

Berlin, 28. 3. 1903

"Tempelritter"

Auf die Dauer gibt es keine Moral bei der materialistischen Anschauung. Daher wurde die theosophische Bewegung notwendig. Früher waren Weltanschauungen noch auf materialistischer Basis möglich, heute, nach den Forschungen der Naturwissenschaft, nicht mehr.

Solange das Christentum nur auf die Heiligung der Persönlichkeit ausging, war es nicht nötig, die größeren Wahrheiten und das höhere Seelenleben zu betrachten. Es ist ein großer Zusammenhang mit dem, was ich über die Mysterien gesagt habe. Sie werden bei genauer Betrachtung sehen: daß das Christentum die Mysterien populär machen wollte. Das geht aus vielen Aussprüchen hervor:

"Selig sind, die da glauben, ohne zu schauen."

"Selig sind, die da betteln um Geist", und so weiter.

Was in den Mysterien lag, das sollte Stück für Stück der Menschheit überliefert werden. Der Mysterienprozeß wurde in verschiedenen Stufen vollzogen:

Die 1. Stufe war die Reinigung der Persönlichkeit, die Reinigung des Astralleibes. Auch Pythagoras hat seine Schüler einem Vorbereitungs-, einem Reinigungsprozeß unterzogen.

Dann, 2., hat er sie gelehrt, wie die äußere Natur beschaffen ist.

Dann, 3., hat er ihnen die Unterweisung über Wiederverkörperung und Karma, das Gesetz der moralischen Weltordnung gegeben.

Dieser Prozeß wurde dann äußerlich, historisch; er wurde eine mystische Tatsache innerhalb der geschichtlichen Entwicklung selbst:

- 1) Bis zum 12. Jahrhundert ist das Christentum der Reinigungsprozeß der Menschheit der 5. Rasse.
- 2) Dann folgt die Unterweisung über die Beschaffenheit der äußeren Natur. Bei der Menschheit dauert das jahrhundertlang.
- 3) Dann kommt die Unterweisung über Reinkarnation und Karma. Die Entwicklung des Einzelnen wiederholt sich in der Entwicklung der Menschheit.

Die Wiederholung des Mysterienprozesses findet sich in der theosophischen Strömung.

Morgenmeditation

Erster Teil: Strahlender...

Zweiter Teil: 1) Langsames ruhiges Einatmen) dieser Teil
mit Konzentration auf die Formel:) dauert am
Suche den Weg.) kürzesten

2) Atemhalten und dabei Konzentra-)
tion auf einen Punkt zwischen und)
etwas hinter den Augenbrauen. Da-)
bei zunächst ganz vollkommenes)
Aufgehen (Sich-Versenken in die) dieser Teil
Vorstellung "Ich bin",) dauert am
nach einer Weile Übergang zur) längsten
Konzentration auf die Formel:)
Suche den Weg der inne-)
ren Versenkung. Dann wie-)
der Versenken in die Vorstellung)
"Ich bin".)

3) Langsames ruhiges Ausatmen und) dieser Teil dau-
dabei Konzentration auf die For-) ert ungefähr dop-
mel: Suche den Weg, indem) pelt so lang wie
du heraus aus dir selbst) der erste
trittst.

Es ist während dieses ganzen Atemprozesses das Bewußtsein so einzurichten, als ob man mit den drei Formeln den Atem (Odem) mit "Du" anspräche.

Beim ersten Einatmen, Atemhalten und Ausatmen ist der Atmungsprozeß von den angeführten Meditationen zu begleiten.

Beim zweiten ist aber bloß der Atmungsprozeß zu vollziehen ohne Gedanke, ohne Empfindung.

Beim dritten wie beim ersten,

beim vierten wie beim zweiten, und so weiter.

Nach einigen Wochen solchen Übens soll man beim letzten Einatmen, Atemholen, Ausatmen, das jetzt nicht begleitet ist von Meditationen und so weiter, in aller Stille und mit subtiler Feinheit aufmerken auf den Prozeß, ihn geistig ins Auge fassen. Er wird, wenn man die Reife erlangt hat - einem jetzt von sich aus etwas sagen, offenbaren. Man muß dabei Geduld haben, Ungeduld vertreibt alle geistigen Offenbarungen.

- Dritter Teil:
- 1) Konzentration auf den Punkt zwischen und hinter den Augbrauen, dabei Meditation von "Ich bin".
 - 2) Konzentration auf den Punkt im Innern des Kehlkopfes (wo man fühlt, daß die Stimme herausvibriert). Dabei Meditation von "Es denkt".
 - 3) Konzentration auf die beiden Arme und Hände (Hände gefaltet oder die Rechte über die Linke gelegt). Dabei Meditation von "Sie fühlt".

Man soll dabei achten, wie ein warmer Strom durch die Arme geht, sich bis in die Fingerspitzen ergießt und dort wie eine abstoßende Kraft die Hände auseinandertreibt.

- 4) Konzentration auf die ganze Körperoberfläche und dabei Meditation von "Er will". Man gießt gleichsam seinen ganzen Körper mit diesem "Er will" aus. Man achtet dabei auf die lebendige Wärme, welche den ganzen Körper durchdringt, und gibt sich still und ruhig für eine Weile dieser Empfindung hin.

Vierter Teil: Ruhiges Versenken (Devotion) in sein geistiges Ideal. -

Esoterische Atemübungen nach Mitteilungen Rudolf Steiners

Wer eine esoterische Entwicklung anstrebt, dem muß vor allem klar sein, daß in gewissen, äußerst einfachen Sätzen eine Kraft verborgen liegt, die dadurch wirksam wird, daß man diese Sätze in seiner Seele leben läßt. Man erfaßt nicht das Richtige, wenn man solche Sätze nur mit dem Verstande begreifen will. Da sagen sie uns zunächst nur wenig. Der Schüler muß eine gewisse Zeit sein ganzes Inneres erfüllt sein lassen mit einem solchen Satz und sich ihm mit allen seinen Seelenkräften hingeben.

Ein solcher Satz ist

"Ich bin".

In diesem Satze liegt in der Tat das ganze Geheimnis des gegenwärtigen Menschendaseins. Es kann diesen Satz nur ein Wesen denken, fühlen und wollen, das eine solche Gestalt hat wie der gegenwärtige Erdenmensch. Es muß bei einem solchen Wesen die Gestalt so ausgebildet sein, daß alle im Leibe wirksamen Kräfte auf die Form hinzielen, die nach vorn zu der gewölbten Stirn wird. Diese nach vorn gewölbte Stirn und das "Ich bin"

gehören zusammen. Es gab in früheren Entwicklungszeiten eine Stufe, auf der sich diese menschliche Gestalt noch nicht zu einer solchen Stirn nach vorn gedrängt hatte. Damals konnte das "Ich bin" noch nicht gedacht, gewollt und gefühlt werden. Nun wäre es aber durchaus unrichtig, wenn man annehmen wollte, daß die geschilderte Gestalt des Leibes dieses "Ich bin" selber hervorbringe. Das "Ich bin" war schon vorher vorhanden. Es konnte sich nur noch nicht in einer entsprechenden Gestalt ausdrücken. So wie es sich jetzt in der Körpergestalt des Menschen ausspricht, so drückte es sich vorher in einer Seelenwelt aus. Und es ist eben die Kraft dieses "Ich bin", welche sich in einem Zeitraum der fernen Vergangenheit mit jenem Menschenkörper vereinigte, der noch nicht die heutige Stirnbildung hatte. Erst diese Kraft des "Ich bin" hat die vorige Gestalt zur gegenwärtigen Stirnbildung aufgetrieben.

Daher kommt es, daß der Mensch durch eine gewisse Versenkung in das "Ich bin" die Kraft in sich spüren kann, welche ihn in seiner gegenwärtigen Form selbst gebildet hat. Und diese Kraft ist eine höhere Kraft als diejenigen, die heute in unserem gewöhnlichen Leben in uns vorhanden sind. Denn es ist die seelische Schöpferkraft, die aus dem Seelischen das Leibliche herausgeformt hat. Daher muß der esoterisch Strebende für eine kurze Zeit sich ganz in das "Ich bin" hineinleben, das heißt, er muß dieses "Ich bin" denken, aber dabei zu gleicher Zeit so etwas in sich erleben, wie etwa: "Ich freue mich, daß ich als selbständiges Wesen mitwirken darf an der Welt." Wenn der Mensch dies alles in einen einzigen Brennpunkt zusammendrängt und dabei gleichzeitig seine ganze Bewußtseinskraft auf die Gegend der Stirn (Augenmitte) und der darunterliegenden inneren Gehirnglieder verlegt, so versetzt er sich tatsächlich in eine höhere Welt, aus welcher heraus seine Stirnbildung bewirkt worden ist. Er muß nur nicht glauben, daß er gleich von heute auf morgen diese höheren Welten erobern kann. Er muß vielmehr die Geduld haben, durch lange Zeiten hindurch täglich immer wieder diese Versenkung vorzunehmen. Hat er diese Geduld, so wird ihm nach einiger Zeit ein Gedanke aufgehen, der nun kein bloßer gedachter Gedanke mehr ist, sondern ein von Kraft durchzogener lebendiger Gedanke.

Er wird sich etwa sagen können: so, wie dieser mein Gedanke ist, so muß innerlich lebendig sein die Kraft, welche in dem Pflanzenkeime ist und ihn zu den Gliedern des Pflanzenkörpers auftreibt.

Und dann wird sich ihm dieser Gedanke so zeigen, als wenn er Licht ausströmte. In dieser innerlichen Lichtausströmung fühlt sich der Mensch froh und daseinsfreudig. Ein Gefühl durchdringt ihn, das man nur bezeichnen kann mit freudiger Liebe am schöpferischen Dasein. Dem Willen aber teilt sich eine Kraft mit, wie wenn ihn der genannte Gedanke mit Wärme durchstrahlte, die ihn energisch macht. Das alles kann der Mensch saugen aus der geschilderten richtigen Versenkung in das "Ich bin".

Der Mensch wird nach und nach erkennen können, daß intellektuelle, seelische und moralische Kraft höchster Art auf diese Weise in ihm geboren wird und daß er sich dadurch in ein immer bewußteres Verhältnis setzt zu den höheren Welten.

(Ergänzung: Eine Verstärkung der Wirkung dieser Übung besteht in folgendem: Man atmet beim Wort "Ich" ein, hält dann den Atem auf das Wort "Bin", wobei man stark die Gegend an der Nasenwurzel erlebt, und atmet wieder aus auf das Wort "Ich". Dies Ganze muß dann siebenmal hintereinander gemacht werden. Doch kann man es auch so mit dem Atem verbinden, wie bei den folgenden Übungen noch beschrieben werden soll. Dann meditiert und atmet man nur das "Ich bin". Man wird durch das regelmäßige und tiefe Atmen, das man immer länger und tiefer gestalten kann, indem man den Atem länger anhält, eine deutliche Wirkung an dem Punkt bei der Nasenwurzel erleben können, die dann auch nach der Übung noch erlebbar bleibt. Die hier geschilderte Übung wurde dem Abschreiber dieses von Rudolf Steiner persönlich gegeben zur Behebung von Atemschwierigkeiten bei der Meditation. - Die späteren "Ergänzungen", betreffend das Ein- und Ausatmen, stammen von Frau Marie Steiner.)

Ein zweiter solcher Satz ist

"Es denkt".

Dieses "Es denkt" stellt in ähnlicher Art, wie es für das "Ich bin" geschildert wurde, die Kraft dar, durch welche von den höheren Welten aus die Ge-

stalt der menschlichen Sprechwerkzeuge gebildet worden ist. Als das Denken noch nicht in einem menschlichen Leibe sich auslebte, sondern noch in einer höheren Seelenwelt vorhanden war, da bewirkte es von dort aus, daß sich der menschlichen Gestalt die damals noch nicht vorhandenen Sprachorgane angliederten. Wenn der esoterisch Strebende sich daher mit seinem Denken, Fühlen und Wollen in das "Es denkt" versenkt und dabei das Bewußtsein auf die Gegend des Kehlkopfes konzentriert, so erlebt er die schöpferische Seelenkraft, die sich von den oberen Welten her im Schaffen der Sprachorgane kundgegeben hat. Wenn er wieder die geschilderte Geduld hat, so wird er erleben, wie aus dem "Es denkt" Strahlungen ausgehen, die wie Ausgangspunkte einer geistigen, musikalischen Harmonie sind und die ihn erfüllen mit einem Gefühl heiliger Frömmigkeit, doch zugleich mit einer Kraft, die ihm sagt: Was ich als Mensch will, wird nach und nach immer reifer werden.

Es wird ihm eine Ahnung von jener Kraft aufgehen, welche als göttlich-geistige Kraft sich durch das Weltenall ergießt und welche alle Dinge nach Maß, Zahl und Gewicht ordnet.

(Ergänzung: Bei dieser und den folgenden Übungen tritt eine Verstärkung durch folgende Atemübung ein: Man atmet bei dem ersten Wort "Es" ein und konzentriert sich dabei auf den Kehlkopf. Dann hält man einen Augenblick den Atem inne und atmet mit dem zweiten Wort "denkt" langsam wieder aus. Hier besteht keine Angabe, wievielmals das zu geschehen hat. Dies Einatmen, Atemhalten und Ausatmen muß tief und rhythmisch geschehen in Verbindung mit dem oben gesagten Konzentrieren auf die verschiedenen Körpergegenden. Man erlebt dabei stark das Hervortreiben der bestimmten okkulten Zentren. Was hier für das "Es denkt" gesagt ist, gilt auch in gleicher Weise für die folgenden Übungen, die in gleicher Art mit dem Atemprozeß zu verbinden sind. Mit der Zeit kann man dabei beobachten, daß man das Atmen vertiefen und verlängern kann.)

Ein dritter Satz ist

"Sie fühlt".

Auch die Kraft dieses Satzes war einst - und zwar in einer noch früheren

Zeit - noch nicht im Menschen, sondern in einer höheren Seelenwelt. Von da aus wirkte sie herunter und bildete die Gestalt um, welche der Menschenleib bis dahin hatte. Dieser Menschenleib hatte nämlich bis dahin noch nicht die Hände von den Füßen verschieden. Die heutigen Hände und Füße waren damals gleichgeformte Bewegungsorgane. Deshalb hatte auch der Mensch noch nicht seinen aufrechten Gang. Es war ein großer Schritt nach vorwärts in der menschlichen Entwicklung, daß seine vorderen Bewegungsorgane in Arbeitsorgane umgestaltet wurden. Er erhielt dadurch den aufrechten Gang, der ihn befähigt, die niedere Natur zu überwinden, indem sein Blick hinausgerichtet wird in die himmlischen Geisteswelten. Er wurde aber auch dadurch erst fähig, Karma zu bilden. Denn erst die Taten eines so gestalteten Wesens stehen unter eigener Verantwortlichkeit. Dazu haben geistige Wesen den Menschen umgestaltet, als das vorher nur in ihnen befindliche "Sie fühlt" in den Menschenleib einströmte. Wenn sich daher der esoterisch Strebende wieder in ähnlicher Art, wie es oben geschildert worden ist, in dieses "Sie fühlt" versenkt, so erhebt er sich zu den entsprechenden Schaffenskräften der höheren Welten. Er muß nur bei dem "Sie fühlt" das ganze Bewußtsein auf die beiden Arme und Hände konzentrieren. Es wird ihm dann aus dem Gedanken "Sie fühlt" ein inneres Leben ausströmen von unbeschreiblicher Seligkeit. Man kann dieses Gefühl als das der Liebe im tätigen Dasein bezeichnen.

Der Mensch erhält dadurch ein Bewußtsein, wie die schaffende Liebe durch den Weltenraum hinflutet und durch ihre Tat in alles den belebenden Hauch einführt.

Ein vierter Satz ist

"Er will".

Es war die Kraft dieses Satzes, durch welche in urferner Vergangenheit der menschliche Leib überhaupt erst als eine selbständige Wesenheit von seiner Umgebung herausgegliedert worden ist. Bevor von höheren seelischen Welten heraus diese Kraft auf ihn wirkte, war der menschliche Leib noch nicht durch eine äußere Haut nach allen Seiten abgeschlossen, sondern die Stoffströmungen strömten damals von allen Seiten in ihn ein und von

ihm aus. Er hatte kein selbständiges Leben, sondern lebte ganz das Leben seiner Umgebung.

Wenn nun der esoterisch Strebende sich wieder mit seinem ganzen Denken, Fühlen und Wollen in das "Er will" versenkt und dabei das Bewußtsein auf die ganze äußere Hautoberfläche konzentriert, so versenkt er sich allmählich in die höheren Schöpferkräfte des "Er will". Es sind das jene Kräfte der übersinnlichen Welt, durch welche den sinnlichen Dingen ihre Form und Gestalt gegeben wird. Der Mensch wird, wenn er genügend Ausdauer hat, in dem innerlichen Erleben dieses Gedankens etwas fühlen, wie wenn er über alles sinnlich-körperliche Dasein hinausgehoben wäre und herab blickte auf das Feld des sinnlichen Schaffens, um auf diesem zu wirken, so wie es den in der Geistwelt gewonnenen göttlichen Gedanken entspricht. Die Kraft, die von den Gedanken ausgeht, ist die des wonnigen Versenkens in die reine Geistigkeit und die des Gewinns des Bewußtseins, daß man dieser sinnlichen Welt aus höheren Regionen das zuführen kann, was sie braucht.

Der Esoteriker wird während des Sichversenkens in diese Kraftgedanken zugleich die Aufmerksamkeit auf seinen Atemprozeß zu richten haben und diesen aus einer unbewußten Tätigkeit zu einer bewußt geregelten Verrichtung für kurze Zeit umzugestalten haben. Denn während die geschilderte Wirkung der Kräfte aus höheren Welten auf die menschliche Gestalt die angegebene Umwandlung hervorbrachten, wurde durch eben dieselben Kräfte im Innern dieser Gestalt das gegenwärtige Atmungssystem zustande gebracht, das notwendig ist für ein Wesen mit solcher Selbständigkeit des Leibes, solchen Händen, die unter eigener Verantwortung arbeiten, solchen Sprachwerkzeugen, welche inneres Erleben der Seele in äußerlich hörbaren Ton umsetzen. Durch die entsprechende Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf den Atmungsprozeß wird die Erhebung in die höheren schöpferischen Weltregionen gefördert.

Wenn der esoterisch Strebende so allmählich bewußt erleben lernt, was an höheren Weltenkräften ja immer in ihm schlummert, was er vorher nur nicht kennt, so wird ihm lebendig, ahnungsvoll-anschaulich, was er vorher

sich schon durch Studium angeeignet haben soll. Er soll sich bekannt gemacht haben damit, daß der Mensch mit der ganzen Erdenentwicklung verschiedene Verwandlungsstufen durchgemacht hat, bevor der gegenwärtige Erdenzustand zustande gekommen ist. Man nennt diese Verwandlungszustände Saturnzustand, Sonnenzustand, Mondzustand. Nun hat sich auch der Esoteriker damit bekannt zu machen, daß in späteren Epochen gewisse frühere Zustände sich in einer gewissen Art wiederholen. So wiederholen sich während der Erdenentwicklung der Saturn-, Sonnen- und Mondzustand, und zwar so, daß die Saturn-Wiederholung dem Schaffen des "Er will" an der äußeren Menschenhülle entspricht. Die Sonnenwiederholung entspricht dem Schaffen des "Sie fühlt" an den menschlichen Händen, und die Mondentwicklung dem Schaffen des "Es denkt" an den Sprachorganen. Man sieht, wie so der Mensch seine Anschauung des Leibes als eines bloß geschaffenen Wesens in der sinnlichen Welt verläßt und sich in die Anschauung höherer Welten hineinlebt, wo die Kräfte sind, die an dem Menschen schaffen. Und so wurden auch die bloßen Begriffe, die der Mensch von solchen Dingen aufgenommen hat, wie Saturn, Sonne und Mond, lebendige Anschauungen und Erlebnisse. Und so muß es sein, wenn immer mehr und mehr der Weg gefunden werden soll aus dem Exoterischen in das Esoterische. Allerdings muß man das hier an den Übungen Gegebene nur als den Anfang betrachten.

"E s" : das Kraftwort für das Weltendenken, das ist: jene Wesenheiten der höheren Welten, welchen das schaffende Denken in eben demselben Grade eigen ist wie den untersuchenden Menschen das sinnliche Anschauen.

"S i e" : ist das Kraftwort für die Weltenseele, welche ein Fühlen hat, das von ihr ausströmt, während das menschliche Fühlen durch die Anregung von außen einströmt. Jenes Fühlen der Weltenseele ist die schaffende Weltentiefe, durch welche die Dinge ins Dasein treten.

"E r" : ist das Kraftwort für den Weltenwillen (Gott), auch den Weltengeist, dessen Wille aus sich selbst wirkt, während der menschliche Wille durch die äußere Welt zum Wirken bestimmt wird. Dieser "E r" ist die schaffende Urkraft der Welt.