte wieder herausholen, und es dauert so bei dem einen länger, bei dem andern kürzer, bis Yoga erreicht ist. Vor allem ist notwendig

eine möglichst intime Herstellung eines inneren Lebens, um das zu erforschen, was in uns ist. Man muß sich den Begriff Yoga immer mehr entfernen von dem, was äußerlich tumultuarisch ist. Yoga muß ganz geschehen in der Abgeschlossenheit des inneren Lebens.

Niemals sollten höhere geistige Eigenschaften entwickelt werden, ohne daß gleichzeitig der Charakter gestärkt wird. Wie eine blaue und eine gelbe Flüssigkeit, wenn sie gemischt werden, eine grüne Flüssigkeit ergeben, so sind die geistigen und physischen Kräfte des Menschen vereint. Wenn man das Geistige herausholt, dann bleibt die physische Natur sozusagen als Bodensatz zurück. Viel hängt davon ab, daß diese richtig gemischt bleiben. Dadurch wird der Mensch ein bestimmter Mensch, daß diese höhere mit der niederen Natur verbunden ist. Beim Yogi wird die höhere Natur weggezogen, und alle diejenigen Eigenschaften, die im Menschen schlecht sind, treten dann hervor, wenn nicht absolute Charakterentwicklung nebenhergeht. Immer muß man darauf gefaßt sein, wenn man Yoga anstrebt, daß einem die merkwürdigsten Dinge im Leben entgentreten. Das waren zum Beispiel die Versuchungen des heiligen Antonius. Wenn man ernsthaft anfängt, Yogaübungen zu machen, muß man darauf gefaßt sein, daß die niedere Natur herauskommt. Manche bis dahin wahrhaften Menschen beginnen zu lügen, zu schwindeln, unzuverlässig zu werden. Das geschieht, wenn nicht in strengstem Sinne von dem Yogaschüler verlangt wird, beständig den Charakter zu festigen. In alten echten Yogaschulen wird deshalb auf die Entwicklung der Moralität das größte Gewicht gelegt. (Annie Besant sagt: Geistige Schulung ohne moralische kann nur auf Abwege führen.)

Die Yogaschulung besteht darin, daß der Mensch gewisse Dinge, die er sonst unbewußt tut, ins Bewußtsein heraufführt. So wird der sonst unbewußte Atmungsprozeß vom Schüler ins Bewußtsein heraufgeholt. Die Hatha-Yogaschulung legt auf diesen Prozeß von vornherein das größte Gewicht. Sie aber führt nur bis zu einem gewissen Punkt in der Entwicklung. Sie bricht ab bei der Erkenntnis des Astralen. Darum sollte der Mensch nicht den Hatha-Yoga-, sondern den Raja-Yogaweg beschreiten. Der führt den Schüler, wenn er richtig und mit Ernst und Ausdauer und Hingabe gegangen wird, in die höchsten geistigen Welten hinein. In der Raja-

Yogaschulung wird ein solcher Prozeß wie der Atmungsprozeß betrachtet als ein Teil des Ganzen. Noch manche andere Dinge, die wir unbewußt ausführen, müssen wir ins Bewußtsein überführen. Der Gedankenprozeß wird zum großen Teil nicht beachtet. Wir müssen lernen, mit Aufmerksamkeit den inneren Prozeß des Denkens zu verfolgen. Nur durch vollständige Ruhe dem Äußeren gegenüber kann man das. Kein Gedanke aus der äußeren Welt darf in der Seele sein. Und dann müssen wir selbst Gedanken in diese Ruhe hineinbringen und die ganze Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gedanken richten.

Am besten ist es, sich hinzugeben an einen Gedanken, der Kraft enthält. Bewußt in vollständiger äußerer Abgeschlossenheit im Innern sich hingeben an einen solchen Gedanken, sich ganz hineinsenken, das ist Meditation. Intim muß der Schüler immer wieder mit solchen Gedanken leben, ganz darauf ruhen in aller Stille. Der europäische Kulturmensch kann es schwer zustande bringen, sich lange in einen solchen Begriff zu vertiefen. Aber der Yogi muß das. Er entwickelt dadurch Kräfte in seiner Seele, die vorher nicht da waren. Die Kräfte kommen herauf aus den unbewußten Seelentiefen, wenn wir so stille in uns ruhen in einem Gedanken. Die Gedanken des gewöhnlichen Lebens rufen die Seele auf zu den verschiedenen Affekten. Man muß aber lernen, nicht geführt zu werden von den Seelenkräften, sondern sie zu führen. Man muß lernen, einen aufsteigenden Zornesausbruch zurückzuhalten. Alle Affekte und Leidenschaften müssen in unserer Hand bleiben. Vollständige Beherrschung und Zügelung unseres Innern müssen wir erlangen. Das wird erreicht durch diese stille Hingabe an Gedanken, die Kräfte enthalten.

(Jede Übung bedingt eine Gegenübung, daß nicht eine einseitige Überentwicklung zur Mißbildung führt - wie beim Turnen. Die sogenannten Nebenübungen sind sehr wichtig.)

Zum Meditieren ist notwendig:

1. Festsetzen eines Kraftgedankens in der Seele. (Konzentration).
2. Sich mit dem Gedanken identifizieren.
3. Eine Zeit darinnen bleiben in voller Ruhe.

Zusammenhängend mit solcher Gedankenschulung ist die Regelung des Atemprozesses. Wenn er allein in Angriff genommen wird,

ist es Hatha-Yoga; wenn es ein Teil ist der anderen Schulung, Raja-Yoga. Darauf beruhen die sieben Grade der persischen Einweihung: Rabe, Okkulter, Streiter, Löwe, Perser, Sonnenläufer, Vater.

Sonnenläufer waren diejenigen, welche ihr Leben zu einem ganz rhythmischen gemacht hatten. Da ordnete der Mensch sein denkendes, fühlendes Seelenleben ganz in den Naturprozeß ein. Alles in der Natur lebt im Rhythmus: die Sonne, der Mond, die Wandelsterne gehen oder kommen in einem bestimmten Rhythmus. Pflanzen und Tiere hängen in einer ganz bestimmten Weise mit den Jahreszeiten zusammen. Alles, was draußen lebt, lebt im Rhythmus; auf Rhythmus beruht das Leben. Beim Menschen aber ist alles Willkür geworden, die Willkür des Astralleibes. Er macht das Leben unrhythmisch. Der Mensch muß ihn wieder rhythmisch machen, denn Rhythmus erzeugt Kraft, Leben. Darum muß der Yogi jeden Tag zu bestimmter Stunde meditieren.

(Bemerkung von M.K.: Auch wegen der Engelgeister, die verschiedene Zeiten regieren und ja als geistige Wesen das Sein sind, das die Lebendigkeit des Meditierens ausmacht. Jeden Tag der Woche sind es zur gleichen Stunde andere, die sich die Hände reichen und den siebentägigen Rhythmus ausmachen.)

Wenn er heute um sieben Uhr und morgen um elf Uhr, dann wieder einen Tag gar nicht meditiert, ist der Rhythmus gestört. Wenn man sich aber vornimmt, jeden Tag um sieben Uhr ein Gebet zu sprechen, dann um zwölf Uhr eines und vor dem Schlafengehen wieder eines, dann sind das feste Punkte, die Rhythmus in ein Leben bringen. Ein Teil der Rhythmisierung des Lebens ist noch die Rhythmisierung des Atemprozesses. Das hängt zusammen mit den tiefen Dingen, die zwischen dem Menschen und dem ganzen Weltall bestehen.

Die Pflanze und der Mensch gehören in gewisser Weise zusammen. Der Mensch atmet Sauerstoff ein und atmet Kohlensäure aus. Bei der Pflanze ist es umgekehrt. Sie gibt den Sauerstoff ab, und aus der Kohlensäure, die der Mensch ausatmet, bildet sie sich, indem sie den Kohlenstoff zurückbehält, ihren Leib. - (Apfelbäume zum Beispiel brauchen Kinder, die um sie herum spielen. Dr.St.) - So besteht ein Zusammenhang zwischen der Pflanze und der Menschennatur. Die Pflanze wächst rhythmisch nach Naturge-

setzen. Sie ist durch und durch keusch, da sie noch nicht das astrale Leben in sich hat. So steht sie auf der einen Seite höher als der Mensch, auf der anderen Seite tiefer. Sie steht als Ideal vor dem Yogi. Er muß ihr ähnlich werden durch Rythmisierung des Atemprozesses. Der Yogi weiß, daß der Mensch einstmals imstande sein wird, das Pflanzendasein in sich aufzunehmen, den Prozeß, den er jetzt der Pflanze überläßt, in sich auszuführen. Das heißt, er wird den Kohlenstoff in sich behalten und bewußt damit seinen Körper aufbauen. Der Mensch wird ein Organ in sich entwickeln, durch welches er den Sauerstoff in sich bereitet, daß er ihn nicht den Pflanzen zu entziehen braucht. Diesen Sauerstoff verbindet er mit dem Kohlenstoff zur Kohlensäure und lagert dann in sich selbst den Kohlenstoff wieder ab. Dadurch wird er später sich sein Körpergerüst selber aufbauen, wie es heute die Pflanze tut. Sein Leib wird bestehen aus durchsichtig klarem weichem Kohlenstoff. Dadurch verwandelt er seinen Leib in den "Stein der Weisen". Das ist eine Zukunftsperspektive, die der Yogi heute schon vorwegnimmt durch seinen rhythmisierten Atmungsprozeß, den er nach der Anweisung des Lehrers ausführt. Er atmet rhythmisch ein, behält den Atem länger in sich. Dadurch entwickelt man in sich Kohlenstoff und nähert sich dadurch der Pflanzennatur, indem man ihn zum Aufbau seines Leibes braucht. Der Yogi verbündet sich so nach und nach mit dem göttlichen Urgrund des Daseins, er wird Mitschöpfer an der Welt. Er erlebt neue Welten. Wenn wir schlafen, können wir die herrlichste Musik nicht hören. Sie ist da; wir vernehmen sie nicht. So ist der Mensch ein Schlafender gegenüber den höheren Welten. Und so wie es ein Aufwachen gibt gegenüber den Melodien dieser Welt, so gibt es ein Aufwachen in der geistigen Welt durch den rhythmisierten Atmungsprozeß.

Legt man sein ganzes Seelenleben bewußt hinein in den Atmungsprozeß -(das Sprechen des Vaterunsers in einer Ausatmung zum Beispiel ist eine Übung, die ich woanders her habe.M.K.) -, dann beginnt die imaginative Erkenntnis. Das gewöhnliche Leben bringt uns durch die Sinne des physischen Leibes die materielle Erkenntnis. Die imaginative Erkenntnis besteht darin, daß wir imstande sind, in der Seele Bilder zu erwecken, die keine bloßen

Visionen sind, sondern die im Urgrund des Daseins begründet sind. Die äußere Welt regt in unserer Seele auch nur Bilder an, Vorstellungen, die ihr entsprechen. Bilder, die durch den Yoga-prozeß eintreten, regen das Innere in der richtigen Weise an. In der richtigen Weise, das heißt: wahr. Sie entsprechen der die Welt durchflutenden Wahrheit, die Weisheit ist. Dazu muß der Mensch aber selber innerlich wahr sein. Das ist die Schwierigkeit bei der Yogaschulung. Solange der Mensch persönliche Wünsche hat, kann er in der höheren Welt nicht die Wahrheit von der Unwahrheit unterscheiden. Darum die immer wieder geforderte Notwendigkeit, selbstlos zu werden, allem Persönlichen zu entsagen.

Dem pythagoräischen Schüler wurde gesagt: Nur dann kann man über das Leben nach dem Tode etwas erfahren, wenn es dem Menschen ganz gleichgültig geworden ist, ob er noch lebt oder nicht. Alles Persönliche muß ausgeschaltet werden. (Wo Wünsche sind, kann man nicht unbefangen die Wahrheit empfangen, nicht objektiv. M.K.) - Wo im Innern der persönliche Wunsch ausgeschaltet ist, da drückt sich aus Weisheit, da kann die die Welt durchflutende Weisheit hineinleuchten. Der Mensch kommt dann zur imaginativen Erkenntnis.

Die dritte Stufe ist die des rationellen Willens; und die vierte Stufe die der Initiation. Bei der dritten Stufe handelt es sich um das vollständige Zügeln dessen, was in uns ist als Wunsch, Trieb, Begierde, Leidenschaft, durch den erstarkten Willen. Solange man das nicht vollständig beherrscht, macht man ^(nur?) uns die Wahrheit illusionär.

Man muß entwickeln absolute innere Ruhe, Geduld, Ausdauer, Standhaftigkeit. Man darf die unerläßliche Harmonie mit seiner Umgebung nie verlieren. Wenn der klügste Mensch hier einschliefe, er könnte dort mit seiner Klugheit nichts empfangen. Man würde ihn da für irrsinnig halten. Aller Irrsinn ist Mangel an Harmonie mit der Umgebung. Dann kann man nicht weiterkommen, wenn das eintritt. Nicht ein trunkener Mensch soll man werden, sondern ein nüchterner, sagt Plato, und das gilt für den Menschen, der Yoga anstrebt. Selbst seine alltäglichen Pflichten darf er in keiner Weise versäumen. Unbedingt notwendig ist das bei der

Yogaschulung. Und dann ist es wichtig, Bescheidenheit zu entwickeln. Nur unter dem Einfluß der höchsten Bescheidenheit kann man von den höheren Welten sprechen in der richtigen Weise. Ein innerer hoher Grad von Bescheidenheit muß neben der Yogaschulung hergehen. Der orientalische Schüler hat es leichter in der Achtung und Schätzung anderer Menschen; der westliche hat es schwerer damit. Aber darauf kommt viel an. Auch ist es notwendig, ein tiefinnerstes Vertrauen zum Lehrer zu haben. Das ist notwendig, weil man einen festen Punkt haben muß. Der Yogaschüler verläßt ja in gewisser Weise die ganze übrige Welt. Sein Verhältnis zur Welt ändert sich, kehrt sich sozusagen um. Alle Dinge bekommen eine neue Bedeutung. Er wird fremd seiner Umgebung gegenüber. Alle Dinge ändern sich; eine gewisse geistige Alchemie geht mit ihm vor. Nun muß er alles, was die physische Welt von ihm verlangt, aus einem gewissen inneren Pflichtgefühl tun. Er muß ihr gegenüber einen ganz neuen Gesichtspunkt finden. Wenn der Yogi da nicht volle Charakterstärke entwickelt, dann kann er leicht den Zusammenhang mit seiner Umgebung verlieren. Darum ist ihm der feste Punkt der Lehrer. Im Orient sieht der Guru den Lehrer an als Verkörperung der Gottheit' im Menschen. In Wirklichkeit ist es so, daß in der höheren Menschennatur, die der Lehrer entwickelt haben muß, wirklich göttliche Wesen da sind, wirksam sind. Dem orientalischen Menschen erscheint es selbstverständlich, daß im Guru ein höheres Wesen da ist. Das ist im Abendlande nicht der Fall. Wenn jemand im Abendlande die Yogaschulung durchmacht, findet er im inneren Vertrauen zum Lehrer auch die Möglichkeit, zum Ziele zu kommen.
