

Vortrag von Herrn Dr. A. Steiner am 27. April 1905.  
in Köln.

## Yoga und die Unio mystica.

Yoga heisst das Anstreben der Vereinigung mit dem Urquell der göttlichen Wahrheit. Der das anstrebt, ist ein Yogi. Ein Yogi muss eine bestimmte Lebensweise zu führen. Dadurch sucht er in sich den Quell der Wahrheit zu öffnen. Gewisse Dinge, die ein Yogi anstreben muss, sind in unserem Leben nicht auszuführen. Deshalb sind aber diese Dinge doch wahr. Manchmal ist das Verzicht leisten auf besser als das Nichtverzichtleisten auf die Entwicklung. Z. B. bringt jedes Töten in der Entwicklung zurück. Der Hindu hält so etwa streng ein. Er würde z. B. Ungezieser nicht töten. Innerhalb unseres abendländischen Lebens kann man aber eine solche Regel nicht einhalten, wenn sie auch richtig bleibt.

Der Mensch erreicht die Vereinigung mit dem Urquell der göttlichen Wahrheit dadurch, dass er seine drei Körper immer mehr reinigt.



2.

Im christlichen Mysterium sagt der Myste sich: Ich  
soll erreichen die Vereinigung (Union) mit dem hl. Geist,  
dem Wort oder dem Sohn und dem Vater. Das wird erreicht  
durch Reinigung des astralischen Körpers, des Äther-  
Körpers und des physischen Körpers.

Wenn der astralische Körper gereinigt ist, kann der Mensch  
sich vereinigen mit dem heiligen Geist.

Wenn wir uns Gedanken über die Welt bilden wollen,  
so müssen Gedanken darinnen sein. Die ganze Welt  
muss den Plan in sich tragen, den man machen denkt.  
Der Weltgedanke heisst bei den Freimauern der  
grosse Baumeister und bei den Christen der heilige Geist.

Wenn man die Welt anschaut, findet man Wei-  
heit. Diese Weisheit ist der hl. Geist, die ganze Welt  
bis in jedes einzelne ist durch diese Weisheit aufgebaut.  
Sowohl z. B. in Knochen aus unendlich feinem Gebälk  
zusammengereicht, so weise, das kein Ingenieur es nach-  
denken könnte. Überall findet man den weisheitsvollen  
Gehalt der Welt, den wir herausholen in alltäglichen  
Denken und in der Wissenschaft.



Der gewöhnliche Mensch bedachtet nicht, sein Handeln so einzurichten, dass es in den Weltenbau hineinpasst. Der Yogischüler verwandelt seine Triebe; er folgt bewusst den logischen Gesetzen. Dadurch arbeitet sein ~~Abstraktkörper~~ nicht mehr in sein Ich hinein, sondern <sup>das Ich</sup> erdurchleuchtet seinen Abstraktkörper. Auf diese Weise erlangt er die Katharsis. Dann wird er eins mit der göttlichen Weisheit; das ist die Unio mit dem göttlichen Geist. Unser Abstraktes vereinigt sich dann mit dem Geiste der Welt. Das ist nur stufenweise zu erreichen, indem der Mensch eine bestimmte Meditation durchmacht. Er versucht in seinem Innern zu leben, dadurch, dass sich in einem bestimmten Weisnach Anweisungen Erfahrener bestimmten Übungen hingibt. Die Religionen streben an, den Menschen mit Gedanken anzufüllen, die von Raum und Zeit unabhängig sind. Unsere alltäglichen Gedanken sind zum großen Teil hervorgebracht durch die Umgebung in Raum und Zeit. Man überlege nur einmal, wie viele von unsen



4.

Gedanken entstanden sind dadurch, dass wir zu einer bestimmten Zeit, unter bestimmten Umständen, an einem bestimmten Orte, in einer bestimmten Umgebung leben.

Die Union mit dem hl. Geist oder Weltenbauwesen ist die erste Stufe der Yoga, die unsern Triebmenschen zu einem Tugendmenschen macht.

Der Mensch prägt dann in seinem Handeln der Welt das Ewige ein, wenn er sich regelmäßig auch nur wenige Minuten am Tage mit Ewigkeitsgedanken befasst. Wenn auch die Handlungen äußerlich gleich aussehen, bei Meditierenden und Nicht-Meditierenden, so wirkt alles, was von einem Meditierenden ausgeht, ganz anders, weil von allgemeiner Weltzeit etwas in seine Handlungen einfließt.

Auch der Ätherkörper muss umgewandelt werden. Er wird während der Umwandlung des Astralkörpers auch nebenher schon bearbeitet. Der astralische Leib kann durch große, ideale Gefühle, Verehrung in große Wahrheit, umgewandelt werden. Das geht aber nicht über das Seelische hinaus. Aber das Arbeiten an dem Ätherleib



geht über das Seelische hinaus. Dann muss der Mensch diejenigen Dinge studieren, die mit seiner äusseren Natur zusammenhängen z. B. die Temperamente. Eins herrscht gewöhnlich beim Menschen vor. Der Melancholiker lässt wenig von aussen auf sich wirken, hängt aber diesen Wirkungen sehr nach. Der Phlegmatiker lässt auch wenig auf sich einwirken und hängt auch den Wirkungen <sup>aber</sup> nicht sehr nach. Bei dem Choliker findet eine starke Einwirkung statt und auch eine starke Nachwirkung. Bei dem Sanguiniker sind ebenfalls starke Eindrücke aber keine Nachwirkung.

Nur wenn man sich in dieser Weise richtig erkennt, kann man eingreifen in seine Temperamentenbildung. Der Yogi muss Harmonie in die vier Temperamente bringen. Das greift schon hinunter in den Ätherkörper. Viel hat der erreicht, der z. B. in Stande ist, seine Aufmerksamkeit zu zügeln durch die Selbstzucht. Viel hat der erreicht, der aus einem gähzornigen Menschen ein besonnenes Mensch geworden ist. Gewöhnlich geht der Mensch, nach dem Temperament an, die er mitbringt, auch beim Tode wieder ab. Man muss sich bestreben in die Art,



wie die Temperamente wirken. Der Yogi studiert sie  
 und macht auch die Anwendung. Er ist fort und fort  
 darauf bedacht, die fehlenden Seiten seines Wesens zur  
 Ausbildung zu bringen. Hat man es dazu gebracht,  
 sein Temperament zu ändern, so hat man viel erreicht.  
 Wenn man aus einem Stürmer ein harmonischer Mensch  
 geworden ist in einem Leben, so ist das viel bedeutender als  
 wenn ein Mensch sein ganzes Leben harmonisch war.  
 Mit jeder Änderung der Lebensweise legt sich der Mensch  
 ein Stück Lebenskraft zu. Mancher hält es nicht  
 aus, an dem Temperament zu arbeiten. Hält er es aber  
 aus, so gewinnt er an Lebenskraft. Er wird zugleich  
 Zeit jünger. Das geht auch so mit dem Physiker, wenn  
 er seine Lebensweise ändert. Wenn er es aushält, wenn  
 er mehrmals mit sich eine solche gründliche Veränderung  
 machen kann mit Erfolg, dann wird er auch an Jahren  
 sich zulegen, so wird dann jünger. Erst dies Eingreifen  
 in das Innere ein wirklicher Verjüngungsprozess.  
 Der Ätherkörper ist der Träger des Lebens. Der



4

Yogi muss die Lebensfunktionen zu geregelt machen. Es muss  
das sein, was die Evolution fördert. Wer verstehen will, wie  
er sich als Yogi zu verhalten hat, der muss ein wenig die  
Zusammenhänge mit der Natur berücksichtigen.

Wir können in der geschichtlichen Entwicklung der  
Menschheit verschiedene Strömungen beobachten.

In der Zeit von Augustin bis Calvin hat das innere  
Leben im Christentum eine grosse Vertiefung erlangt in der  
Mystik. Die äusseren Wissenschaft stand dagegen still.  
Es war damals eine Involution der Wissenschaft und eine  
Evolution des mystischen Lebens. Dann, von Kopernikus  
an begann eine Involution des mystischen Lebens und  
eine Evolution der Wissenschaft. Jetzt hat wieder eine  
Evolution des mystischen Lebens begonnen. So pendelt  
das Leben hin und her. Solche Spannungen und Vorwärts-  
bewegungen hat der Mensch in seiner Evolution durch-  
gemacht. Die erste grosse Spannung war bei dem Eintritt  
des Menschen in das Naturdasein. Er kam von einer anderen



Entwickelung da hinein. Er hätte <sup>ohne das</sup> eine einseitige hohe Entwickelung durchmachen können aber nicht zur Erde gelangen können. Das Samedasein ist ein Fortschritt der Entwickelung, das Mondasein ist eine Stauung, das Erdendasein ist ein Equilibrium.

Auf dem Saturn war der Mensch ein mineralisches Wesen. Das war eine Stauung. Auf der Sonne war er pflanzlich und ~~thierisch~~. Das war eine Förderung. Auf der Monde trat wieder eine Stauung ein und auf der Erde der Gleichgewicht. Dort muss der Mensch selbst wählen, ob er in der Stauung bleiben will oder ob er sich weiter entwickeln will. Alles, was thierisch ist, was auf der Mondwelle entstanden ist, bedeutet Rückentwickelung; alles, was auf der Sonne ist, fördert den Fortschritt. Daher ist es so, dass die Pflanzen- nahrung fördert, in der thierischen Nahrung dagegen befördert sich hemmende Mondkraft. Dadurch bringt der Mensch sich selbst zurück. Zunächst haben wir bei der Entwickelung der Erde den Menschen so, dass er zuerst <sup>auf der Erde</sup> wiederholt die früheren Zustände auf wiederholt.



Es ist ein grosser Unterschied zwischen dem, was warmblütig und dem, was kaltblütig ist ~~im~~ Tierreich. Tiere mit warmem Blut entstehen dadurch, daß von innen heraus Kama wirkt. Die Leidenschaft bringt das warme Blut hervor. Bei den Fischen wirkt die Wärme von aussen. Das Fischei wird von der Sonne ausgebrütet. So ist es bei allen kaltblütigen Tieren. Die warmblütigen Tiere sind dem Menschen am verwandtesten. Für den, welcher austreibt, sein Kama zu reinigen, ist eine gute Übung, wenn sich alles warme blütigen Getiers enthält. Isst er ein Stück Fleisch, so ist er das ganze Tier. Ungeteilt sitzt das Kama des Tieres in jedem einzelnen Stück Fleisch. — Bevor der Mensch auf der Stufe war, warmblütig zu werden, hat er von aussen den Körper erwärmt. Bei den niederen Tieren wirkt auch noch das Kama von aussen. Ein Fisch ist der Ausdruck des ganzen Weltkamas. Wenn man einen Fisch isst, isst man das ganze Weltkama mit.

Es wirkt dann in Grunde genommen alles gegen die Entwicklung, <sup>erf</sup> ~~weil~~ sich mit den Stämmen von aussen



10.

verwandtschaft macht. Er verschärft sich mit etwas, was  
ungeheuer hemmend ist. Ähnlich ist es mit dem Genuss von  
Eiern. Sie sind geformt durch das allgemeine Karma. Man  
saugt mit ihnen das allgemeine Karma auf.

Günstig ist für den Yogi alles, was direkt an den  
Sonne wächst, Körner, Obst u. s. w. Weniger günstig ist  
das, was in der niedrigeren Erde, unter der Erde gedeiht, auch  
alles zweibelartige, Knoblauchartige. Auch Kartoffeln  
gehören nicht zu den förderlichsten Dingen. Aber die Kartoffel  
ist ein in die Erde verpflanzter Stamm, ein Spross einer  
älteren Pflanze, die über der Erde gewachsen ist. Die ist erst  
mit der späteren Erdentwicklung in die Erde hineingewandert.  
Die lauchartigen Pflanzen wachsen auf dem Monde fest  
in dem Lebendigen drin. So ist auch die Mistel eine schädliche  
Pflanze, eine Parasitenpflanze. Manche Pflanzen sind  
ebenso schädlich wie z. B. niedere Tiere, Schnecken etc.

Alles nun, was mit dem Leben selbst zusammenhängt  
am Tiere, <sup>was</sup> zu dem Lebensprozess des Tieres gehört, ist für  
den Yogi, z. B. Milch und alles, was daraus bereitet wird.



Vom okkulten Standpunkt wirkt Milch, Käse etc. für den, weil es zum fordernden Lebensprozess des Tieres gehört.

Wein gibt es erst seit dem Erdensyklus. Das wäre früher unmöglich gewesen. Alles, was die Zusammensetzung des Spiritus hat, was chemisch in Zukunft wieder. Vor 2600 Jahren war Wein eine große Seltenheit. 800 Jahre vor Chr. hat der Weingenuß begonnen. Früher war er etwas ausserordentlich Seltenes. 300 J. vor Chr. beginnt ein neuer Weltensyklus, die 4. Unterphase der 5. Wurzelreihe. Bei den vorhergehenden Rassen spielte der Spirituswesen, genoss eine geringe Rolle. Bei den ersten Rassen war es vollständig ausgeschlossen, daß sie Wein tranken. Sie wussten, daß der, der Weingenießt, nicht über die 4 Prinzipien, die ihm die Natur gegeben hat, hinaus kann. Er kann den Astralkörper nicht soweit läutern, daß sich das Manasische entwickelt. Die alten Juden wussten das, erst die späteren Perser kannten etwas den Weingenuß.

Wirklich eingeführt wurde der Weingenuß erst in der 4. Unterphase. In dieser Phase sollte der Mensch absehen von den oberen Prinzipien. Er sollte seine Kräfte



Persönlichkeit läutern. Es war die Erziehung in Kama-  
 Manas, die Aufzuchtung des Fleislichen, des Persönlichen,  
 in Kama Manas. Im Christentum <sup>ging</sup> die Erziehung  
 des Menschen darauf hinaus, Wert zu legen auf die Persö-  
 nlichkeit, auf das ein Leben zwischen Geburt und Tod. Dem  
 ägyptischen Sklaven war es natürlich, dass es einstmals  
 wiederkommen würde. Die Lehre von Reinkarnation und  
 Karne sollte eine Zeitlang ausgeschlossen sein, damit das  
 Wertvolle der Persönlichkeit, von Kama Manas, herauskam.

Das wird physisch bewirkt durch den Weingeist.  
 Im Christentum ist es erlaubt, Wein zu trinken.

Wasser ist in Wirklichkeit das Getränk dessen, der in  
 die höheren Welten hinaufschauen will. Wein ist das  
 Getränk dessen, der nicht in die höheren Welten hinauf-  
 schauen will.

Der Yogi muss deshalb <sup>von</sup> dem Weingeist absehen,  
 weil er nur dann zum wirklichen Erreichen der höheren  
 Welten kommen kann. Wenn der Mensch darangeht,  
 seinen Ätherkörper zu bearbeiten, muss er sich selbst in



diese Waie in die Hand nehmen.

Das Bearbeiten des Astralkörpers verläuft sozusagen innerhalb der Seele. Das Bearbeiten des Ätherkörpers geschieht durch Wirkung auf das Temperament und Läuterung des physischen Körpers.

Wenn der Mensch den Ätherkörper unter die Macht seines Ich zwingt, dann wird der Mensch so, dass er in sich aufnimmt, was in Welkenplan als Substanz lebt.

Das Denken ist die Substanz, die durch das Wortwachen zu uns fließt. Die Luftwelle ist nur die Form für diese Substanz.

Man denke sich auf die Welt angewendet. Alles ist zunächst in äusseren Formen dort, Mineralien, Pflanzen und Tiere. Der äusseren Welt entspricht das göttliche Wort. In der göttlichen Seele ruht der verborgene Vatergedanke. Dann strömt er hinaus als göttliches Wort, dann wird das göttliche Wort zu den Formen der Dinge. Der Geist begreift uns als die Form der Dinge, aber das Wort selbst ist da drinnen in den Formen. Bei der Veränderung des Äther,



Körpers findet die Vereinigung mit dem Worte statt, welche der Yogi ausstrebt. Dann wird er zum Chela. Dann hört er mit dem Ätherkörper den Logos in allen Dingen erklingen. Das ist die Vereinigung mit dem Sohne.

Die 3. Stufe ist die Vereinigung mit dem Vater. Das ist die Stufe der Meisterschaft.

Dem Yogi schwebt als das groose Prinzip ewig vor, die Vereinigung mit dem Vater. Er sagt sich, in dem Maße, wie du der Gottheit ähnlich wirst, nähert du dich der Gottheit. Darauf kommt es an. Das geschieht durch die Läuterung, die *Unio mystica*.

Die Vereinigung mit dem Logos wird durch geläuterte Gedanken ausgeführt. Das letzte ist, wenn der Mensch bewusst aus seinem physischen Leibe baut.

---