

Yoga.

Alle die Erkenntnisse, welche in der theos. Literatur den M. gebracht werden, stammen natürlich aus einer Quelle. Auf die Frage, wie kommt man dazu, muss geantwortet werden: "Yoga ist der Weg zu den höheren Erkenntnissen, auch zu der Anteilnahme an den höheren Welten überhaupt." Yoga heisst: Verbindung mit dem göttl. Urgrunde des Daseins, mit den geist. Quellen der Welt. Der, welcher Yoga treibt, wird ein Yogi genannt, ein M., welcher in sich die Fähigkeit & die Kräfte zu entwickeln sucht, um in die geist. Welten einzudringen.

Zwischen dem, der den Begriff des Yoga erfasst hat, & zw. dem, der heutige Kenntnisse zu erwerben sucht, besteht ein grosser Unterschied. Letzterer sucht möglichst viel von der Aussenwelt in seinen eigenen Geist hineinzubringen. Der Yogi dagegen sucht alle die Quellen der Erkenntnis auf, die aus dem geist. Leben selbst stammen. Er geht von der, ihm gewissen, Tatsache aus, dass es eine Entw. gibt, dass des M. Entw., wie sie jetzt ist, eine Stufe ist, dass in ihm die Kräfte & Fähigkeiten schlummern, die noch herauskommen müssen, dass, wenn wir die hersusholen, wir in höhere Welten wirklich eintreten können. Wer Yogi werden will, der muss sich aneignen den unbedingten Glauben an die Höherentw. des M.; nicht einen blinden Glauben, sondern den tätigen Glauben, dass man aufwärts kommen kann, Kräfte entwickeln kann, die noch nicht zum Ausdruck gekommen sind. Aber dies kann nicht von heute auf morgen geschehen. Yoga ist ein Weg, der vielfach in Entsehung besteht, der gesucht werden muss mit Geduld & Ausdauer.

Die M. in unserm heutigen Kulturleben können sehr schwer dazu kommen, Yoga zu erreichen. Deshalb war die theos. Bewegung notwendig. Th. Subba Rao hat gesagt: "Es kann 70 Inkarnationen dauern, manchmal auch nur 7, manchmal 70 Jahre, manchmal 7 Jahre, & dann kann es M. geben, die in 7 Tagen, ja in 7 Stunden dazu kommen."

Es hängt natürlich davon ab, auf welcher Stufe des Daseins der M. steht, welcher sich den Begriff der Yoga klar machen will. Der M. kann vielleicht viel weiter sein, als er selbst weiss. Innerlich kann ein M. heute schon befähigt sein, seine Willens- & Geisteskräfte heute in der geist. Welt zu betätigen. Es kann sein, dass jemand in einer früheren Inkarnation viel weiter war, als er heute gekommen ist. In dieser Inkarnation ist es vielleicht durch die Bedingungen des phys. Lebens nicht herausgekommen, was schon in ihm war. Nun müssen die früher erlangten Kräfte durch die Kräfte des jetzigen Lebens herausgeholt werden. Es könnte z.B. jemand ein weiser Priester gewesen sein mit magischen ~~Kräfte~~ Willen. Dies müsste nun in der späteren Inkarnation durch die Kräfte der betreffenden Inkarnation herausgeholt werden. Vielleicht ist die Gehirnentw. in der späteren Inkarn. nicht so weit, um das zu ermöglichen. Es könnten auch andere Kräfte sein, die fehlen; vielleicht die Liebe & Güte. Dann kann man nicht die früheren Kräfte herausholen. Darum dauert es bei dem einen kürzer, bei dem anderen länger, bis er Yoga erreicht.

Es handelt sich darum, durch eine möglichst intime Herstellung des inneren Lebens das zu erforschen, was schon in uns ist. Man muss den Begriff ~~de~~ von Yoga immer mehr entfernen von allem Aeusseren, Tumultuarischen & sich denken, dass Yoga geschehen wird in der Abgeschlossenheit des innersten Lebens. Vor allem ist das Eine zu berücksichtigen, dass niemals solche höhere, geist. Eigenschaften entwickelt werden sollten, ohne dass gleichzeitig der Charakter gestärkt wird.

Man denke sich eine gelbe & eine blaue Flüssigkeit gemischt. Es entsteht daraus eine grüne Flüssigkeit. Wenn man die gelbe & blaue Flüssigkeit trennte, so hätte man wieder jede einzelne. So wie die gelbe & blaue Flüssigkeit in der grünen, so sind die geist. & phys. Kräfte des M. vereint. Wenn man die geist. Natur herausholt, dann bleibt die phys. als Bodensatz zurück. - Viel

hängt davon ab, dass die beiden Naturen gemischt sind. Dadurch ist der M. ein besserer M., dass die höhere Natur mit der niederen verbunden ist. Bei Yoga wird die höhere Natur herausgezogen, & alle diejenigen Eigenschaften, die im M. schlecht sind, die treten dann heraus, wenn nicht absolute Charakter-entw. nebenher geht. Man muss darauf gefasst sein, wenn man Yoga anstrebt, dass einem die merkwürdigsten Sachen im Leben entgegentreten. Das sind die Versuchungen des heil. Antonius. Wenn man anfängt mit wirklichen Yogaübungen dann muss man darauf gefasst sein, dass aus der niederen Natur allerlei herauskommt. Manche vorher wahrhafte M. fangen an zu lügen, zu schwindeln, ihren Charakter nach unzuverlässig zu werden. Das geschieht, wenn nicht im strengen Sinne bei der Yogaschulung verlangt wird, dass die Schüler beständig ihren Charakter befestigen. Auch die Gelegenheiten zu Verkehrtheiten treten dann wie herbeigezaubert auf. Darum wird in allen echten Yogaschulen auf die Entw. der Moralität zuerst gesehen. Annie Besant sagt immer wieder den Abendländern, eine geist. Schulung ohne moralische Hebung des Charakters könne nur auf Abwege führen.

Yoga besteht darin, dass der M. gewisse Dinge, die er sonst unbewusst tut, ins Bewusstsein heraufhebt. Unbewusst vollzieht der M. gewöhnlich den Atmungsprozess. Der wird vom Yogaschüler aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein heraufgehoben. Jene Yogaschulung, welche von vornherein auf den Atmungsprozess das grösste Gewicht legt, die Hatha-Yoga, führt nur bis zu einem gewissen Punkt in der Entw., da bricht sie ab. Von Anfang an soll man den Hatha-Yogaweg nicht beschreiten, denn weiter als zur Erkenntnis des Astralen geht er nicht. Man gehe den Raja-Yoga-Weg; der betrachtet solchen Prozess, wie den Atmungsprozess als einen Teil des Ganzen.

Dazu gehört noch vielmehr, dass wir die Dinge, die wir vorher unbewusst ausführen, ins Bewusstsein hineinbringen. Ein grosser Teil unseres Gedankenprozesses wird von uns nicht beachtet. wir müssen lernen, mit Aufmerksamkeit

den inneren Prozess des Denkens zu verfolgen. Das können wir, wenn wir in una vollständige Ruhe gegenüber der Aussenwelt herbeiführen. Dann müssen wir selbst Gedanken in diese Ruhe hineinbringen & die Aufmerksamkeit auf ^{einen} bestimmten Gedanken lenken. Am besten ist es, wenn wir uns solchen Gedanken hingeben, die eine Kraft enthalten. Dies bewusste Sich-hineinversenken in einen Gedanken, das nennt man Meditation. auf das Itim-mit-seinen- Gedanken leb'n, darauf kommt es an. Man kann meditieren mit einem bestimmten, wertvollen Gedankeninhalt. Man muss ganz darauf ruhen, in aller Stille. Man könnte es auch machen mit einem alltäglichen Gedanken z.B. Tisch, & sich klar machen, was das ist. Die meisten M. machen sich garnicht klar, was ein Tisch ist, nämlich, dass auf mehreren Beinen eine Gewichtsmasse sich verteilt. Man kann kontemplativ sich den Begriff des Tisches klar zu machen versuchen.

Man sehe sich gewisse Bilder grosser Maler an, die Kombinationen gemacht haben. Bei manchen ist man befriedigt, wenn man schwebende Figuren sieht; bei anderen dagegen ist man garnicht befriedigt. Bei einigen fühlt man, dass der Maler förmlich in den Figuren lebte, bei anderen, dass er die Figuren nur von aussen gesehen hat.

Der europäische Kulturm. wird es sehr schwer zu stande bringen, sich lange in einen Begriff zu versenken; aber der wirkliche Yogi muss sich immer mehr in den Begriff versenken. während wir so im Innern leben, entwickeln sich unsere Seelenkräfte, die vorher nicht da waren. Wenn wir auf einen Begriff ruhen, dann kommen diese Kräfte heraus. Man muss die Zügel in der Hand haben & sein Seelenleben so betrachten, dass man immer den Zügel in der Hand hat. Dazu ist ein gutes Vorbereitungsmittel dieses Stille-in-sich-Ruhen ^{in Gedanken}. Die Gedanken des Lebens rufen die innere Seele auf zu den verschiedenen Affekten. Man muss lernen, nicht geführt zu werden von den Seelenkräften, sondern sie zu führen. Man muss lernen, dass man Gelegenheit hat, sein Inneres immer mehr zu stärken, so dass man einen ^{einen aufsteigenden Haß} Zornausbruch zurückhalten kann, so dass man

Hass zurückhalten kann. Alle Affekte & Leidenschaften müssen wir in unsere Hand bekommen, so dass nichts mit uns durchgeht. Vollständige Beherrschung Beherrschung & Zügelung unseres Inneren müssen wir erreichen. Das wird erreicht durch stille Hingabe an den Gedanken/1.

Zur Meditation ist notwendig 1) das Festsetzen eines Gedankens in sich; 2) sich mit dem Gedanken identifizieren; 3) dann eine Zeit lang darin bleiben. -- Man muss in einen Gedanken z.B. in den Begriff des Tisches hineinkriechen, den Willen damit identifizieren; dann tritt Samadhi ein; das ist das Versenken in den Gegenstand. -- Zusammenhängend mit einer solchen Gedankenschulung ist die Regelung des Atmungsprozesses. Wenn diese allein in Angriff genommen wird/1, von Anfang an, so ist das Hatha-Yoga/1, wenn sie einen andern Teil der Schulung bildet, so ist das Raja-Yoga. Der Yogi muss gewisse Zeiten des Atmens beobachten. Dann kommt er in ein rythmisches Leben. Darauf beruhen die 7 Grade der persischen Einweihung: Raben, Okkulte, Streiter, Löwen, Perser, Sonnenläufer, Vater. Sonnenläufer wurden diejenigen genannt, die so weit gekommen waren, ihr Leben zu einem ganz rythmischen zu machen. Dadurch/1 ordnet sich der M. ein in den ganzen Naturrythmus. Die Sonne kehrt nach jedem Jahr an denselben Punkt zurück. Alles geschieht bei ihr rythmisch. Auf Rythmen beruht alles im Leben. Will der M. etwas erlangen, so muss er in sein Leben Rythmus hineinbringen. Die Pflanzen & die Tiere hängen in ganz bestimmter Weise mit den Jahreszeiten zus.; beim M. ist zunächst alles der Willkür des astralleibes unterworfen, & die macht sein Leben unrythmisch.

Sie bringt Unordnung in/sein Leben; er muss es nun wieder rythmisch machen.

wenn ich nun jeden Tag zu einer bestimmten Stunde, z.B. um 7 Uhr morgens, meditiere, so bringe ich Rythmus in mein Leben. Aber wenn ich statt um 7 Uhr zwischendurch um 10 Uhr oder zu einer anderen Zeit meditiere, dann ist der Rythmus zerstört. Auch wenn der M. sich vornimmt, jeden Tag um 7 Uhr ein Gebet zu sprechen, ferner um 12 Uhr mittags & vor dem Schlafengehen, dann

sind das 3 feste Punkte, die auch Rythmus in sein Leben bringen. Ein Teil des Rythmisierens des Lebens ist auch das Rythmisieren des Atmungsprozesses. Es hängt das zus. mit ganz tiefen Dingen, die zw. den M. & dem Weltall bestehen. Pflanzen & M. gehören in einer gewissen Weise zus.; der M. atmet Sauerstoff ein, Kohlensäure aus. Die Pflanze macht es umgekehrt. Es besteht in der ganzen Evolution ein Zusammenhang zw. der Pflanzen- & Menschen-Natur. Die Pflanze wächst rythmisch nach Naturgesetzen. Sie ist noch ganz durch & durch keusch, weil sie noch nicht das astrale Leben in sich hat. Sie steht auf der einen Seite höher als der M., auf der anderen Seite steht sie tiefer. Als ein Ideal steht sie da vor dem M.; der M. muss ihr ähnlich werden durch eine Rythmisierung des Atmungsprozesses. Wenn er einatmet & den Atem länger anhält, so entwickelt man in sich Kohlensäure; man nähert sich dadurch der Pflanzennatur.

Wenn der Yogi sich allmählich hineinlebt in bewusster Weise in das, was er vorher unbewusst getan hat, dann gehen um ihn herum neue Welten auf. Er erlebt dann neue Welten. Wenn wir schlafen, würden wir die herrlichste Musik nicht hören. So ist der M. zunächst ein Schlafender gegenüber den geist. Welten. So wie das Aufwachen gegenüber den Melodien, so gibt es ein Aufwachen in der geist. Welt durch den Atmungsprozess. Lebt man sich bewusst in den Atmungsprozess hinein, dann beginnt die imaginative Erkenntnis. Das gewöhnliche Leben ist materielle Erkenntnis. Die imaginative Erkenntnis besteht darin, dass wir im Stande sind, Bilder zu erwecken, die keine bloße Visionen sind, sondern die im Urgrund des Daseins begründet sind. Auch wenn man die gewöhnliche Welt anschaut, so hat man, im Grunde genommen, nur Bilder. Alles in der Aussenwelt ist ein Bild. Die Bilder der Aussenwelt entsprechen der materiellen Erkenntnis. Die Bilder, die durch den Yogaprozess eintreten, die werden im Innern in der richtigen Weise angeregt. Es kommt bei dieser ganzen Welt, die dann in uns aufgeht, darauf an, dass sie innerlich wahr ist.

Das ist die Schwierigkeit bei der Yoga-Schulung. So lange der M. persönliche Wünsche hat, kann er in dieser Welt nicht leicht die Wahrheit von der Unwahrheit unterscheiden. Deshalb diese Notwendigkeit, selbstlos zu werden.

In der pythagoräischen Schule hat man den Leuten klar gemacht, dass man über das Leben nach dem Tode erst dann etwas erfahren kann, wenn es einem ganz gleichgültig geworden ist, ob man nach dem Tode noch lebt oder nicht. Alle persönliche Aspiration ist in Bezug auf diese eine Frage ausgeschaltet. Wenn der persönliche Wunsch ausgeschaltet ist, da, wo es auf die Inspiration ankommt, dann drückt sich in der Imagination die Wahrheit aus.

Die 3te Stufe ist die Stufe des rationellen Willens. Da erfährt man auch, wie das Wahre gemacht wird, den Willen, durch den etwas gewollt wird.

Die 4te Stufe ist die Stufe der Intuition. -- Es handelt sich bei der Yogaschulung um das Zügeln alles dessen, was in uns ist, Wunsch, Trieb, Begierde, Leidenschaft. So lange man das nicht beherrscht, macht es uns die Wahrheit illusionär. Absolute innere Ruhe, Geduld, Ausdauer, Standhaftigkeit kommen in der Yogaschulung vor allen Dingen in Betracht. Gewisse Charaktereigenschaften sind dabei unerlässlich. Wie dürfen wir die Harmonie mit unserer Umgebung verlieren; sonst ist es aus mit dem Fortschritt.

Wenn der klügste M. einschliefe & dann auf dem Mars aufwachte, könnte er mit seinen Fähigkeiten auf dem Mars nichts anfangen. Man würde ihn dort für irrsinnig halten. Aller Irrsinn ist Mangel an Harmonie mit der Umgebung. Dann kann man nicht weiter, wenn das eintritt. Nicht ein trunkener M. soll man werden, wie Plato sagt, sondern ein nüchterner M. & seine alltäglichen Pflichten in keiner Weise versäumen. Das ist unbedingt notwendig bei der Yogaschulung. -- Dann ist es noch wichtig, Bescheidenheit zu entwickeln. Nur unter dem Einfluss höchster Bescheidenheit kann man in richtiger Weise von den Erfahrungen in den höheren Welten sprechen. Ein ganz immens hoher Grad von Bescheidenheit muss neben der Yogaschulung hergehen.

Der orientalische Schüler kann sich leicht erringen das Gefühl der Achtung, der Schätzung des Lehrers. Darauf kommt in diesem Fall viel an. Das tiefinnerste Vertrauen zum Lehrer, das ist bei der Yogaschulung notwendig, weil man einen festen Punkt haben muss. Der Yogaschüler verlässt in gewisser Weise die ganze übrige Welt; alle Dinge bekommen dann eine neue Bedeutung. Er wird fremd seiner Umgebung gegenüber; er muss sich alle Dinge umwandeln. Eine gewisse geist. Alchemie geht mit ihm vor. Er muss alles aus dem innersten Pflichtgefühl nur tun. Er behandelt alles von einem neuen Gesichtspunkt aus; die Art & Weise, wie er zu den Dingen steht, ändert sich ganz & gar. In einfergewissen Weise wird der M. seiner Umgebung entfremdet. Wenn er nicht die volle Charakterstärke entwickelt, kann er dann leicht den Zusammenhang verlieren mit der Umgebung. Der feste Punkt für den Yogaschüler war immer der Lehrer, der ihm ein Haltepunkt war, den er seinen Guru nennt, den er wie die Verkörperung der Gottheit im M. ansieht. In Wirklichkeit ist es so, dass in höheren Menschennaturen wirklich göttliches Wesen da ist.

Dem orientalischen M. erscheint dies alles selbstverständlich, dass in dem Guru eine höhere Wesenheit lebt. Im Abendlande ist dies nicht der Fall. Wenn jemand Yogaschulung im Abendlande macht, dann findet er auch im Abendlande die Möglichkeit zum Ziel zu kommen. Das grösste Uebel der Yogaschulung wäre Ungeduld. Aber die überwindet man, wenn man Reinkarnation & Karma als Wirklichkeiten erkennt. Das muss als Gefühl in uns leben, dass man tatsächlich das Leben zw. Geburt & Tod ~~als~~ eines unter vielen ansieht.

Infall im Jahr Frankfurt 20. 2. Feb. 18...